

Э.Искандаров,
Д.Норбоева



ПСИХОЛОГИЯ

ўқув-услубий қўлланма



Самарқанд 2008

15
11.86

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

15
11.86

Самарқанд Иқтисодиёт ва Сервис Институти

Искандаров Э., Норбоева Д.

ПСИХОЛОГИЯ

*Барча бакалавриат йўналишидаги талабаларга янги педагогик
технологияни қўллаш бўйича ўқув-услубий қўлланма)*

1

Самарқанд 2008

Искандаров Э., Норбоева Д. "Психология" ўқув услубий қўлланма
Самарқанд СамИСи нашри 2008 - 188 б.

Такризчилар: п. ф. д Н. Ш. Шодиев
п. ф. н. С. Ўтаназаров

Шоғирет
Мамаканов
дан ехир
и тоғий
ҳаёт
дан

АБОНЕМЕНТ
Ц

SANDCHTI ARM
№ 66016

КИРИШ

Ушбу ўқув методик қўлланма бакалаврият таълим стандартларига киритилган «Психология» фанини ихтисослиги «Психология» ва «Педагогика» бўлмаган олийгоҳларда ўқитишга мўлжалланган. Олий ўқув юртида юқори малакали педагогик кадрлар етиштиришда психология фанининг ўрни катта. Зеро, психология жамиятнинг ҳаракатлантирувчи кучи бўлган инсонни шакллантиришда алоҳида аҳамият касб этади. Биз тайёрлаётган мутахассислар психология фанини, айниқса унинг амалий татбиқий жиҳатларини чуқур ва пухта ўзлаштирган тақдирдагина ёш авлодни ҳар томонлама камолга эришган кишилар қилиб тарбиялай олишлари мумкин. Шунини алоҳида таъкидлаш жоизки, психология фанини ўзлаштириш талабалар учун маълум қийинчиликлар туғдиради. Бунга сабаб, биринчидан, талабалар, бу фанини ўрганишлари учун ҳам аниқ фанлар, ҳам ижтимоий фанлар соҳасида билимларга эга бўлишлари зарур, иккинчидан, инсоннинг ранг-баранг рухий олами, кўзга кўринмас ички хис-туйғулари, кечинмалари ҳақидаги мураккаб фанлиги, учинчидан, энг янги, замонавий дарсликлар, ўқув қўлланмаларининг етишмаслигидир.

Ўқув методик қўлланмани тайёрлашдан мақсад, биринчидан, адабиётлар етишмаслигининг маълум даражада олдини олиш бўлса, иккинчидан, энг муҳими, назарий ва амалий психологик билимларни талабаларга янги илгор педагогик технологиялар асосида, осон, тушунарли, мисолларга бой қилиб етказишдир.

Ўқув методик қўлланмани тузишда «Умумий психология дастури» (тузувчилар п. ф. д., профессор М. Г. Давлетшин ва катта ўқитувчи У. М. Умаров, Т.) га ҳамда 2001 йил 16 августда тасдиқланган Давлат таълим стандартларига асосланилди.

Ўқув методик қўлланмани тайёрлашда Э. Ғозиевнинг «Психология», «Тафаккур психологияси» китобларидан, В. Каримова, Ф. Акрамованинг «Психология»дан маърузалар матни, О. Э. Ҳайитов, Н. Х. Лутфуллаеванинг «Психодиагностика ва амалий психология», А. В. Петровский таҳрири остидаги «Умумий психология» дарслигидан фойдаланилди. Шунингдек, айрим психик жараёнларни ёритиш, назарий фикрларни шарҳлашда умумий психология бўйича хрестоматиялардан, психолог олимларнинг энг янги тадқиқотларидан, вақтли матбуот материаларидан ҳам фойдаланилди. Ушбу қўлланманинг ўзига хослиги, бир томондан мавзулар ёритилиш тартиби янгича маънавий узвийликда бўлса, иккинчи томондан психологиянинг амалий жиҳатларига кўпроқ эътибор қаратишга, талабаларда ўзларининг ва бошқаларнинг психологик хусусиятларини билишга қизиқишини орттиришга, ҳамда амалий машғулотларни фаол ўрганиш усуллари, янги педагогик технологиялар асосида ташкил этишга имконият яратишга ҳаракат қилинди. Ҳар бир мавзу учун режа, қисқача унинг мазмуни, мавзуга оид таянч сўзлар, адабиётлар рўйхати ҳамда амалий машғулотларнинг янги педагогик технологиялар асосидаги ишланмалари ва ҳар бир амалий машғулоти ишланмасидан кейин мустақил амалий ишлаш учун психологик тестлар ва топшириқлар берилган.

1-мавзу: Психология фанининг предмети.

Режа:

1. Психология фанининг предмети.
2. Психология фанининг предмети ҳақидаги тасаввурлар тараққиётининг асосий босқичлари. Шарқ мутафаккирларининг фалсафий ва психологик қарашлари
3. Психология фанининг тармоқлари ва бошқа фанлар билан алоқаси.
4. Психология фанининг методлари.

1. Психология фанининг предмети.

Хар бир фан бошқа фанлардан ўз предмети билан фарқ қилади. Психология ҳам алоҳида фан сифатида, воқеликнинг алоҳида соҳаси бўлган психик (рухий) ҳаётни ўрганади. “Психология” сўзининг ўзи юнонча **п с ю х е** (руҳ, жон) ва **логос** (сўз, илм) деган икки сўздан олинган бўлиб, маъноси руҳ ҳақидаги илм демакдир. Лекин унинг бу маъноси ҳозирги замон психологиясининг асл мазмунини очиб бера олмайди Чунки ҳозирги психология фани психика, унинг зоҳир бўлиши ва ривожланиш қонуниятлари ҳақидаги фандир (Ғозиев Э).¹ Психология психик ҳолатлар, психик жараёнлар ва уларнинг механизмларини ўрганадиган фандир (А. В. Петровский).²

Хар биримизда мавжуд бўлган сезгилар, идрок, диққат, хотира, ҳаёл, нутқ, тафаккур, ҳиссиёт, идора қабилар психик жараёндр. Булардан ташқари хар бир шахснинг ўзигагина хос бўлган хусусиятлар: кизиқиш, ҳавас, қобилият ва истёдод, темперамент ва характер қабилар ҳам психик жараёнлар жумласига кириди. Психик жараёнларнинг умумий йиғиндисини бир сўз билан психика деб юритамиз.

Психика органик ҳаётнинг юксак формаларидан бўлиб, у ҳайвонлар ва инсонга хосдир. Лекин ҳайвонларнинг психикаси инсон психикасига нисбатан соддарок тузилгандир. Инсон психикаси миқдор жихатидан ҳам, сифат жихатидан ҳам ҳайвонниқидан фарқ қилади.

Инсондаги психик ҳаёт соҳалари ниҳоят хилма-хилдир. Шунга қарамадан улар бир-бири билан ҳамбарчас боғланган бўлади. Психология фанининг вазифаси ана шу боғланиш ва муносабатларнинг қонуниятларини очиб беришдир. Бундан ташқари, Республикамиз мустақиллика эришган ҳозирги даврда инсон онгидаги саркитларни, биринчи навбатда, сойик коммунистик гоялардан ҳалос қилиш, болани янгича фикр юритишга ўргатиш, унинг онгига таъсир қилишнинг энг самарали йўлларини кўрсатиб бериш ҳам психологиянинг вазифасидир.

2. Психология фанининг предмети ҳақидаги тасаввурлар тараққиётининг асосий босқичлари.

Психология ташқи олами фаол равишда сезгилар, идрок, тафаккур, ҳиссиёт ва бошқа шаклда акс эттирувчи психик жараёнлар ва психик ҳодисалар ҳақидаги фандир. Кўп асрлар давомида психология тавсифий билимлар соҳаси сифатида шаклланди.

¹ Ғозиев Э. Ғ. Психология. –Т.: «Ўқитувчи», 1994. –508б.

² Умумий психология. А. В. Петровский тахрири остида. –Т.: «Ўқитувчи», 1992. –508 б.

Қадимги замонлардан бошлаб ижтимоий ҳаёт эҳтиёжлари ҳар бир кишидан бошқа кишиларнинг психологик хусусиятларини, уларнинг характерларини, ҳуқ-атворини ўрганишни ва ҳисобга олишни тақоза қилган. Ҳаёт давомида бошқаларнинг ҳуқ-атворини кузатиш, улардан амалда фойдаланишга интилиш жараёнида киши рухий оламида (психикасида) кўп тушунарсиз, баъзан сирли ходисаларга дуч келганлар. Бундай ходисалар жоннинг иши деб тушуниланган. Уларнинг тасаввурича, жон ўз моҳиятига кўра ўлмас, боқий, кўринмас, ҳидсиз, илоҳий (худо томонидан берилган) хусусиятдир. Тана жон учун вақтинчалик жой. Жон танадан чиқиб кетиши, қайтиб келиши мумкин, жон танани бошқаради деб ҳисоблаганлар. Кишилар ҳаётида учрайдиган (масалан, туш кўриш, алаҳсираш, жажл, ўлим ва ҳ. к.) ходисалар жоннинг фаолияти ва хусусияти билан тушунтирилган. Масалан, туш кўриш - жоннинг танада чиқиб кетиши ва бошқа жонлар билан учрашиши, ўлим - жоннинг қайтиб келмаслиги билан тушунтирилган. Жоннинг ўзини турлича тасаввур қилганлар. Грециялик мутафаккирлардан Гераклит (эрамиздан олдинги VI аср) жонни "учкунча"дан, Демокрит (эрамиздан олдинги V аср) "олов атоми"дан иборат деб ҳисоблаганлар. Шу билан бирга табиатни ўрганиш, аниқ ва тиббий фанлардаги ривожланиш, киши танаси тузилиш ҳақидаги билимларнинг бойиши натижасида психика (жон) ҳақидаги билимлар ҳам илмийлашиб борган. Эрамиздан олдинги VI асрда яшаб ўтган грек врач Алкмеон анатомия ҳамда тиббиёт соҳасидаги тажрибаларга асосланиб, психиканинг органи МИЯ деган фикрни илгари сурди. Кейинчалик кўпчилик олимлар (шу жумладан Аристотель ҳам) психиканинг асосий органи юрак бўлса керак деган фикрни ҳимоя қилганлар. "Медицина фанининг отаси" Гиппократ (эрамиздан олдинги V аср) темперамент ҳақидаги (шарқда темперамент "мижоз" деб юритилган) таълимотни яратди. Уларнинг фикрича киши темпераменти киши танасидаги "шарбатлар" (суюқликлар) аралашмаси ва уларнинг нисбати билан тушунтирилган. Шундай қилиб психикани илмий тушунишда илмий тушунишга катта қадам қўйилган.

Кўпчилик адабиётларда психология фанининг асосчиларидан бири ("отаси") македониялик мутафаккир Аристотель (эрамиздан олдинги IV аср) деб кўрсатилади. Аристотель жоннинг ривожланиши тирик табиатнинг ривожланиши билан мувофиқ боради деган ғояни илгари сурди ва ҳимоя қилди. Унга қадар жон ва тирик тана икки хил нарса деб қаралар эди. Аристотель жон ва тананинг бирлиги ҳақидаги ғояни майдонга ташлади. У психика ҳақидаги фикрларини "Жон ҳақида" номли рисоласида акс эттирди. Бу рисола психология фани соҳасида махсус ёзилган биринчи асар ҳисобланади. Аристотель томонидан ёритилган сезгилар, уларнинг турлари, ассоциациялар ҳақидаги фикрлар бугунги кунда ҳам ўз долзарблигини йўқотгани йўқ.

Эрамиздан олдинги II асрда римлик врач Гален физиология ва медицина соҳасида эришилган ютуқларни умумлаштириб, психиканинг физиологик асослари ҳақидаги тасаввурларни бирмунча бойитди.

35XVII аср биологик ва психологик билимлар тараққиётида янги даврни очиб берди. Тана ва жонни тушуниш соҳасида тубдан ўзгаришлар юз берди. Инсон танаси машинага ўхшатилади. Тана ҳам машина сингари ишлайди деб

қаралади. Буюк француз мутафаккири Декарт хатти-ҳаракатларнинг рефлектор ("рефлекс" сўзи француз тилидан кириб келган бўлиб "акс эттириш" деган маънони англатади) характери ҳақидаги ғояни илгари сурди.

XIX - XX асрга келиб барча фанлар соҳасида (айниқса биологик ва аниқ фанлар) эришилган ютуқлар таъсири остида психология фанида, психикани тушунишда жуда катта ўзгаришлар рўй берди.

XIX - XX асрда психология мустақил, экспериментал фан сифатида ривожланди. Бунга табиий фанлар соҳасида, айниса биология, сезги органлари физиологияси, психофизика ва психофизиология, олий нерв фаолияти физиологиясининг ривожланиши, ҳамда психологияга педагогика, медицина, ишлаб чиқаришнинг талабнинг кучайиши сабаб бўлди.

Психологиянинг фан сифатида ривожланиши тарихини тўрт босқичга бўлиш мумкин:

I. Психология жон, рух ҳақидаги фан сифатида. Психологияга бундан 2500 йил аввал шундай таъриф берилган. У даврда инсон ҳаётидаги кўплаб тушунарсиз воқеаларни жон, рух ва унинг хусусиятларига боғлаб тушуштиришга уринганлар.

II. Психология онг ҳақидаги фан. Табиий фанларнинг ривожланиши таъсири остида XVII асрда пайдо бўлди. Кишининг фикрлаш, ҳис қилиш, истакларининг намоён бўлишини онг деб атадилар. Психология фанининг энг асосий тадқиқот методи ўз-ўзини кузатиш ва таҳлил қилиш ҳисобланган.

III. Психология хулқ-атвор ҳақидаги фан сифатида XX асрда шаклланган бўлиб, психологиянинг асосий вазифаси бевосита кузатиш имконияти бўлган психик ҳодисалар, яъни кишининг хулқ-атвори, ҳаракатлари, реакцияси кабиларни ўрганиш ҳисобланган. Кишининг хатти-ҳаракатлари остида ётган мотивлар ҳисобга олинмаган.

IV. Психология психик фактларни, психик ҳодисаларнинг механизмлари ва қонуниятларини ўрганувчи фан сифатида. Ҳозирги замон психология фани психологиянинг фан сифатида ривожланиши, фалсафа, табиий ва тиббий фанлар, аниқ фанлар соҳасидаги кўплаб бой тажрибаларга асосланиб шаклланган. 35

Шарқ мутафаккирларининг фалсафий ва психологик қарашлари

Абу наср Ғоробийнинг психологик қарашлари. Абу наср Ғоробий Яқин ва ўрта Шарқда илгор ижтимоий-фалсафий оқимнинг асосчиларидан бири бўлиб, «Шарқ Аристотели» деган унвонга сазовор бўлган машҳур мутафаккир. Ғоробий (873-950) дунёқарашининг асоси, яъни дунёнинг тузилиши ҳақидаги фикрлар ташкил этади. Унинг дунёқарашидagi асосий максадлардан бири илмий-фалсафий усулнинг мустақиллигини назарий жиҳатдан асослаб беришга, унинг инсон тафаккурига, ақлий билимига асосланганлигини исботлашга интилишдир.

Ғоробий билишнинг икки шакли, босқичини - ҳиссий ва ҳаёлий, ақлий билишни бир-биридан фарқлайди. У сезги ролига тўхталиб, беш турга бўлади:

Ғоробий сезгини билишнинг манбаи деб ҳисоблаган, унинг қарашлари Аристотелнинг «сезмаган одам ҳеч нарсани билмайди ҳам, тушунмайди ҳам» деган қарашларига ўхшаб кетади.

Форобий инсон (рух) жонининг бир тандан бошқасига ўтиб, кўчиб юриши мумкинлигини инкор этади ва уни балки тан каби индивидуал «субстанциясининг бирлиги» сифатида тушунади. Унинг фикри изчил эмас эди. Бундай иккиланиш Аристотелга ҳам хос бўлган.

Форобийнинг рухий жараёнлар, уларнинг билиш ва мантик тизими ҳақидаги таълимоти ўрта асрлар фалсафасининг катта ютуғи эди.

Ал Хоразмийнинг психологик қарашлари. Абу Абдуллох ал Хоразмийнинг дунёқарашининг муҳим томони, унинг кенг билими, илмнинг кўп жабҳалари масалаларини тушунишга объектив ёндошишга қаратилган. Хусусан. Унинг тиб, одам анатомияси ва физиологияси соҳасидаги билими ҳиссий сезгининг моддий асосларини қидиришга ёрдам беради. «Шахсий рух - у миёда бўлиб, ундан бадан аъзоларига асаб орқали тарқалади» дейди. Ўрта аср шарқ перипатетиклари учун ақл билимнинг яна бир манбаидир. Улар ақлни икки турга - тўғма ва орттирилган ақлга ажратишади. Хоразмий ақлни одам нафсларининг кучларидан бири деб ҳисоблаб, юқорида қайд этилган уч турга бўлади.

Умуман олганда, Абу Абдуллох ал Хоразмийнинг психологик фалсафий қарашлари ўз даври илмий дунёқарашининг ривожига катта ҳисса қўшган.

Абу Али ибн Синонинг психологик фалсафий қарашлари. Абу Али ибн Синонинг (980-1037) психологик фалсафий қарашлари, илмлар таснифи, таърифи ва таркиби ҳақидаги фикрлари унинг «Тиб қонунлари» асарида инсон физиологияси ва психологияси асосида талкин этилади. Ибн Сино сезгини ташқи ва ички сезгиларга ажратади. Ташқи сезги инсонни ташқи олам билан боғлайди, улар 5 та: кўриш, эшитиш, таъм - маза билиш, ҳид ва тери сезгиси. Булар инсоннинг маълум органлари - тери, кўз, оғиз, бурун ва кулоқ билан узвий боғлиқ.

Ички сезгилар - бу умумий, чунончи, таҳлил этувчи, ифодаловчи, эслаб қолувчи (хотира), тасаввур этувчи сезгилардир. Ибн Сино миёни барча сезгилардан боровчи нервлар маркази, умуман инсон нерв системасининг маркази эканлиги ҳақидаги таълимотни олға сурган. Инсон тана ва жондан ташкил топади, миё инсонни бошқариб турувчи марказдир.

Ибн Синонинг илмий психологик фалсафий фикрлари ноёб олтин хазина бўлиб ҳисобланади.

Абу Райҳон Берунийнинг фалсафий ва психологик қарашлари. Абу Райҳон Берунийнинг (973-1043) фикрича инсон ҳайвондан ақл билан фарқ қилади. Лекин инсоннинг ҳайвондан тубдан фарқ қиладиган бу хусусияти қандай бўлганлигини тушунтирганда худога мурожаат қилиб, инсонни худо азалдан шундай яратган дейди.

Берунийнинг руҳий ва моддий эҳтиёжларнинг роли ҳақидаги фикри ўша давр учун ниҳоятда қимматли фикр эди. У жамият юзага келишида кишиларнинг моддий эҳтиёжлари ролини кўра олади.

Берунийнинг фикрича, ақл, меҳнат, эркин танлаш инсоннинг ҳаётини ва ижтимоий ҳолатини белгилайди. Инсон ўз эҳтиёжларини меҳнат туфайли қондиради дейди.

33. Психология фанининг тармоқлари ва бошқа фанлар билан алоқаси.

Психологиянинг тармоқлари. Психологиянинг алоҳида тармоқларини фарқлаш аввало ишлаб чиқаришдаги инсон фаолияти кечадиган соҳалар ва уларнинг вазифаларидан келиб чиқади. Ҳозирги даврга келиб психологияни инсон шахси ҳақидаги энг муҳим фанлардан бири сифатидаги аҳамиятини ҳамма тан олмакда. Инсон шахсининг эса бевосита кириб бормаган соҳасини топиш кийин. Психология иқтисод, педагогика, фалсафа, мантик, социология ва бошқа ижтимоий-гуманитар фанлар билан алоқадор фан ҳисобланади. Чунки ҳамма соҳада инсон шахси фаолият кўрсатар экан, ҳар бир соҳада ишни самарали ташкил этиш, олиб бориш учун кишилар психологиясини, шахслараро муносабатлар психологиясини, одамларнинг турли вазиятлардаги ҳулқ-атвор нормаларини билиш ва шунга кўра иш олиб бориш муҳимдир. Шунинг учун ҳозирги давр мутахассислари психологик билимлардан бохабар бўлишлари лозимдир.

Психологиянинг 300 дан ортиқ тармоқлари фан сифатида ривожланаётганлиги ҳозирги кунда психологиянинг фанлар тизимида янада мустаҳкамланаётганлигидан далолат беради: масалан,

- **умумий психология** — психик фаолиятнинг умумий қонуниятлари ва уларнинг ўзига хос жиҳатларини ўрганадиган махсус соҳаси;
- **педагогик психология** — кишига таълим ва тарбия беришнинг психологик қонуниятларини ўрганишни ўз предмети деб билади;
- **ёш даврлари психологияси** — турли ёшдаги одамларнинг туғилгандан то умрининг охиригача психик ривожланиш жараёнини, шахснинг шаклланиши ва ўзаро муносабатлари қонуниятларини индивиднинг ёшига мос тарзда ўзгариши тамойилларини ўрганади;
- **ижтимоий психология** — одамларнинг жамиятдаги биргаликдаги иш фаолиятлари натижасида уларда ҳосил бўладиган тасаввурлар, фикрлар, эътиқодлар, ҳиссий кечинмалар ва ҳулқ-атворларини ўрганади;
- **юридик психология** — ҳуқуқ системасининг амал қилиши билан боғлиқ масалаларнинг психологик асосларини ўрганади;
- **меҳнат психологияси** — киши меҳнат фаолиятининг психологик хусусиятларини, меҳнатни илмий асосда ташкил этишнинг психологик жиҳатларини, қонуниятларини ўрганади;
- **муҳандислик психологияси** — автоматлаштирилган бошқарув системалари операторининг фаолиятини, **одам** — **техника** ўртасида функцияларни тақсимлаш ва мувофиқлаштиришнинг хусусиятларини ўрганади;
- **ҳарбий психология** — кишининг ҳарбий ҳаракатлар шароитида намоён бўладиган ҳулқ-атворини, зобитлар билан оддий аскарлар ўртасидаги муносабатларнинг психологик жиҳатларини ўрганади;
- **савдо психологияси** — жамиятда тижоратнинг психологик шарт-шароитлари, эҳтиёжнинг индивидуал, ёшга, жинсга оид хусусиятларини, харидорга хизмат кўрсатишнинг психологик омилларини аниқлайди. Бу соҳадан ажраб чиққан, модалар психологияси инсон диди ва унинг ҳулқда акс этиши каби қатор масалаларини ўрганади;

26. тиббӣёт психологияси — шифокор фаолияти психологиясини, бемор хулқ-атворининг психологик жиҳатларини ўрганади.

Шунингдек психологияда этнопсихология, оилавий ҳаёт психологияси, бошқарув психологияси, шахс психологияси, спорт психологияси, психодиагностика, сиёсий ва ташкилий психология каби бошқа кўплаб соҳалари мавжудки, уларнинг ҳар бири жамиятдаги реал эҳтиёжлар ва уларни қондиришда психологиянинг фан сифатидаги ўрни ва мақсадидан келиб чиқади.

Психология яхлит ва мустақил фан сифатида одамларда гуманистик менталитетнинг шаклланишига хизмат қилиб, инсон омилига алоқадорлиги унинг шу йўналишдаги муаммоларни маълум маънода ўрганадиган барча фанлар билан бевосита алоқасини тақозо этади. Булар биринчи навбатда ижтимоий-гуманитар фан соҳалари бўлиб, психологиянинг улар орасидаги мавқеи ўзига хос ва етакчидир.

1. Фалсафа ва психология алоқаси бу иккала фаннинг инсон ва унинг ҳаёти моҳиятини тўла англаш ва унинг ривожланиш тенденцияларини белгилашдаги ўрни ва аҳамиятидан келиб чиқади. Табиат, жамият ва инсон тафаккурининг ривожланишига оид бўлган умумий қонуниятлар ва принципларни психология фалсафанинг базасидан олади ва шу билан бирга ўзи ҳам инсон онги ва тафаккури қонуниятлари соҳасидаги ютуқлари билан фалсафани бой маълумотларга эга бўлишига ёрдам беради. Социология фани ҳам янгича ижтимоий муносабатлар шароитида ўз тараққиётининг муҳим босқичига ўтган экан, психология ушбу фан эришган ютуқлардан ҳам фойдаланади, ҳам уларнинг қўлами кенгайишига баҳоли қудрат хизмат қилади. Айниқса, психологиядан мустақил равишда ажралиб чиққан, бугунги тараққиёт давримизда алоҳида аҳамият касб этган ижтимоий психологиянинг социология билан алоқаси узвий бўлиб, улар жамиятда ижтимоий тараққиёт ва прогрессни таъминлаш ишига хизмат қилади.

2. Педагогика билан психологиянинг ўзаро ҳамкорлиги ва алоқаси анъанавий ва азалий бўлиб, уларнинг ёш авлод тарбиясини замон талаблари руҳида амалга оширишдаги роли ва нуфузи ўзига хосдир. Республикамизда амалга оширилаётган янги «Таълим тўғрисидаги Қонун» ҳамда «Кадрлар тайёрлашнинг миллий Дастури»ни амалга ошириш ҳам икки фан ҳамкорлиги ва ўзаро алоқасини ҳар қачонгидан ҳам долзарб қилиб қўйди. Миллий дастурда эътироф этилган янгича моделдаги шахсни камол топтириш, унинг чуқур билимлар соҳиби бўлиб етишиши, баркамоллигини қафолатловчи шарт-шароитлар орасида янги педагогик технологияларини таълим ва тарбия жараёнларига тадбиқ этишда педагогиканинг ўз услуб ва қоидалари етарли бўлмади. Шунинг учун ҳам психология у билан ҳамкорликда ёш авлод онгининг таълим олиш давларидаги ривожланиш тенденцияларидан тортиб, токи янгича ўқитиш технологияларини бола томонидан ўзлаштирилиши ва ундаги ақлий ҳамда интеллектуал қобилиятларга нечоғлик таъсир кўрсатаётганлигини ўрганиш асосида таълим-тарбия ишини ташкил этиш психологиядаги методларни дидактик методлар билан уйғунлаштиришни тақозо этади.

3. *Биология, физиология, химия, физика ва б. қ.* психик ҳодисалар ва жараёнларнинг табиий физиологик механизмларини тушуниш ва шу орқали уларнинг кечиши қонуниятларини объектив ўрганиш учун материал беради. Айниқса, бош миyaning ҳамда марказий асаб системасининг психик фаолиятларини бошқаришда ва уларни мувофиқлаштиришдаги ролини эътироф этган ҳолда психология фани табиий фанлар эришган ютуқлар ва улардаги тадқиқот услубларидан омилқорона фойдаланади. Масалан, шахс қобилиятларини диагностика қилиш унинг туғма лаёқатлари ҳамда орттирилган сифатларини бир вақтда билишни тақозо этгани сабабли, ўша табиий лаёқатнинг хусусиятларини аниқлашда психофизиологиянинг қатор усулларидан (миа ассиметрияси қонунлари, миа биоритмларини ёзиб олиш, нейродинамик ҳодисаларни аниқлаш, қон айланиш ва тана ҳароратини ўлчаш методлари) ўз ўрнида фойдаланади ва биология, анатомия, физиология, нейрофизиология каби фанларнинг шу қунгача эришган ютуқларидан фойдаланади. Шунинг учун табиий фанлар соҳасида эришилган барча ютуқлар психологиянинг предметини мукаммалроқ ёритишга ўз ҳиссасини қўшган. *Кибернетика* фани соҳасидаги ёришилган ютуқлар психология учун ҳам аҳамиятли ва зарур бўлиб, у инсон шахсининг ўз-ўзини бошқариш ва психик жараёнларни такомиллаштириш борасида ахборотлар технологияси ва кибернетика томонидан қўлга киригилган ютуқлар ва тадқиқот методлари, махсус дастурдан ўз ўрнида фойдаланади. Айниқса, ахборот асри бўлган XX ва ҳар бир алоҳида маълумотнинг кадр-қиммати ошиши қўтилаётган XXI асрда информацион технологиялар ва моделлаштириш борасида психология ҳамда кибернетика ҳамкорлигининг салоҳияти янада ортади.

4. *Иқтисодиёт билан психологиянинг ўзаро алоқаси ва ҳамкорлиги* ҳам янгилик бўлиб, айниқса, бозор муносабатларига босқичма-босқич ўтиш шароитида иқтисодий онг ҳамда иқтисодий ҳулқнинг ўзига хос намоён бўлиш қонуниятларини ўрганишда иккала фан тенг хизмат қилади. Шахсини тарбиялаш ва унинг жамиятга мослашуви масаласида психология иқтисодиёт фанида қўлга киритган ютуқлар, янгиликлар ва иқтисодий самарга эришиш омилларини ҳисобга олса, иқтисодиёт ўз навбатида иқтисодий ислохотларнинг объекти ҳамда субъекти бўлмиш инсон омилидаги барча психологик ўзгаришларни аниқлаш, таҳлил қилиш ва шу аснода башорат қилиш вазифасини ечиши керак.

Юқорида таъкидланган фан тармоқлари психология бевосита узвий алоқада ривожланадиган фанларнинг асосий қисми ҳолос. Бугунги кунда ҳар бир фан ривожини учун инсон омилини ҳисобга олиш зарур экан, психология ўша барча фанлар билан алоқада ва ҳамкорликда ривожланади. Бу тиббиёт, қишлоқ ҳўжалиғи, кимё ва озик-овқат ишлаб чиқариш саноати, ҳуқуқ ва маданиятшунослик каби ўнлаб фан соҳаларидир.³

3.4. Психология фанининг методлари.

Маълумки, ҳар қандай фан ўзининг предметининг моҳиятини ёритиш ва материаллар тўплаш учун махсус усуллар ва воситалардан фойдаланади ва улар

³ Каримова В., Акрамова Ф. Психология. Маърузалар матни. – Т., 2002, 10-11 б

фаннинг методлари деб юритилади. Психологиянинг илмий текшириш методлари хилма-хилдир. Шу билан бирга, уларни классификация қилиш ҳам турличадир. Биз машхур рус психологи Б. Г. Ананьев томонидан тавсия қилинган методларни санаб ўтишга ҳаракат қиламиз. У текшириш методларини тўрт гуруҳга бўлади:

Тадқиқот ишларининг биринчи – ташкилий гуруҳи ўз ичига қиёслаш, лонгитюд (узлуксиз), комплекс (қўпёклама) деб аталган турларни олади.

Тадқиқот методларининг иккинчи гуруҳи эмпирик методлардан иборат бўлиб, унга кузатиш, эксперимент, тест, анкета, сўров, социометрия, суҳбат, интервью, фаолият жараёни ва унинг маҳсулини таҳлил қилиш, биографик кабилар кирди.

Тадқиқот методларининг учинчи гуруҳига статистик (миқдор) ва психологик (сифат) методлари кириб, улар олинган натижаларни қайта ишлашга мўлжаллангандир.

Илмий тадқиқот методларининг тўртинчи – шархлаш гуруҳи генетик ва доналаш методларидан иборатдир.

Умуман психологиянинг ва унинг ҳар бир алоҳида тармоқларининг ўзига хос методлари бор. Улар ижтимоий ҳуқ ва алоҳида индивид ички дунёсини комплекс тарзда ўрганиш имконини беради. Гап шундаки, уларни ўз вақтида ва профессионал тарзда қўллай билиш ва олинган натижалардан тўғри хулосалар чиқара олишдир. 728

Мавзу юзасидан таянч сўз ва иборалар: психология, психик жараёнлар, психологик ҳолатлар, шахс хусусиятлари, махсус тармоқлар.

Муҳокама учун саволлар.

1. Психология фани ривожланишининг тарихий босқичларини санаб беринг?
2. Психология қайси фанлар билан ҳамкорликда иш куради? Нима учун?
3. Психология фанларини классификация қилиб беринг?
4. Психологиянинг илмий текшириш методларини санаб беринг?

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
2. Каримова В. Психология. -Т. : А. Қодирий номли халқ мероси нашриёти. 2002, -203 б.
3. Каримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. -Т. : «Университет», 1999. -96 б.
4. Гозиев. Э. Психология. Т.: 1994 йил, 11-31 бетлар.
5. Умумий психология. А. В. Петровский тахрири остида. Т.: 1992 йил, 38-54 бетлар.
6. Умумий психологиядан хрестоматия. М.: 1981 йил.

2 - мавзу: Психика ва онгнинг тараққиёти.

Режа:

1. Психика ва унинг тараққиёти.
2. Психика ва онг.
3. Психиканинг нерв-физиологик асослари

1. Психика ва унинг тараққиёти.

Психик жараёнлар миянинг алохида хоссаси бўлиб, фақат миянинг фаолиятига боғлиқ холда руй беради. Одам бош мияси юксак даражада ташкил топган материя бўлиб, психика эса ана шу материянинг махсули, унинг функциясидир. Психика ва онг бирданига пайдо бўлмаган, балки узок тарихий эволюция натижасида шаклланиб, ўсиб, такомиллашиб борган. Дастлаб ерда ҳаёт пайдо бўлганда бир ҳўжайрали ҳайвонлар вужудга келган. Уларга психик процесслардан сесканувчанлик хос бўлган. Секин – аста узок эволюция натижасида ҳайвонларнинг такомиллашиб бориши натижасида уларнинг нерв системаси ва бош мияси ҳам ўсган. Миянинг ривожланиши эса турли психик процессларни вужудга келтирган.

Психиканинг пайдо бўлиши материянинг узок тараққиёти билан тушунтирилади. Жамики материя, жонсиз аорганик материядан тортиб, то материянинг юксак ҳамда мураккаб шакли - инсон миясигача моддий оламнинг умумий хусусияти бўлмиш акс эттириш хусусиятига, яъни таъсирларга жавоб қайтариш қобилиятига эга. Акс эттириш шакллари материянинг яшаш шаклларига боғлиқдир. Жонсиз табиатда ҳаракат жисм ёки моддаларнинг ўзаро механик, физик ёки химиявий муносабатлари тарзида номоён бўлиши мумкин. Масалан, сувнинг дарё қирғокларини, қояларни ювиши ва емириши, қуёш нурунинг ойнадан акс этиши (синиб қайтиши). Тирик материяга ўтишда ҳаракатнинг шакллари сифат жиҳатдан ўзгаради. Тирик материяга акс эттиришнинг биологик шакллари хосдир. Тирик материяда акс эттиришнинг янги шакли - психик акс эттириш пайдо бўлади. Материянинг эволюциясида жонсиз материядан жонли материяга ўтишни турли назариялар турлича тушунтирадilar. Шулар орасидан академик А. И. Опарин томонидан илгари сурилган назарияни курсатиб ўтиш мумкин. Опарин гипотезасига мувофиқ, бундан тахминан 2 миллиард йиллар мукаддам атмосферада кислород ажралиб чиққан. Бу органик моддаларда фотохимик реакция ва фотосинтез жараёнларининг юзага келишига сабаб бўлган. Оқибатда коацерватлар деб аталган фаол оксил молекулалари пайдо бўлган. Коацерватларда ҳаётнинг асосий белгилари - ассимиляция ва диссимиляция жараёнлари пайдо бўлган. Коацерватлар ташки муҳитдаги "озука" моддаларни танлаб ўзлаштирганлар. Улар яшаш учун зарур бўлган (биотик) моддаларга маълум даражада сесканиш билан жавоб берганлар ва ҳаёт фаолияти учун бевосита керак бўлмаган (абиотик) моддаларга нисбатан индифферент (бефарк) муносабатда бўлганлар.

Сесканувчанлик ва тропизмлар

Биз юкорида кўриб ўтган сесканувчанлик ўсимликлардан тортиб ҳайвонларгача мавжуд. Сесканувчанлик тирик организмларнинг биологик аҳамиятга эга бўлган (биотик) таъсирларга жавоб қайтариш қобилиятидир.

Солда, бир ҳўжайрали тирик организмлардаёк элементар сесканувчанлик хусусияти бўлиб, улар ташки мухит таъсирига ҳаракат билан жавоб қайтарадилар. Биотик факторларга махсус ҳаракатлар билан жавоб қилиш усулларига *тропизм ёки таксислар* деб аталади. Тропизмлар ҳар хил бўлади: фототропизм - тирик организмнинг ёруғлик таъсири остида ҳаракатга келиши; термотропизм - тирик организмнинг иссиқлик таъсири остида ҳаракатга келишга мойиллиги; хемотропизм - тирик организмнинг маълум физик-химиявий мухитни танлаб олишга бўлган мойиллиги; топотропизм - тирик организмнинг механик қўзғатувчи таъсири остида ҳаракатга келиши ва х. к. Ўсимликлар оламида акс эттиришнинг биологик шакли фақатгина тропизмлардан иборат.

Ҳайвонларда таъсирланишнинг янги тури - *сезувчанлик* юзага келган. Сесканувчанликдан сезувчанликка ўтиш бошқача ҳаёт тарихи билан боғлиқдир. А. Н. Леонтьевнинг гипотезасига кўра, сезувчанлик "генетик жиҳатдан қараганда, мухитнинг организмни бошқа таъсуротлар билан боғловчи, организмни мухитда мўлжал олишга ердам берувчи, сигналлик вазифасини ўтовчи таъсирларга жавоб таъсиридан бўлак нарсас эмас".⁴

Юксак ташкил топган ҳайвонларда сезувчанлик тараққий этади, сезги органлари (аъзолари) таркиб топади. Нарсаларнинг аслида бефарқ, яъни органик эҳтиёжларни қондирмайдиган белгилари (хиллари, шакллари, ранглари) сигналлик аҳамиятига эга бўлади. Шу сабабдан ҳатто энг содда ҳайвон ҳам маълум шароитда фақат биотик қўзғатувчиларга эмас, балки айни шу конкрет вазиятда биотик қўзғатувчининг пайдо бўлганидан сигнал берувчи абиотик, индифферент қўзғатувчиларга ҳам жавоб бера бошлаши мумкин. Яшаш усулининг ўзгариши билан кўп ҳўжайрали организмларда таналарининг тузилиши ҳам мураккаблашиб боради, маълум турдагиларни акс эттирувчи махсус органлар - сезги органлари ривожланади, акс эттириш шакллари ҳам анчагина мураккаблашади.

Нерв системаси тараққий сезги нерв системаси тараққий, сезги органларнинг тараққий шу билан бирга ҳайвонларнинг ҳаёт кечириши тарзига мослашувчанлик, ижро қилувчанлик билан бирга, ахборот олиш жараёнида бевоcита иштирок этадиган ҳаракат органлари билан мустаҳкам боғлангандир.

Ҳайвонлар оламида акс эттиришнинг турли хилдаги барча шакллари орасидаги умумийлик ва уларнинг ҳатти-ҳаракатларининг механизмларини ҳисобга олган ҳолда ҳайвонларнинг *инстинктив ҳаракатлари*, *қўнқмалар ва ақлий (интеллектуал) ҳатти-ҳаракатлари* фаркланади. **Инстинктлар.** Инстинктлар ҳайвонлар ҳатти-ҳаракатларининг мураккаб, туғма шаклдир. Масалан: қушларнинг ин ясаида чўп, лой танлаши, ўргимчакларнинг тўқиш санъати. Асалари ўз катакларида гўё пўхта ҳисоб қилиб тургандай, аниқ режа билан кўради. Бундан ташқари асалариларда бир-бирини ҳабар бериш қобиляти мавжуд. Инстинктлар бир қатор мослашув ҳаракатлари тизмасидан иборат. Бир ҳаракатнинг тугалланиши бошқа ҳаракатни вужудга келтиради.

⁴ Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. - М., МГУ, 1981. с. 56

Инстинктив ҳаракатлар юзаки кузатганда ўзининг "мақсадга мувофиқлиги" билан кишини ҳайратда қолдиради. Бироқ бу "мақсадга мувофиқ ҳатти-ҳаракатларда мақсадни англашни учратмаймиз. Инстинктлар маълум ташқи қўзғатувчи(лар)нинг таъсир кўрсатишига жавоб тариқасида юзага келади. Инстинктив ҳатти-ҳаракат деярли ўзгармайди, лекин бу ҳаракатнинг биронта муҳим қисми ўзгариб қолса, у ҳар гал мақсадга мувофиқлигини йўқотади. Масалан, агар асалариларнинг асал сақлаш учун ясалган уяларини орқа томонидан қиркиб қўйилса (яъни таги тешиб қўйилса), бундай ҳолда асалари маълум миқдордаги асални таги тешиқ уяга солиб, гарчи асал уянинг тагидан аллақачон оқиб кетган бўлса ҳам, уянинг оғзини устки томондан мум билан беркитиб қуя беради. Ҳаракатларнинг инстинктив шакллари фақат доимий шароитлардагина мақсадга мувофиқдирлар. Шуни қайд қилиб қилиб ўтиш керакки, гарчи маълум инстинктлар бир турдаги барча организмларга хос бўлса ҳам, лекин уларни амалга ошириш алоҳида организмларда бироз бошқачароқ бўлади. Инстинктив ҳатти-ҳаракатларнинг ана шундай нисбатан ҳар хил тарзда амалга оширилиши яшаш шароити кескин ўзгарган ҳолда организмлар турининг сақланиб қолишига имкон беради.

Кўникмалар. Юксак тараққий этган ҳайвонларда, хусусан сүт эмизувчиларда ҳатти-ҳаракатнинг янада аниқроқ акс эттиришига ёрдам берувчи янги, илдамроқ шакллари кўпроқ рол уйнайди. Булар - кўникмалар (ҳаракатнинг индивидуал тарзда орттирилган шакллари). Кўникма деганда ҳайвонларда шартли боғланишлар асосида юз берувчи ва автоматик равишда содир бўлувчи ҳаракатлар тушунилади. Инстинктлар сингари кўникмалар ҳам тараққиётнинг турли босқичларида учрайди. Лекин яққол ифодаланган кўникмаларни фақат бош миyanинг пўстига эга бўлган ҳайвонлардагина кўриш мумкин. Ҳайвонлар кўникмаларининг таркибига кирувчи ҳаракат элементлари ҳайвон мансуб бўлган турнинг тажрибасини қайта тикловчи туғма ҳаракатлардан ҳам тақоролш жараёнида мустаҳкамланган тасодифий ҳаракат намуналаридан иборат бўлмоғи мумкин. Ҳайвонларда ҳосил қилинган (бўлган) кўникмалар шароит мураккаблашиши ёки ўзгариши билан ўзи ҳам ўзгариши, янги, ўзгартирилган шароитга қўчиши мумкин. Кўникмалар бир-бирларидан муҳим жиҳатдан фарқ қилишлари мумкин: бир ҳолатда кўникмалар ўзларининг автоматизмларига кўра инстинктларга яқинлашсалар, бошқа бир ҳолатда интеллектуал ҳаракатларга яқинлашадилар.

Ҳайвонларнинг интеллектуал ҳаракатлари. Айрим нарсалар ўртасидаги мураккаб муносабатларнинг акс эттирилиши интеллектуал ҳаракатларнинг асосини ташкил қилади. Юксак даражада тараққий этган ҳайвонлар нарсалар ўртасидаги муносабатларни пайкай оладилар ва маъмур вазиятга қараб, унинг натижасини олдиндан кўра олишадилар. Бундай ҳаракатни аклий ҳаракат типини дейиш мумкин. Одамлар юксак даражада тараққий этган ҳайвонлар орасида приматларни (одамсимон маймунларни) алоҳида ўринга қўядилар. Уларнинг фаолиятининг активлиги, бунинг устига уларда кўзнинг юксак даражада тараққий қилганлиги уларнинг идрок доираларини беқиёс равишда кенгайтиради, тажриба бойликларини ниҳоятда ошириб юборади, кўникмаларнинг таркиб топиши ҳамда ҳаракат

шакллариининг вужудга келиши учун бошқа ҳайвонлардагига қараганда бакуват асосни юзага келтиради. Маймунлар интеллект (акли) уларнинг мураккаб масалаларни еча олишлари билан ажралиб қолмай, балки улар фаолиятининг йўналиши билан ҳам характерланади. Маймунлар қўлларига тушиб қолган нарсаларни соатлар давомида майда бўлақларга ажратадилар, одамларни ҳар хил усуллар билан ўз қафаслари олдига жалб қиладилар, ерда судралиб кетаётган ҳашоратни кузатиб тура оладилар. Маймунлар хулқ-атворидаги бундай хусусиятларнинг келиб чиқишига уларнинг яшаш усули сабаб бўлган. Бошқа ҳайвонларга нисбатан маймунларда ҳаракатларнинг тараққиёт даражаси қўл типига олдинги оёқларнинг мавжудлиги билан ҳам боғлиқдир. "қўл"нинг мавжудлиги туфайли маймунлар теваарак-атрофдаги нарсалар билан жуда мураккаб муносабатларга киришиш имкониятига эгадир. Маълум шароитларда маймунларда инстинктив шакллари ҳам номоён бўлади. Бирок тараққий этган катта маймунларнинг инстинктив ҳаракатлари тараққиётнинг пастки босқичидаги ҳайвонларнинг инстинктив ҳаракатларидан жиддий фарқ қилади. Масалан уй қуриш жараёнида маймунлар материални анализ қилиб кўрар экан. Инстинкларда ташқи шароит ҳисобга олинар экан. Маймунларда кўникма ҳосил қилишнинг ҳам ўзига ҳослиги бор. Агар паст даражада ривожланган ҳайвонларда кўникма тез шакллантирилса, маймунларда бу жараён бироз мураккаб кечади. Маймунларнинг "қизиқувчанлиги" натижасида уларнинг диққатини кўпинча бирор ҳаракат ва объектга қаратиш, тулаш қийин.

2. Психика ва онг.

1. Кўпинча биз психика билан онгни бир маънода ишлатамиз. Бу тўғри. Чунки психиканинг юксак шакли онг бўлиб ҳисобланади. Лекин психика инсонларга ҳам, ҳайвонларга ҳам ҳосдир, онг эса фақат инсонларга хос хусусиятдир.

2. Объектив борлик инсон миясида турли хил даражада акс этади. Онг психиканинг энг юксак даражаси бўлиб, у фақат инсонгагина ҳосдир. Онг ижтимоий-тарихий шароитда, меҳнат фаолиятида бошқа одамлар билан тил ёрдамида муносабатда бўлиши натижасида шаклланган. Онтогенетик тараққиёт жараёнида ҳам онг ижтимоий муҳит таъсири остида фаолият ва мулоқот жараёнида шаклланади.

3. Психология фанида "онг" тушунчаси билан бир каторда "онгсизлик", "онг ости" тушунчалари ҳам ўрганилади ва таҳлил қилинади. Онгсизлик психиканинг куйи даражаси бўлиб, бунда қилинаётган ишларга ҳисобат берилмайди, хулқ-атвор ва ҳатти-ҳаракатлар онгли равишда бошқарилмайди. Онгсизлик соҳасига куйидаги психик ҳодисаларни киритиш мумкин: уйқу ҳолатидаги ҳодисалар (туш кўриш); илгари онгли бажарилган, аммо кўп такрорланиши натижасида автоматлашиб кетган ҳатти-ҳаракатлар; фаолиятга ундовчи, аммо англамайдишан майллар ва х. к. Қасал одам психикасида юзага келадиган баъзи патологик ҳолатлар ҳам онгсизлик ҳодисалари жумласига қиради: алаҳлаш, галлюцинация ва шу қабилар.

Хайвон психикаси билан инсон онгини бир-биридан фарк қила билмоқ керак. Инсон онгининг хайвон психикасидан асосий фарқини қуйидагиларда кўриш мумкин:

1. Инсон хайвонлардан фарк қилиб ўз фаолиятининг бўлажак натижасини олдиндан кўра олиши мумкин. Бундан ташқари, киши ўз ишини олдиндан режалаштиради, уни бажариш учун энг осон йўл, усуллари танлайди.

Агар хайвонлар атрофдаги муҳитга онгсиз равишда мослашсалар, инсон эса ўз эҳтиёжини кўпроқ даражада қондириш учун муҳитга онгли, режали равишда мослашади. Бу мослашиш меҳнат жараёни орқали бўлади.

2. Инсон шунинг учун ўз фаолиятини режалаштирадики, олдиндан кўра билдики, чунки у нутққа эгадир. Унинг нутққа эга бўлиши хайвонлардан ажратиб турувчи иккинчи муҳим фарқидир. Доимо бошқалар билан муносабатда бўлиш, китоб ўқиш, ишлаб чиқариш маданияти билан танишиш, техникани эгаллаш туфайли инсон ўз онгини бойитиб, ўстириб боради.

3. Инсоннинг хайвонлардан яна бир муҳим фарқи шуки, у жамият ичида, жамоа ичида яшайди. Жамиятда яшамасдан, жамоа аъзолари билан муносабатда бўлмасдан туриб инсон шахси шаклланимайди.

Инсоннинг онги меҳнат жараёнида, янги-янги меҳнат қуролларини ясаш процессида ўсиб боради.

Хулоса қилганимизда, психология инсон ва хайвонга хос бўлган психик жараёнларни, уларнинг пайдо бўлиш йўллари ва ривожланиш хусусиятларини ўрганадиган фандир. Психика эса бош миё ва нерв системасининг маҳсулидир. У доим ўсиб, ривожланиб боради. Психиканинг энг юксак шакли онг бўлиб, у факат инсонларга хосдир. Онг шахсий ва ижтимоий шаклда бўлади.

Инсон психикасининг таракқиёти филогенез ва онтогенезни бошидан кечиради. Филогенез шуки, одамзод пайдо бўлгандан токи ҳозирги давргача авлоддан-авлодга психика такомиллашган ҳолда ўтган. Масалан, дастлабки одаминсон маймунлар ёки ибтидоий жамоа тузуми давридаги одамлар билан ҳозирги инсонлар психикаси ўртасида бекиёс даражада катта фарқ бор. Онтогенез эса бола тутилган кундан токи умрининг охиригача ёшнинг ортиб бориши билан психикасининг ҳам ўсиб, ривожланиб боришидир.

2. Психиканинг нерв-физиологик асослари

Психик ходисаларнинг қандай рўй беришини билиш учун унинг моддий асоси – нерв системасига боғланган ҳолда ўрганиш керак. Чунки инсондаги барча психик жараёнлар бош миё ва нерв системаси фаолиятининг натижасидир. XIX асрнинг иккинчи ярмида рус олими И. М. Сеченов (1829-1905) “Бош миё рефлекслари” (1863) асарида онгли ва онгсиз ҳаётнинг барча ҳаракатлари рўй бериш усулига кўра рефлекслардан иборатдир, деган хулосага келган эди. И. М. Сеченов психиканинг рефлекторлиги ва фаолиятнинг психик жиҳатдан бошқарилиши ғоясини илгари сурди. Бу муҳим назарий қондалар И. П. Павлов (1849-1936) томонидан тажриба йўли билан тасдиқланди ва конкретлаштирилди. У хайвонларнинг ва одамларнинг ташқи муҳит билан ўзаро ҳаракати миё томонидан бошқарилиши қонуниятларини кашф этган эди.

И. П. Павловнинг ушбу қонуниятларга нисбатан жами қарашлари одатда икки хил сигнал системаси ҳақидаги таълимот деб аталади.

Психика мианинг хусусиятидир. Сизги, фикр, онг махсус тарзда ташкил топган материянинг олий махсулидир. Организмнинг психик фаолияти тананинг кўп сонли махсус аъзолари воситасида амалга оширилади.

Органик дунёнинг амёбалардан тортиб то одамга қалар узоқ давом этган эволюцияси давомида ҳулқ-атвор ва ҳатти-ҳаракатларнинг физиологик механизмлари тўхтовсиз мураккаблашиб, табақаланиб ва шулар туфайли организм муҳит ўзгаришларига тез реакция қила оладиган ва мослашувчан бўла олади.

Таянч сўз ва иборалар: психика, онг, психология, билиш, психик жараёнлар, психик ҳолатлар, психик функциялар, психик ходисалар

Муҳокама учун саволлар.

1. Психологияга таъриф беринг.
2. Психика нима? Уни идеалист ва материалистлар қандай тушунадилар?
3. Психиканинг рефлектор табиятини тушунтиринг.
4. Психика – билиш - онг ўртасидаги асосий фарқларни саяанг.

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» ги Қонуни. -Т. : 1997 й.
2. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
3. Каримова В. Психология. -Т. : А. Қодирий номли халқ мероси нашриёти. 2002, -203 б.
4. Каримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. -Т. : «Университет», 1999. -96 б.
5. Ғозиев Э. Психология. -Т. : 1994 й.
6. Умумий психология. А. В. Петровский таҳририда. -Т. : 1992й.
7. Платонов. К. К. Қизикарли психология. 1998й.

АБОНЕМЕНТ

Ц

3-маъруз: Шахс психологияси.

Режа:

1. Шахс ҳақида тушунча.
2. Шахснинг тузилиши.
3. Шахснинг установакалари ва муҳим ориентациялари.
4. Кишининг ўз-ўзига баҳо бериши.
5. Шахс шаклланиши ва таракқиёти.

Шахс ҳақида тушунча.

Мустақилликка эришган Ўзбекистонда келажаги буюк давлат қураётган эканмиз, унинг фаол қурувчиси бўлган шахснинг психологияси масалаларини ўрганиш ва ишлаб чиқиш гоят катта аҳамиятга эгадир. Бу масалани ўрганиш янги кишини камол топтириш назарияси ва практикаси илмий жиҳатдан ишлаб чиқишда муҳим ўрин тутadi.

Шахс ижтимоий муносабатлар системасининг, ижтимоий ҳаётнинг қўл киррали, мураккаб звеносидир. У бир томондан ижтимоий-тарихий таракқиётнинг маҳсули бўлса, иккинчи томондан ижтимоий таракқиётни таъмин этувчидир.

Биз психологияни ўрганар эканмиз, индивид, шахс, индивидуаллик тушунчаларини бир-биридан фарқ қилишимиз керак. Одамнинг инсон жинсига мансублиги индивид тушунчаси билан ифодаланади. Биз катта ёшдаги нормал одамни ҳам, чакалокни ҳам, тилни ва оддий малакаларни ўзлаштира олмайдиган телбаларни ҳам индивид деб атаётимиз. Бироқ булардан факат биринчисигина шахс, ижтимоий мавжудот ҳисобланади. Ижтимоий муносабатларга киришувчи ва ижтимоий таракқиётда фаол иштирок этувчи одамгина шахс деб аталади. Индивид сифатида дунёга келган одам кейинчалик шахсга айланади.

Шахс жамият аъзосидир. У омманинг синфнинг ажралмас қисмидир. У омма билан ҳаракатланиб тарихни яратади. Шахс ижтимоий бойликлар яратувчидир.

Шахснинг шахс бўлишligи учун у фаолликка ҳам эга бўлиши керак. Чунки фаолиятдаги фаоллик шахснинг муҳим белгисидир. Фаоллик ҳамиша яхши яшашга йўналтирилган бўлади. Киши яхши яшаши учун, жамиятни ривожлантириш учун атайлаб фаоллик кўрсатади. Бу шахснинг онглилик белгисидир.

Шахснинг характерли белгиларидан бири индивидуаллиқдир. Индивидуаллик ҳар бир шахснинг ўзигагина ҳос бўлган, такрорланмайдиган шахсдир. Индивидуаллик кишининг характери, темпераменти, психик кечинмаларининг ўзига ҳос хусусиятлари, ҳиссиёти ва фаолиятининг мотивларида кўринади. Ана шунга кўра кишилар бир-бирларидан фарқ қиладилар. Дунёда қанча одам бўлса, шунча индивидуаллик мавжуддир. Ҳеч ким бир-бирини ўрнини боса олмайди. «Ўнта бўлса, ўрни бошқа» мақоли индивидуалликка ҳам нисбатан айтилгандир.

Шахс тушунчаси қадимдан мавжуд бўлиб, у дастлаб актёр никоби, кейинчалик эса актёр маъносини аниқлаган. Чунки саҳнадаги кўриниш

ўзгариши билан актёр маскasi ҳам ўзгарган. Бундан ташқари, киши турли шароитда ўз кифасини ўзгартириши ва ўзини бир неча хил қилиб кўрсатиши ҳам мумкин. Киши актёр қаби турли ролларни бажариши мумкин.

Шахснинг тузилиши. Шахс хусусиятларининг тузилишида одатда, учта таркибий қисм ажратилади. 1) биологик (темперамент, тана тузилиши, жинси). 2) психологик (характер). 3) ижтимоий (ижтимоий тажриба, шахс йўналиши, дунёкараши, этикоди, кадриятлари, интеллект)

Шахснинг психологик тузилиши, психологик хусусиятларининг бирикмаси ҳар бир конкрет одамда барқарор бирликни ташкил этади, бу эса шахс психологик тузилишининг нисбатан доимийлиги деб қаралиши мумкин. Психик ҳолатлар доим ўзгариб турса ҳам, ҳар турли ижтимоий гуруҳларда ва ҳар хил ҳаётий вазиятларда одам ўз зиммасига олган роллари билан боғлиқ ҳолда ҳулқ-атвори ўзгариб турса ҳам, ёшнинг ўзгариб бориши ва ҳоҳазолари билан боғлиқ бўлган ўзгаришлар содир бўлса ҳам шахснинг психик кифаси маълум даражада барқарор бўлиб қолаверали.

Шахснинг психологик тузилишига икки хил қараш мавжуддир. Бир гуруҳ олимлар шахс тузилишини фақат биологик факторлар (анатомик – физиологик тузилишга) боғлаб тушунтирсалар, бошқалари фақат ижтимоий факторларга боғлайдилар. Аслида шахс тузилишида икки факторнинг ҳам роли бор. Лекин шахс тузилиши ва унинг шаклланишида ижтимоий факторнинг роли каттадир. Чунки шахс ижтимоий категориядир.

Бундан ташқари, шахс фаоллигининг манбаи масаласида ҳам икки хил қараш мавжуддир. Биринчи гуруҳ тарафдорлари шахс активлигини биологик факторларга боғлайдилар. Шахснинг шаклланишини ва фаоллигини биологик факторларга боғловчилардан энг оммавийси фрейдизм бўлиб ҳисобланади. Бу таълимотнинг асосчиси австриялик врач ва психолог Зигмунд Фрейд бўлиб, унинг таълимотига кўра шахс психологик ҳаётининг асосини жинсий лаззат олишга қаратилган тугма, онгсиз майллар ташкил этади.

Фрейднинг баъзи шогирдлари унинг бу таълимотига қарши чиққан. Масалан, Адольф Адлер (1870 – 1937) нинг фикрича, шахс психологик ҳаётининг асосини сексуал майл эмас, балки устунликка, ҳокимиятга, бошқа кишилар устидан ҳукмронлик қилишга бўлган табиий майл ташкил этади.

Ваҳоланки, шахс фаоллигининг манбаи турли эҳтиёжлардир. Мана шу эҳтиёж одамни маълум тарзда ва маълум йўналишда ҳаракат қилишга ундайди. Эҳтиёж шахс фаоллигининг манбаи сифатида намоён бўладиган ва унинг конкрет яшаш шароитига боғлиқлигини ифодаловчи ҳолатдир.

Шахс эҳтиёжларидан ташқари, қизикишларга ҳам эга бўлади. Қизикишлар деганда одамнинг билиш жараёни билан боғлиқ эҳтиёжларининг ҳиссий намоён бўлиши тушунилади. Билиш эҳтиёжларини қондириш билимлардаги камчиликларни тўлдиришга, шароитга яхшироқ мослашишга, ўзи учун аҳамиятли нарсаларни тушунишга ёрдам беради.

Фаолият жараёнида қизикишларнинг роли ниҳоятда каттадир. Қизикишлар мазмунига, мақсадига, кенглиги ва мустаҳкамлигига қараб классификация қилиниши мумкин.

Шахс ўз эътикодига ҳам эга бўлади. Эътикод шахснинг ўз қарашлари, принциплари, дунёқарашларига мос равишда ҳаракат қилишга ундовчи аниқланган эҳтиёжлар йиғиндисидир. Эътикодли киши ҳеч қачон ўз принциплари, қарашлари, мақсадларидан чекинмайди. Ҳозирги тарбиямиздан мақсад ҳам эътикодли, имонли, маънавий етук кишиларни тарбиялаб етиштиришдир.

Шахсда тилаклар ҳам мавжуд бўлади. Тилак ҳатти-ҳаракат мотиви бўлиб, у кишини ҳаракат қилишга ундайди. Тилак ният, орзу, эҳтирос шаклларида намоён бўлиши мумкин. Улар юксак ва паст бўлиб, одамлар фаолияти ва жамият ҳаётида турли рол ўйнаши мумкин.

Қизиқишлар, эҳтиёжлар, эътиқодлар, тилаклар аниқланган ҳаракатлардир. Лекин инсонда аниқланган мотивлардан ташқари, аниқланмаган майллар ҳам борки, инсон ҳаётида катта аҳамиятга эгадир.

Шахснинг установакалари. Ижтимоий установакалар — шахснинг атроф муҳитида содир бўлаётган ижтимоий ҳодисаларни, объектларни, ижтимоий гуруҳларни маълум тарзда идрок этиш, қабул қилиш ва улар билан муносабатлар ўрнатишга руҳий ички ҳозирлик сифатида одамдаги дунёқарашни ҳам ўзгартаришга алоқадор категориядир.

Рус олими В. А. Ядов ўзининг диспозицион концепциясини яратиб, унда установакаларни тўрт босқич ва тўрт тизимли сифатида тасаввур қилган.

А) элементар установакалар (set) — оддий, элементар эҳтиёжлар асосида кўпинча онгсиз тарзда ҳосил бўладиган установакалар. Уларни ўзгартариш учун моддий шарт-шароитларни ва одамдаги эҳтиёжлар тизимини ўзгартариш кифоя.

Б) ижтимоий установакалар (attitud) — ижтимоий вазиятлар таъсирида ижтимоий объектларга нисбатан шаклланидиган установакалар. Уларни ўзгартариш учун ижтимоий шарт-шароитлар ва шахснинг уларга нисбатан баҳо ва муносабатлари тизимини ўзгартариш керак.

В) базавий ижтимоий установакалар — улар шахснинг умумий йўналишини белгилайди ва уларни ўзгартариш эътиқодлар ва дунёқарашларни ўзгартариш демакдир.

Г) Қадриятлар тизими — улар авлодлараро мулоқот жараёнининг маҳсули сифатида жамиятда кадр-қиммат топган нарсаларга нисбатан установака. Масалан, саҳиҳ ҳадислар шундай қадриятлардир, биз уларни танқидсиз, муҳокамаларсиз қабул қиламиз, чунки улар ҳам илоҳий, ҳам энг буюк инсонлар томондан яратилган ва авлоддан авлодга ўз қадрини йўқотмай келаётган қадриятлардир.

Ижтимоий установакаларни ўзгартаришнинг энг содда ва қулай йўли — бу айни вазиятлар ва улардаги таъсирларни қайтаришдир. Бу қайтариш қайд қилинган образ сифатида инсон онгида узок муддатли хотирада сақланади ва вазият пайдо бўлганда, объективлашади, яъни ўз кучини ва мавжудлигини кўрсатади. Шунинг учун ҳам агар чет эл тажрибасига мурожаат қиладиган бўлсак, у ерда бирор гоёни онга сингдириш учун бир одам ёки бирор гуруҳ ўз сиёсий, мафкуравий ёки бошқа қарашларини бир хил сўзлар ва иборалар, ҳаракатлар билан қайтараверади ва шу йўл билан кўпчилиكنинг маъқуллашига

эришади. Айниқса, сайлов олди тадбирларида ана шу усул кенг қўлланилади. Шулардан келиб чикиб, ижтимоий установакаларни ўзгартиришнинг усуллари ва психологик воситалари орқали ҳам дунёкарашни ўзгартиришга эришиш мумкин.

«Мен» — образи ва ўзини-ўзи баҳолаш. Шахснинг ўзи, ўз хулқ-атвори хусусиятлари, жамияттаги мавқеини тасаввур қилишидан ҳосил бўлган образ «Мен» — образи деб аталиб, унинг қанчалик адекватлиги ва реалликка яқинлиги шахс баркамоллигининг мезонларидан ҳисобланади.

«Мен» — образининг ижтимоий психологик аҳамияти шундаки, у шахс тарбиясининг ва тарбияланганлигининг муҳим омилларидан ҳисобланади. Шу нуқтаи назардан олиб қаралганда, тарбия шахснинг ўзи ва ўз сифатлари тўғрисидаги тасаввурларининг шаклланиши жараёнидир, деб таъриф бериш мумкин. Демак, ҳар бир инсон ўзини, ўзлигини қанчалик аниқ ва тўғри билса, тасаввур қилолса, унинг жамият нормаларига зид ҳаракат қилиш эҳтимоли ҳам шунчалик кам бўлади, яъни у тарбияланган бўлади.

Ўз-ўзини англаш, ўзидаги мавжуд сифатларни баҳолаш жараёни кўпинча конкрет шахс томонидан оғир кечади, яъни инсон табиати шундайки, у ўзидаги ўша жамият нормаларига тўғри келмайдиган, ноъмақул сифатларни англамасликка, уларни «яширишга» ҳаракат қилади, ҳаттоки, бундай тасаввур ва билимлар онгсизлик соҳасига сиқиб чиқарилади (австриялик олим З. Фрейд назариясига кўра). Бу атайлаб қилинадиган иш бўлмай, у ҳар бир шахсдаги ўз шахсиятини ўзига ҳос ҳимоя қилиш механизмидир. Бундай ҳимоя механизми шахсни кўпинча турли хил ёмон асоратлардан, ҳиссий кечинмалардан асрайди. Лекин шуни алоҳида таъкидлаш лозимки, «Мен» — образининг ижобий ёки салбийлигида яна ўша шахсни ўраб турган ташки муҳит, ўзгалар ва уларнинг муносабати катта рол ўйнайди. Одам ўзгаларга қараб, гўёки ойнада ўзини кўргандай тасаввур қилади. Бу жараён психологияда рефлексия деб аталади. Унинг моҳияти — айнан ўзига ўхшаш одамлар образи орқали ўзи тўғрисидаги образни шакллантириш, жонлантиришдир. Рефлексия бу ўзини, ўзининг хулқ атворини худди ташқаридан кузатгандек кузата олиш ва таҳлил қила олиш қобилиятидир.

Шахснинг ўз ўзига баҳоси. 38 Шахснинг ўзи, имкониятлари, қобилиятлари ҳақидаги умумлашган ва нисбатан турғун тасаввурлари ўз-ўзига баҳоси дейилади. Психологияда ўз-ўзига баҳонинг учта тури ажратилади: 1. Ўз-ўзига тўғри баҳо бериш, яъни реалистик баҳо; 2. Ўз-ўзини метёр даражасида бироз ошириб ёки пасайтириб баҳолаш; 3. Ўз-ўзини метёридан ортиқча ошириб ёки пасайтириб баҳолаш. Ўз-ўзига нисбатан баҳо турли сифатлар ва шахснинг орттирилган тажрибаси, шу тажриба асосида ётган ютуқларига боғлиқ ҳолда турлича бўлиши мумкин. Яъни, айни бирор иш, ютуқ юзасидан ортиб кетса, бошқаси таъсирида — аксинча, пастлаб кетиши мумкин. Бу баҳо аслида шахсга бошқаларнинг реал муносабатларига боғлиқ бўлса-да, аслида у шахс онги тизимидаги мезонларга, яъни, унинг ўзи субъектив тарзда шу муносабатларни қанчалик кадрлашига боғлиқ тарзда шаклланади. Масалан,

³ Каримсва В., Акрамова Ф. Психология. Маърузалар матни. — Т., 2002, 37 б

мактабда бир фан ўқитувчисининг болага нисбатан ижобий муносабати, доимий мактовлари унинг ўз-ўзига баҳосини оширсан, бошқа бир ўқитувчининг салбий муносабати ҳам бу баҳони пастлатмаслиги мумкин. Яъни, бу баҳо кўпроқ шахснинг ўзига боғлиқ бўлиб, у субъектив характерга эгадир.

Ўз-ўзига баҳо нафақат ҳақиқатга яқин (адекват), тўғри бўлиши, балки у ўта паст ёки юқори ҳам бўлиши мумкин.

Демак, шахснинг қандай сифатларга эга эканлиги, ундаги баҳоларнинг объективлигига боғлиқ тарзда ўз-ўзи билан мулоқотга киришиб, жадвалдагига мувофиқ шахс ўзини назорат қила олади. Шунинг учун ҳам ҳаётда шундай кишилар учрайдики, катта мажлисда иши танқидга учраса ҳам, ўзига ҳолис баҳо бериб, керакли тўғри хулосалар чиқара олади, шундай одамлар ҳам борки, арзимаган хатолик учун ўз «ич-этини еб ташлайди». Бу ўша ички диалогнинг ҳар қимда ҳар хил эканлигидан дарак берувчи фактлардир. 138

Шахс шаклланиши ва тараққиёти. Шахс шаклланиши одатда унинг ўз-ўзини англашидан бошланади. Шахс ўз моҳиятига кура ижтимоий ҳисобланган муносабатлар тизимига кирган, одамлар билан узаро биргаликда ҳаракат қилган ва муносабатда бўлган ҳолда узини атроф муҳитдан, бошқа одамлардан алоҳида эканлигини англай бошлаб, узининг жисмоний ва психологик ҳолати, ҳаракатлари ва жараёнларининг субъекти сифатида ҳис этади. Узи учун «бошқалардан» фарқи ва айни чоғда улар билан боғлиқ бўлган «Мен» сифатида намоён бўлади. 2–3 ёшли болалардаёқ «Мен» сиймоси шакллана бошлайди. («Сеники эмас – меники», «менга беш» ва ҳоказо (И. Кон). Шахс шаклланиши мураккаб жараён бўлиб, уни В. М. Каримова таъкидлаганидек ижтимоийлашув жараёни сифатида қараш мақсадга мувофиқ. Бола туғилган онидан бошлаб ўзига ўхшаш инсонлар қуршовида бўлади ва унинг бутун руҳий потенциали ана шу ижтимоий муҳитда намоён бўлади. Чунки агар инсоннинг онтогенетик тараққиёти тарихига эътибор берадиган бўлсак, ҳали гапирмай туриб, одам боласи ўзига ўхшаш мавжудотлар даврасига тушади ва кейингина ижтимоий мулоқотнинг барча кўринишларининг фаол объекти ва субъектига айланади. Шу нуқтаи назардан, ҳар биримизнинг жамиятдаги ўрнимиз, унинг қачон ва қандай шароитларда пайдо бўлгани, жамиятга қўшилиб яшашимизнинг психологик механизмлари фанининг муҳим вазифаларидан биридир. Бу жараён психологияда *ижтимоийлашув ёки социализация* деб юритилади.

Демак, социализация ёки ижтимоийлашув — инсон томонидан ижтимоий тажрибани эгаллаш ва ҳаёт — фаолият жараёнида уни фаол тарзда ўзлаштириш жараёнидир. Содда тил билан айтганда, ижтимоийлашув — ҳар бир шахснинг жамиятга қўшилиши, унинг нормалари, талаблари, кўтишлари ва таъсирини қабул қилган ҳолда, ҳар бир ҳаракати ва муомаласида уни кўрсатиши ва керак бўлса, шу ижтимоий тажрибаси билан ўз навбатида ўзгаларга таъсирини ўткази олиши жараёнидир.

Ижтимоийлашув энг аввало одамлар ўртасидаги мулоқот ва ҳамкорликда турли фаолиятни амалга ошириш жараёнини назарда тутди. Ташқаридан шахсга кўрсатилаётган таъсир оддий, механик тарзда ўзлаштирилмай, у ҳар бир шахснинг ички руҳияти, дунёни ақс эттириш хусусиятлари нуқтаи

назаридан субъектив тарзда идрок этилади. Шунинг учун ҳам бир хил ижтимоий муҳит ва бир хил таъсирлар одамлар томонидан турлича ҳаракатларни келтириб чиқаради. (В. М. Каримова)

Психологияда шахс шаклланиши ва қандай инсон бўлиб камол топишига қуйидаги бир бири билан ўзаро боғлиқ омиллар таъсир кўрсатади: ирсият, муҳит(макро ва микромуҳит), таълим тарбия, шахснинг ўзининг интилиши.

Мавзу бўйича таянч тушунчалар: индивид, шахс, индивидуаллик, шахснинг қизиқишлари, шахснинг дунёқараши, шахснинг эътиқоди, конформизм, фрустрация.

Муҳокама учун саволлар.

1. Индивид, шахс ва индивидуалликни бир-биридан фарқлаб беринг.
2. Шахснинг тузилиши деганда нимани тушунасиз?
3. Шахснинг қизиқиши, дунёқараши, эътиқоди нима?
4. Шахс шаклланишининг асосий омиллари қайсилар?

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Каримов И. «Баркамол авлод – Ўзбекистон келажакининг пойдевори». –Т.:1997
2. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
3. Каримова В. Психология. –Т.: А. Қодирий номли халқ мероси нашриёти. 2002, -203 б.
4. Каримова В. М. Психология. Маърузалар матни. –Т.: 2000, -170 б.
5. Каримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. –Т.: «Университет», 1999. -96 б.
6. Узнадзе Д. Н. Психологик тадқиқотлар. 1989.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. –М.:1982.
8. Умумий психология. А. В. Петровский таҳрири остида. –Т.:1992, 206-249 бетлар.
9. Платонов К. К. Қизиқарли психология. Тошкент, 1971, 380-414 бетлар.

4-мавзу: Шахнинг индивидуал психологик хусусиятлари.

Режа:

1. Темперамент ва унинг типларининг психологик характеристикаси.
2. Характер. Психологияда характер муаммоси.
3. Қобилият тўғрисида тушунча. Қобилиятнинг сифат ва миқдор тавсифи. Қобилиятлар ва ёшларнинг касб танлаш муаммолари.

1. Темперамент ва унинг типларининг психологик характеристикаси.

Маълумки, одамлар хулқ-атвори ва фаолият мотивлари нисбатан тенг бўлганда, ташқи таъсирлар бир хил бўлганда, таъсирчанлиги ва кўрсатаётган энергиясига кўра бир-бирларидан, сезиларли даражада фарк киладилар. Жумладан, бир хил киши секинликни, бошқаси шошилишни ёктиради. Бир хил одамларга хиссиётларнинг тез кўзғалиши хос бўлса, бошқасига эса совуққонлик хосдир, бошқа бировни кескин имо-ишоралар, маъноли мимика, бошқасини ҳаракатларда оғир-босиклик, юзнинг жуда ҳам кам ҳаракат қилиши ажратиб туради. Сўз юритилаётган индивидуал фарқлар ўзларининг туғма асосига эга бўлиши шубҳасиздир. Бу шу нарса билан тасдиқланадиги, бу фарқлар болалигидаёқ маълум бўла бошлайди, хулқ-атворнинг ва фаолиятнинг турли соҳаларида кўринади ва алоҳида барқарорлиги билан ажралиб туради.

Психиканинг индивидуал жиҳатдан ўзига хос, табиий жиҳатдан шартлашган динамик кўринишлар мажмуи кишининг *темпераменти* деб аталади.

Темперамент ҳақидаги дастлабки назария антик дунёга бориб тақалади. Масалан: эразмиздан олдинги 6-асрда яшаган юнон медицинасининг йирик вакили Гиппократ биринчи бўлиб одамларнинг ҳар хил хусусиятга эга эканлигига эътибор берган ва бу ҳар хилликнинг сабабини аниқлашга ҳаракат қилган. У кишилар темпераментининг организмдаги суоқликларга (кон, шилимшиқ парда, ўт)га қараб уч турга бўлади.

Кейинчалик ҳам темперамент ва унинг асоси ҳақида олимлар томонидан хилма-хил назариялар яратилди. Масалан, 18-аср охирида яшаган Иммануэл Кант қоннинг индивидуал хусусиятлари темпераментнинг табиий асоси ҳисобланади, деган эди. П. Ф. Лесгафтнинг гоёси ҳам шу нуқта-назарга яқин эди. Бу олим темпераментнинг асосида қон айланиши (жумладан, қон томирлари кенлиги ва таранглиги, уларнинг бўш жойи диаметри, юракнинг шакли ва ҳоказолар) хусусияти ётади деб ёзган эди.

Немис психиатри Э. Кречмер индивиднинг психик тузилиши тана тузилишига, тананинг умумий конструкциясига тўғри келади, деган эди. Сезиларли психик активликка эга бўлган, атрофда бўлаётган воқеаларга тез муносабат билдирувчи, тассуротларини ҳа деб ўзгартиришга интилувчи, муваффақиятсизликлар ва кўнгилсизликларни нисбатан енгил ўтказиб юборовчи, жонли, ҳаракатчан, ифодали мимикаси ва ҳаракатлари бўлган киши сангвиник деб аталади.

Юраги кенг, барқарор интилишларга ва кайфиятларга, доимий ва чуқур ҳис-туйғуларга, ҳаракатлари ва нутқи бир хил маромда бўлган, рухий ҳолати ташқи томонда ифода этиладиган киши холерик деб аталади.

Таъсирчан, чуқур кечинмали, гап кўтара олмайдиган, аммо агрофлаги воқеаларга унчалик эътибор бермайдиган, ўзини тухтата оладиган ҳаракатлар қиладиган ва секин овоз чиқарадиган кишилар меланхолик деб аталади.

Аслида одамларни тўртта тип бўйича тақсимлаш мумкин эмаслиги тушунарли. Темпераментнинг турли-туманлиги тўғрисидаги масала фанда хали батафсил ҳал қилинган эмас.

Темпераментнинг нерв-физиологик механизмининг илмий асосда тушунтириб берган киши И. П. Павлов бўлди. У ўз умрининг кўп қисмини олий нерв системаси фаолиятини ўрганишга бағишлади. Унинг тадқиқотлари натижасида одамдаги индивидуал фарқлар асосида кўзғалиш ва тормозланиш ўртасидаги вазминлик ётиши аниқланди.

Нерв системаси кучи типининг энг муҳим кўрсаткичидир.

Нерв фаолиятининг типи-организмнинг табиий хусусиятидир. У наслийдир, лекин бутунлай ўзгармас ҳисобланмайди, у ривожланишда ва маълум даражада атрофдаги шароит, муҳит таъсири туфайли ўзгаради.

Темперамент типларининг келиб чиқишида, юқорида айтганимиздек, ирсият асосий роль уйнайди. Агар ирсий физиологик хусусиятлари бир хил бўлган битта тухумдан пайдо бўлган (гомозигот) эгизакларнинг темперамент хусусиятларини ирсий физиологик хусусиятлари унчалик бир хил булмаган, иккита тухумдан пайдо бўлган (гетерозигот) эгизакларнинг темперамент хусусиятлари билан солиштирсак, бу нарса жуда яққол кўринади. Гетерозигот эгизакларга қараганда гомозигот эгизаклар темпераментлари хусусиятларининг ухлашлик даражаси шунчалик ортиқки, темпераментнинг ирсият йўли билан берилиши имконияти 85% га тенгдир.

Гарчи темперамент типлари, умуман олганда, ирсиятга боғлиқ бўлсада, темпераментнинг айрим хусусиятлари ҳаёт шароитлари ва тарбияга боғлиқ ҳолда маълум даражада ўзгаради.

Темпераментнинг айрим хусусиятларининг ҳаёт шароитлари ва тарбияга боғлиқ ҳолда ўзгаришини темперамент типларининг вояга етишидан фарқлаш лозим. Темперамент типи унга хос бўлган барча характерли хусусиятлари билан бирга, тугилиш чоғидан бошлаб ёки маълум ёшда бирдан пайдо бўлиб қолмайди. Нерв системасининг вояга етишидаги умумий қонуниятлари темперамент типининг вояга етишига ҳам таъсир қилиб, изини қолдиради.

Маълум темперамент типининг асосий хусусиятлари бирданига ҳаммаси номоён булмайди, балки ёшга қараб секин-аста нерв системасининг вояга етиши билан боғлиқ ҳолда номоён бўлади. Бу жараёни биз темпераментнинг вояга етиши деб атаёмиз.

Ёшлар касб танлаётганда темперамент хусусиятлари ҳисобга олиниши лозим. Масалан, ҳозирги замон техникасида меланхолик учун кирувчи самолётда учувчи бўлиш ниҳоятда кийин ёки бундай кишиларга тусатдан пайдо бўладиган авария ҳавфи ўз вақтида реакция қилиш лозим бўлган мураккаб энергосистемаларда ишлаш оғирлик қилади. Одамнинг психик хусусиятларига нисбатан фаолиятнинг шундай йўл билан танлашни касбга йўналтириш деб аталади.

Темперамент тиглари хусусиятларини мумкин қадар ўқувчилар тарбияси жараёнида ҳам ҳисобга олиш зарур. Масалан, меланхолик ўқувчини ҳаракатлари учун кескин қойиш унинг руҳини тушуриб юборади. Ўзига ишонмвалигини яна орттириб юборади ва ўз кучига шубҳа билан қарай бошлайди.

Юқоридаги усулларни сангвиникка нисбатан ишлатиб бўлмайди. Чунки у бошидан кечирган кунгилсиз воқеаларни тез эсдан чиқариб юбориши ва ўз кучи, қобилиятларига ортикча баҳо беришга мойилдир, Салбий баҳога нисбатан қаттиқлик ва талабчанлик унга ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Темперамент хусусиятини ҳисобга олган ҳолда худди шундай индивидуал муносабатда бўлиш меҳнатни ташкил қилишда, спортчиларнинг машқларида ва фаолиятнинг бошқа турларида ҳам бўлиши мумкин ва зарур.

Нихоят, фаолият талабларига темпераментни мослаштиришнинг асосий энг универсал йўли индивидуал иш услубининг таркиб топишидир. Меҳнат фаолиятидаги айни бир вазифа ва талаблар ҳар турли усуллар ва йўллар билан бир хил самарали амалга оширилиши мумкин. Фаолиятнинг индивидуал услуби деганда биз мазкур одам учун характерли бўлган ва самарали ишлаши учун мақсадга мувофиқ бўлган ҳаракатлар ва йўлларнинг индивидуал системасини тушунамиз. Фаолиятнинг индивидуал услуби одамда ўз-ўзидан, стихияли равишда пайдо бўлмайди. У таълим ва тарбия жараёнида таркиб топади. Индивидуал услуб таркиб топишининг биринчи қуртаклари боғча ёшидаги қатта болаларда ўйин характеридаги амалий масалаларни ечишдаёқ кўрина бошлайди.

Фаолиятнинг индивидуал услубини тарбиялаш ишлари асосланадиган қатор алоҳида психологик ва педагогик принциплар мавжуддир. Таълим ва тарбиянинг асосий вазифаларидан бири шундан иборатки, индивидуал услубни таркиб топтириш йўли билан одамнинг темпераментини фаолиятнинг объектив талабларига яхшилаб мослаштиришдан иборатдир.

2 Характер. Психологияда характер муаммоси.

Характер юнонча сўз бўлиб «зарб қилиш», «белги қўйиш» деган маънони билдиради. Ҳақиқатдан ҳам характер кишининг жамиятда яшаб эгаллайдиган алоҳида белгиларидир. Шахснинг индивидуаллиги темперамент сингари характерда ҳам намоён бўлади. Характер – бу шахснинг фаолият ва мулоқоти жараёнида таркиб топадиган ва намоён бўладиган индивидуал хусусиятлари бўлиб, индивид учун у типик ҳулқ-атвор хислатлари бўлиб ҳисобланади.

Кишининг шахси у нима қилаётгани билан эмас, балки уни қандай бажараётгани билан характерланади.

Характер киши шахсининг йўналишини белгилайдиган ижтимоий муносабатларга боғлиқ бўлади. Масалан, кишининг жамиятдаги юқори мавқеи, амали унда такабурлик, кеккайганлик, риёкорлик, таъмагирлик, мунофиқлик каби салбий хислатларни шаклланишига олиб келиши мумкин. Аксинча, оддий меҳнаткаш кишида жамиятдаги мавқеига қараб фидокорлик, мақсадга интиланлик, жасурлик, камтарлик, меҳнатсеварлик каби ижобий хислатларнинг шаклланишига олиб келади.

Характернинг тузилиши. Инсон шахсининг характери хамиша кўпқирралидир. Унда алоҳида хусусиятлар ёки томонлар ажратилиб кўрсатилиши мумкин, лекин улар бир-бирларидан ажратилган, алоҳида ҳолда бўлмайди, балки маълум даражада характернинг барқарор тузилишини ташкил этган ҳолда ўзаро боғлиқ бўлади.

Характернинг структураси унинг айрим хусусиятлари ўртасидаги конуний боғлиқликда намоён бўлади. Агар киши қурқок булса, у ташаббускорлик, қатъийлик ва мустақиллик, фидокорлик ва олийҳимматлилик фазилатларига эга булмайди, деб айтиш учун асослар бор. Шу билан бирга характери бўйича қурқок кишидан итбаткорлик ва хушомадгўйликни, қучли кишига нисбатан конформиликни, қизғончиликни, сотқинликни, ишончсизлик ва эҳтиёткорликни кўтиш мумкин.

Характернинг хусусиятлари орасида айримлари асосий, етакчи бўлиб, унинг намоён бўлишининг бутун комплексини ривожлантиришнинг умумий йўналишини белгилаб беради. Улар билан бир қаторда иккинчи даражали хусусиятлар ҳам борки, айрим ҳолларда улар асосий деб белгиланиши, бошқаларида эса улар билан уйғунлашмаслиги ҳам мумкин.

Характер субъектнинг биргаликдаги фаолиятга қай тарзда фаол жалб қилинишига қараб хатти-ҳаракатларда ва ишларда намоён бўлар экан, ҳам фаолият мазмунига, ҳам қийинчиликнинг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз бартараф этилишига, ҳам асосий ҳаётий мақсадларга эришишда узоқ ва яқин истиқболларга боғлиқ бўлиб қолади.

Шундай қилиб характернинг таркиб топишида кишининг тевақатрофидаги муҳитга ва ўз-ўзига, бошқа кишига қандай муносабатда бўлиши муҳим ҳисобланади. Шу билан бирга бу муносабатлар характернинг энг муҳим хусусиятларини таснифлаш учун асос бўлади.

Юқоридагилардан қилиб чиқиб характернинг тўртта системасини фарқлаш мумкин:

↓ Жамоага ва айрим одамларга бўлган муносабатларни ифодаловчи характер хусусиятлари: яхшилик, меҳрибонлик, талабчанлик, тақабурлик ва бошқалар.

2. Меҳнатга бўлган муносабатни ифодаловчи характер ҳислатлари: меҳнатсеварлик, виждонлилик, унга масъулият билан қараш, бошлаган ишни охирига етказиш, ялқовлик, масъулиятсизлик қабилар.

3. Нарсаларга бўлган муносабатларни ифодаловчи характер ҳислатлари: озодаллик ёки ифлослик, нарсаларни аяб ишлатиш ёки аямаслик, уларга нисбатан эҳтиёткорлик ёки аксинча қабилар.

4. Одамнинг ўз-ўзига бўлган муносабатларини ифодаловчи характер ҳислатлари: иззат-нафслилик, ўз шаънини эҳтиёт қилиш, қамтарлик, ўзига ортиқча баҳо бермаслик ёки шухратпарастлик, мағрурлик, димоғдорлик, ўзини қата олиш қабилар. >

Характер хусусиятларининг акцентуацияси. Характернинг кишида кўринадиган ва тилимизда ўз ифодасини топган хусусиятлари беҳад кўп бўлиб, мингдан ортиқни ташкил этади. Шу сабабли характернинг ўзгариб турадиган хусусиятларини санаб ва таснифлаб бериш жуда қийин. Бундан ташқари

хозиргача психологияда аниқ бир таснифлаш схемаси ишлаб чиқилган эмас. Характернинг у ёки бу хусусияти микдорий ифодалилиги охириг маррага етиб ва норма чегарасига бориб қолганда характернинг акцентуация (ортикча ургу берилиши) деб аталадиган вазият пайдо бўлади. Характернинг ортикча ургу берилиши – айрим характер хусусиятларининг кучайиши натижаси сифатида норманинг охириг чегарасидир.

Хулқ-атвор ва характернинг шаклланиши. Худди темперамент каби характер ҳам кишининг хулқ атвор кўринишларига ўз таъсирини кўрсатади.

Темпераментнинг хусусиятлари характернинг муайян томонлари ривожланишига қаршилиқ кўрсатиши ёки ёрдам бериши мумкин. Холерик ёки сангвиник типдаги одамга қараганда флегматик типдаги одам ўзида ташаббускорлик ва қатъийликни таркиб топтириши қийинроқдир. Журъатсизлик ва ваҳималиликни бартараф этиш меланхолик учун жиддий муаммо бўлиб ҳисобланади. Характернинг жамоада шакллантирилиши холерик типдаги кишиларда ўзини тутта билишни ва ўзига тақидий кўз билан қарашни, сангвиникларда саботчилиликни, флегматикларда фаолликни ривожлантириш учун қулай шароитлар яратади.

Характер хусусиятларининг пайдо бўлиши, унинг табиати, ўзгариши мумкинлиги ёки мумкин эмаслиги психологларнинг узоқ давом этиб келаётган мунозаралари мавзуи бўлиб ҳисобланади.

Характер – кўп жиҳатдан ўз-ўзини тарбиялаш натижасидир. Характерда кишининг одатлари жамланади. Характер одамлар фаолиятида намоён бўлади, шу билан бирга, у шу фаолиятда шаклланади ҳам. Агар йигит ёки қиз ўзини - ўзи танқид қилишни характерининг хусусияти сифатида тарбиялашга уринаётган бўлса, улар ўзларига танқидий нуқтаи назардан ёндошишлари керак.

Меҳнат ва ўқиш тўғрисида гапирмаган тақдирда ҳам кундалик турмуш, оиладаги ҳаёт шароитлари инсоний характерлар мактабидир. Педагоглар ва ота-оналар олдида мунтазам равишда масъулиятли вазифа: болалар характерида сезила бошлаган ўзгаришларни ўз вақтида сезиш ва уларни инobatга олган ҳолда хулқ-атвор ва тарбия соҳасида ўз йўлини амалга ошириш вазифаси туради.

Шундай қилиб, кишига характер табиатан берилмаган. Ўзгартириб ва қайтадан шакллантириб бўлмайдиган характер бўлмайди. «Менинг характерим шунақа ва мен ўзимни ҳеч нарса қила олмайман» деб баҳона қилиш психологик жиҳатдан мутлақо асоссиздир. Ҳар қандай киши ҳам ўз характерини барча кўринишлари учун жавобгардир, ҳар бир киши ўзини-ўзи тарбиялаш имконига эгадир.

Характернинг шаклланиши. Кишининг характери туғма, доимий ва ўзгармайдиган нарса эмас. Бола онадан меҳнатсевар ёки дангаса, ростгўй ёки мунофиқ, ботир ёки қурқок, интизомли ёки интизомсиз бўлиб туғилмайди. Ҳар бир одамнинг характери темпераменти асосида, ижтимоий муҳит таъсири билан, тарбия, амалий фаолият жараёнида ва киши ўз-ўзини тарбиялаш билан тараққий қилиб, ўзгариб боради.

Характернинг тараккийси кишининг иродаси, ақл-идроки ва хиссиётларининг тараккий қилиб бориши билан мустахкам боғлиқдир. Шу сабабли кишининг иродаси, ақл-идроки ва хис-туйғуларининг тараккий қилиб бориши ва уларнинг тарбияланиши ҳақида айтилган фикрларнинг ҳаммаси киши хирактерининг ривожланишига ҳам тегишлидир.

Характернинг шаклланишида ижтимоий муҳитнинг роли. Кишининг бутун ҳаёти давомида унинг характери таркиб топишига ижтимоий муҳит, аввало, шу киши бирга яшаб ва ишлаб келган жамоа катта таъсир кўрсатади.

Характернинг шаклланишида тарбиянинг роли. Характернинг ўсишида тарбия ва ўз-ўзини тарбиялаш асосий ва етакчи роль уйнайди. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг характери аввало оилада ва мактабда тарбияланади. Болаларнинг характери тарбиялашда катта, масъулиятли вазифа ота-оналар, ўқитувчилар, болалар боғчалари тарбиячилари зиммасига тушади.

Характернинг шаклланишида жамоанинг роли. Бола характерининг таркиб топишида жамоанинг тарбиявий роли ниҳоят каттадир. Инсон якка, бир-биридан ажралган ҳолда танҳо яшай олмайди. У муайян бир жамоада, чунончи, оилада, мактабда, цехда, боғчада ҳаёт кечиради. Жамоа — шахс билан жамият ўртасидаги боғловчи звенодир. Одамнинг фаолияти — ўйин, ўқиш ва меҳнати ҳудди мана шу жамоада воқеа бўлади. Жамоа шахснинг энг яқин конкрет муҳити бўлиб қолмай, балки шахсни тарбиялайди ҳам. Киши характерининг керакли ижобий хислатлари фақат жамоада тарбияланмоғи мумкин.

Ўз характерини ўзи тарбиялаш. Киши характери ўз-ўзини тарбиялашнинг ҳам махсулидир. Шу сабабли ҳар бир киши маълум ёшдан бошлаб ўз характери ва унинг айрим сифатлари учун жавобгар ҳамдир. Шу билан бир вақтда киши ўз характерида салбий томонларни ўзи тан олиши, камчиликларни ўзи тарбиялаши лозим. Ўз характерини тарбиялашда киши аввало яхши фазилатларни, яхши идеалини ўзида тарбиялаши керак.

Характернинг шаклланишида намунанинг роли. Юксак ахлокий ва иродавий хислатлари билан ҳаммага манзур бўлган кишилар намунаси характер тарбиялашнинг муҳим воситаси бўлиб ҳисобланади. Жамиятимизда болаларга намуна қилиб кўрсатиш мумкин бўлган ажойиб инсонлар жуда куп. Айниқса, мустақилликка эришганимиздан кейин ўзининг ишбилармонлиги, ташаббускорлиги, халқ манфаати йўлидаги фидокорлиги билан ёшларга ибрат бўладиган кишилар тобора кўпайиб бормокда. Бундай кишиларни биз улкан қурилишларда, чет эллар билан ҳамкорликда қўшма корхоналар очганлар орасида, фан, техника, санъат, адабиёт намояндалари орасида кўплаб учратишимиз мумкин.

3 Қобилият тўғрисида тушунча. Қобилиятнинг сифат ва миқдор тавсифи. Қобилиятлар ва ёшларнинг касб танлаш муаммолари.

Хуш, қобилиятлар нима? Қобилиятлар кишининг шундай психологик хусусиятларидирки, билим, кўникма, малакалар орттириш шу хусусиятларга боғлиқ бўлади, лекин шу хусусиятларнинг ўзлари мазкур билим, кўникма, малакаларга тааллуқли бўлмайди. Қобилиятлар билим, кўникма, малакаларни эгаллашда намоён бўлса ҳам, билимлар ва кўникмаларни эгаллаш билан

боғланиб қолмайди. Қобилиятлар ва билимлар, қобилиятлар ва малакалар, қобилиятлар ва кўникмалар айнан бир-бирига ўхшаш нарса эмас.

Малакалар кўникма ва билимларга нисбатан кишининг қобилиятлари қандайдир имконият сифатида намоён бўлади. Тупроққа ташланган дон ана шу дондан униб чиқиши мумкин бўлган бошқоқа нисбатан атиги имконият бўлиб ҳисоблангани сингари кишининг қобилияти бу билимлар ва кўникмаларни эгаллаш учун имконият ҳисобланади ҳолос.

Қобилиятлар фақат фаолиятда, шунда ҳам фақат ана шу қобилиятларсиз амалга оширилиши мумкин бўлмаган фаолиятдагина намоён бўлади.

Қобилиятлар билим, малака ва кўникмаларнинг ўзида кўринмайди, балки уларни эгаллаш динамикасида намоён бўлади, яъни, бошқача қилиб айтганда, мазкур фаолият учун муҳим бўлган билимлар ва кўникмаларни эгаллаш жараёни турли тенг шароитларда қанчалик тез, чуқур, осон ва мустақкам амалга оширилишида намоён бўлади. Худди ана шу ўринда юзага чиқадиغان фарқлар бизга қобилиятлар ҳақида гапириш ҳуқуқини беради.

Қобилиятларнинг таркиб топиши.

Гарчи қобилиятларнинг ривожини ҳар турли одамларда мутлоқо бир хил бўлмаган табиий шарт-шароитларга боғлиқ бўлса ҳам, юқорида кўриб ўтилган истёдод нишонлари ва қобилиятлар ўртасидаги нисбат, қобилиятлар шунчаки табиат инъоми эмас, балки кишилик тарихининг махсули эканлигини кўрсатади. Агар ҳайвонларда олдинги авлод ютуқларининг кейинги авлодга ўтказиб берилиши асосан организмнинг ирсий морфологик ўзгаришлари орқали амалга ошса, инсонда бу ижтимоий-тарихий йўл билан, яъни меҳнат курали, тил, санъат асарлари ва шу қабилар билан амалга ошади.

Киши ўзида муайян фаолиятга қобилият бор ёки йўқлигини сезиш ёки сезмаслигини билдирадиган омил таълим методикаси ҳисобланади. Таълим методикаси қаерда ожиз бўлса, ўша ерда қобилиятларнинг туғма эканлиги ҳақидаги гаплар пайдо бўлади. Ўз-ўзидан маълумки, методика доим такомиллашиб боради, бу эса «туғма қобилиятлар» доирасини торайиб боришига олиб келади.

Қобилиятлар ва истёдодларни шакллантириш муаммоси катта ижтимоий ва давлат аҳамиятига эга бўлган масаладир.

Инсон қобилиятларини ривожлантиришнинг муҳим омиллари – барқарор махсус қизиқишлардан иборат. Махсус қизиқишлар – бу инсоният фаолиятининг қандайдир соҳа мазмунига бўлган қизиқишлари бўлиб, бу қизиқишлар ана шу турдаги фаолият билан касб тарикасида шугўлланиш мойиллигига ўсиб кўтарилади. Билишга доир қизиқиш бу ўринда фаолият усуллари ва услубларини амалий равишда эгаллаб олишни рағбатлантиради.

Бирор меҳнат ёки ўқув фаолиятида қизиқишнинг пайдо бўлиши бу фаолиятга нисбатан қобилиятларнинг ўйғониши билан ҳамбарчас боғлиқлиги ва қобилиятларнинг ривожланиши учун дастлабки замин сифатида хизмат қилиши қайд этилган. 760

Таянч сўз ва иборалар: темперамент, олий нерв фаолиятини тип, кўзғалиш, тормозланиш, мувозанатлилиқ, холик, сангвиник, меланхолик, флегматик, характер, характер хислати, характер структураси, акцентуация,

интерверсия, экстроверсия, френология, қобилият, лаёқат, маҳорат, талаит,
истеъдод, педагогик қобилият, коммуникатив қобилият, дидактик қобилият,
перцептив қобилият

Муҳокама учун саволлар.

1. Темперамент ва унинг типлари.
2. Темперамент ва фаолиятнинг самарадорлиги масаласи.
3. Темперамент ва фаолиятнинг индивидуал услуби.
4. Темперамент ва шахс: туғма ва орттирилган сифатлар.
5. Характер ва шахсдаги барқарор сифатлар тушунчаси.
6. Характернинг психологик структураси.
7. Характер типологияси.
8. Қобилиятлар ва уларнинг профессионал фаолият билан боғлиқлиги.
9. Қобилиятлар, лаёқат ва иқтидор масалалари.
10. Инсон қобилиятларини ривожлантириш шарт-шароитлари.

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Каримов И. А. Ўзбекистон ХХI аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. — Т., 1998
2. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
3. Каримова В. Психология. -Т. : А. Қодирий номли халқ мероси нашриёти. 2002, -203 б.
4. 4. Каримова В. М. Психология. Маърузалар матни. -Т. : 2000, -170 б.
5. 5. Каримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. -Т. : «Университет», 1999. -96 б.
6. Гозиев Э. Олий мактаб психологияси. Т.: 1997.
7. Умумий психология. А. В. Петровский таҳририда. Т.: 1992
8. Давлетшин М. Г. Ўқувчиларда техник қобилиятнинг ривожланиши. Т.: 1991
9. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии. — М., 1986

1. Шахс ва унинг фаоллиги
2. Эҳтиёжлар ва уларнинг турлари.
3. Фаолиятнинг турлари. Жисмоний ва аклий ҳаракатлар.
4. Ижтимоий ҳуққ мотивлари ва шахс мотивацияси.
5. Мотивларнинг турлари

Шахс ва унинг фаоллиги. Жамият билан доимий муносабатни ушлаб турувчи, ўз-ўзини англаб, ҳар бир ҳаракатини мувофиқлаштирувчи шахсга хос бўлган энг муҳим ва умумий хусусият — бу унинг **фаоллигидир**. Фаоллик (лотинча «actus» — ҳаракат, «activus» — фаол сўзларидан келиб чиққан тушунча) шахснинг ҳаётдаги барча ҳатти-ҳаракатларини намоён этишини тушунтирувчи категориядир. Бу — ўша оддий қўлимизга қалам олиб, бирор чизикча тортиш билан боғлиқ элементар ҳаракатимиздан тортиб, токи ижодий уйғониш пайтларимизда амалга оширадиган мавҳум фикрлашқимизгача бўлган мураккаб ҳаракатларга алоқадор ишларимизни тушунтириб беради. Шунинг учун ҳам психологияда шахс, унинг онги ва ўз-ўзини англаши муаммолари унинг фаоллиги, у ёки бу фаолият турларида иштироки ва уни уддалаши алоқадор сифатлари орқали баён этилади.

Фанда инсон фаоллигининг асосан икки тури фаркланади:

А. Ташқи фаоллик — бу ташқаридан ва ўз ички истак-хоҳишларимиз таъсирида бевосита кўриш, кайд қилиш мумкин бўлган ҳаракатларимиз, мушакларимизнинг ҳаракатлари орқали намоён бўладиган фаоллик.

Б. Ички фаоллик — бу бир томондан у ёки бу фаолиятни бажариш мобайнидаги физиологик жараёнлар (моддалар алмашинуви, қон айланиш, нафас олиш, босим ўзгаришлари) ҳамда, иккинчи томондан, бевосита психик жараёнлар, яъни аслида кўринмайдиган, лекин фаолият кечишига таъсир кўрсатувчи омилларни ўз ичига олади.

Мисол тарикасида ҳаётдан шундай манзарани тасаввур қилайлик: узок айриликдан сўнг она ўз фарзанди висолига етди. Ташқи фаоллиқни биз онанинг боласига интилиши, уни қучоқлаши, юзларини сийлаши, кўзларидан оккан севинч ёшларида кўрсак, ички фаоллик — ўша кўз ёшларини келтириб чиқарган физиологик жараёнлар, ички соғинчнинг асл сабаблари (айрилиқ мударти, ночорлик туфайли айрилиқ каби яширин мотивлар таъсири), кўриб идрок қилгандаги ўзаро бир-бирларига интилишни таъминловчи ички, бир қарашда кўз билан илғаб бўлмайдиган эмоционал ҳолатларда намоён бўлади. Лекин шу манзарани бевосита гувоҳи бўлсак ҳам, уни ифодалаган расми кўрсак ҳам, тахминан қандай жараёнлар кечаётганлигини тасаввур қилишимиз мумкин. Демак, иккала турли фаоллик ҳам шахсий тажриба ва ривожланишининг асосини ташкил этади. Бир қарашда ҳар бир конкрет шахсга ва унинг эҳтиёжларига боғлиқ бўлиб туюлган бундай фаоллик турлари аслида ижтимоий характерга эга бўлиб, шахснинг жамият билан бўладиган мураккаб ва ўзаро муносабатларининг оқибати ҳисобланади.

Эҳтиёжлар ва уларнинг турлари. Эҳтиёж турлари ҳақида

Абраҳам Маслоу концепцияси

16 Олимларнинг фикрича, ҳар қандай мотивациянинг асосида эҳтиёж ётади. Эҳтиёж — бу индивиднинг ривожланиши ва фаол даражада ўзини намоён қилишининг шароитларга боғлиқ бўлган омилidir. Эҳтиёжлар қуйидагича фарқланади: биологик; физиологик; психологик; ижтимоий.

Рус олими Р. Немов шахсдаги мотивацион соҳани қуйидагича тасаввур қилади. Умуман, ҳар қандай шахсдаги мавжуд эҳтиёжларни икки гуруҳга бўлиш мумкин:

1. Биологик эҳтиёжлар — бу — физиологик (ташналик, очлик, уйку), жинсий, мослашув эҳтиёжлари.

2. Ижтимоий эҳтиёжлар — бу — меҳнат қилиш, билиш, эстетик ва ахлокий-маънавий эҳтиёжлар.]

Эҳтиёжларни биологик ҳамда ижтимоий турларга бўлганимиз билан шу нарсани унутмаслигимиз лозимки, шахсдаги ҳар қандай эҳтиёжлар ҳам ижтимоийлашган бўлади, яъни, улар ўша жамият ва муҳитдаги қадриятлар, маданий нормалар ва инсонлараро муносабатлар характериға боғлиқ бўлади. Масалан, энг табиий ва тушунарли ҳисобланган бизнинг емишга-овқатга бўлган эҳтиёжимизни олсак, у ҳам конкрет муҳитга қараб турлича ҳаракатларни келтириб чиқаради. Яна мисол учун, тўй маросимлари ёки жуда тўкин дастурхон атрофида ўтирган одам нима учун шунчалик кўп овқат истеъмол қилиб юборганини билмай қолади. Агар бу табиат қўйни ёки пахта даласидаги хашар бўлса-чи, бир бурда иссиқ нон ҳам бутун танаға роҳат бахш этувчи малҳам бўлиб, очликни билинтирмайдиди. Камтарона дастурхондан овқат еб ўрганган киши оз-оз ёйишга ўрганса, ёшлигидан нормадан ортик еб ўрганган одам врач олдиға бориб, ўзи учун оздирувчи дори-дармон сўраса сўрайдики, лекин уйда ўзи емишини назорат қилиши кераклигини билмайди. Демак, бу ҳам маданиятга, этикаға, оила муҳитиға бевосита боғлиқ нарса экан-да.

16 Абраҳам Маслоу (Abraham Maslow) (1908-1970) — машҳур америкалик психолог, психиатр ва гуманистик психология вакили бўлиб, у гуманистик психологиянинг асосий ғояларидан сакланиб қолинган психотактил ва бехивиоризм йўналишларини ўзаро бир-биридан намоёйишкорона ажратиб турувчи “учинчи куч” атамасини киритган олимдир.

А. Маслоу “Сабабдар ва шахс” (1954) китобида ўзига хос, ноёб концепцияни таклиф этган бўлиб, унга кўра инсонлар — эҳтиёжлар, майллар ва қобилиятларнинг наслий психологик тизимиға эға бўлиб, улар одағда жамият равнақи учун хизмат қиладилар.

А. Маслоунинг фикрича, соғлом ривожланиш учун бизнинг қобилиятларимизни фаолиятларда амалға ошириш, кўрсатиш даркор, зеро, психик бўзилишларнинг аломати ана шу ички имкониятлар, қобилиятларни тормозлаш ёки шу қобилиятларни рўёбға чиқармаслик натижасида пайдо бўлади.

А. Маслоу машҳур эҳтиёжлар иерархияси чизмасини яратган бўлиб, бу унга кўплаб эътирозлар ва эътирофларни олиб келди. Унга кўра дастлабки

шарт, яъни асосий физиологик эҳтиёжлар (очлик, чанкоклик) юкори устун ҳисобланган эҳтиёжлардан (ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ўзини рўёбга чиқариш) олдин қондирилиши керакдир. Ўзини ўзи рўёбга чиқаришнинг аниқ турлари инсон характериға боғлиқ холда ўзгариб боради.

А. Маслоу назариясининг танкидчилари унинг фикрларидаги валидлик даражасига ишонқирамай қаради. Уларнинг фикрича, ташки чиройига қарамай, А. Маслоу назарияси илмий асосға эға эмас ва далил, исботлар билан қўллаб-қувватланмаган. А. Маслоунинг ўзи эса бу назарияни экспериментал томондан муваффақиятли дея олмаса-да, лекин у кўп одамларнинг шахсий тажрибалари билан мос келади ва уларға ҳаёт мазмунини англашға ёрдам берган, деб таъкидлайди.

А. Маслоу эҳтиёжлар иерархияси бўйича бихевиористлардан биринчилардан бўлиб ўз ишларида инсоний эҳтиёжларни қанчалик мураккаб эканлигини ва мотивацияға таъсирини яратиб беради. 1940 йилда ўзининг мотивация назариясини ярата туриб, А. Маслоу шуни тан оладики, инсонлар турли хил эҳтиёжларға эға ва бу эҳтиёжларни бешта асосий тоифаға ажратиш мумкин.

Шундай қилиб, А. Маслоу эҳтиёжларнинг иерархик моделини яратган (1-расм). Унинг тушунишича, одамлар эҳтиёжнинг кўплаб турларини бошларидан кечирадилар. Муаллиф уларни бир неча гуруҳға бўлиб тахлил қилган:



1-расм. А. Маслоунинг эҳтиёжлар иерархияси

16. Психофизиологик эҳтиёжлар. Унга ташналик, очлик, дам олиш, уй-жой, жинсий алоқаға бўлган эҳтиёжлар қиради;

• *ҳавфсизлик ва келажакка ишонч эҳтиёжлари* – бу эҳтиёжлар маълум бир гуруҳға хос бўлиб, унда инсонларнинг бир-бирини тушуниши, севги муносабатлари, ўзаро ижтимоий муносабатларға киришимлилиги, боғлиқлиги, қўллаб-қувватлаши кабилар қиради. А. Маслоу бу эҳтиёжларни ўсиш эҳтиёжлари сирасига киритади;

• *ижтимоий мансублик эҳтиёжлари* – жамиятда кераклиги ва ўз ўрни бор эканлигини ҳис қилиш эҳтиёжи. Расмий ва норасмий жамоалар, дўстлик ришталари бунга яққол мисол бўлади;

• *Обрў, ҳурмат қозониш, ўзини аҳамиятли ҳис этиш эҳтиёжлари* – бунга ўзини ўзи ҳурмат қилиш ва тан олиш эҳтиёжлари кириб, бу ҳам ўсин эҳтиёжга тааллуқлидир;

• *ўзини намоян этиш, ўзидан из қолдириш эҳтиёжлари (юксалиш)* – бу энг юқори эҳтиёж поғонасидир. Унда аҳамиятга молик, кадрланадиган шарт-шароитларда ва риволанишида инсоннинг шахс сифатида такомиллашуви назарга олинади. А. Маслоунинг таъкидлашича, инсоннинг орзу ва эҳтиёжлари чексиздир. Ҳар бир инсон бир маррага келгандан сўнг дарҳол иккинчи бир маррани мўлжаллай бошлайди. “Мақсад – интилиш – етишиш” жараёнини қайта-қайтадан такрорланаверади.

Ҳамма юқори эҳтиёж кўрсаткичлари қатъий иерархик тўзилишлар орқали амалга ошади. А. Маслоунинг фикрича, эҳтиёжнинг юқори поғонаси, қачонки эҳтиёжнинг пастки поғонаси (“физиологик, хавфсизлик ва ҳимоя”) қондирилгандагина юзага чиқади.

Унинг назарияси ташкилотлар бошқарувида муҳим аҳамият касб этди. Менежерлар ишчилар нима учун ишлашни хоҳлашади-ю, нега хоҳлашмайди, деган нарсани аста-секинлик билан тушунишади. Уларга шу нарса маълум бўлдики, шахснинг эҳтиёж турларига қараб мотивацияси кенг қўламда аниқланади. Ўз қўл остидагиларни тўғри йўналтира олиши, уларнинг муаммоларини, эҳтиёжларини амалга ошириш йўли билан ҳал қилиш мумкин. А. А. Маслоу мотивация назариясининг классик намоёндаларидан бири бўлиб қолди.

Муаллифнинг фикрича, мазкур жараёни, бадий асар яратиш, спорт бўйича муваффақиятларга эришиш, ҳатто, ота-оналик бурчининг яхши адо этилиши мисолларида кўриш мумкин. Ўзини ўзи рўёбга чиқарилгач, шу жиҳат билан боғлиқ бўлган ҳаётий кечинмалар оддий ҳолдек бўлиб туюлади.

В. М. Каримова, Б. Т. Абдуғафоров, Ф. А. Акрамоваларнинг фикрича, мотивациялашган тизим бирлиги – бу турткидир. Тўзилиш жиҳатидан турткилар икки хил фарқланади: “хоҳиш-истакли” ва “ҳақиқий”. Ҳар бир инсон ҳаёти давомида турли вазиятларга тушади. Уларнинг ҳулқида турли хил мотивлар намоён бўлади. Кўпгина мотивлар меҳнат мобайнида шаклланади. Одатда одамларда меҳнат қилиш истаги фойда олиш ёки фойда тушиши учун хизмат қилади, яъни шу орқали бошқаларга ёрдам беради.

Мотивлар англаган ёки англамаган (қисман англаган) бўлиши мумкин. Биричисида, ижтимоий ҳулқнинг сабаблари аниқ, эгаси учун равшан бўлса, иккинчи ҳолатда, амалга оширилган ҳулқнинг ички психологик сабаби, яъни унинг ортида турган эҳтиёж, фаоллик механизмлари жараёнининг ўзи англабмайди. Англаган мотивлар ижтимоий ҳулқни ўрганишда катта аҳамиятга эга, чунки биз кўпинча одамлар орасида, жамоат ерларида, меҳнат жамоасида ўзимизнинг нима сабабдан айнан шу мавқени танлаганимизни, айнан шундай қарорларга келганимизни, айнан шу одамларни ёқтираётган ёки ёқтирмаётганимизни аниқ била олаемиз. Бу ҳолат кўпинча ижтимоий

установкалар орқали тушунтирилади. Ижтимоий установка — у ёки бу гуруҳларга нисбатан шахснинг баҳолари, ҳаракат қилишга ҳозирлиги ва идрок усуллари дидир.

Умуман тадбиркорнинг ижтимоий ҳулқ мотивлари ҳақида гап кетганда, унинг икки элементини: ҳаракат дастури ва мақсадни ажратиш мақсадга мувофиқ саналади. Ҳаракат дастури мақсадга эришишнинг воситаларига аниқлик киритади. Бунинг учун ижтимоий ҳулқнинг мотивлари аниқланган, эҳтиёжлар мувофиқлаштирилган, мақсадлар ва унга етиш воситалари аниқ бўлиши керак. Шундагина тадбиркор ижтимоий ҳулқи жамият меъёрларига мос бўлади.

Фаолият турлари. Жисмоний ва ақлий ҳаракатлар. Инсон фаолиги «ҳаракат», «фаолият», «ҳулқ» тушунчалари билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, шахс ва унинг онги масаласига бориб тақалади. Шахс айнан турли фаолликлар жараёнида шаклланади, ўзлигини намоён қилади ҳам. Демак, фаоллик ёки инсон фаолияти пассив жараён бўлмай, у онгли равишда бошқариладиган фаол жараёндир. Инсон фаоллигини мўжассамлаштирувчи ҳаракатлар жараёни **фаолият** деб юритилади. Яъни, **фаолият** — инсон онги ва тафаккури билан бошқариладиган, ундаги турли-туман эҳтиёжлардан келиб чиқадиган, ҳамда ташқи олами ва ўз-ўзини ўзгартириш ва такомиллаштиришга қаратилган ўзига хос фаоллик шаклидир. Бу — ёш боланинг реал предметлар моҳиятини ўз тасаввурлари доирасида билишга қаратилган ўйин фаолияти, бу — моддий неъматлар яратишга қаратилган меҳнат фаолияти, бу — янги кашфиётлар очишга қаратилган илмий-тадқиқотчилик фаолияти, бу — рекордларни кўпайтиришга қаратилган спортчининг маҳорати ва шунга ўхшаш. Шуниси характерлики, инсон ҳар дақиқада қандайдир фаолият тури билан машғул бўлиб туради.

Ҳар қандай фаолият реал шарт-шароитларда, турли усулларда ва турлича кўринишларда намоён бўлади. Қилинаётган ҳар бир ҳаракат маълум нарсага — предметга қаратилгани учун ҳам, фаолият предметли ҳаракатлар мажмуи сифатида тасаввур қилинади. Предметли ҳаракатлар ташқи оламдаги предметлар хусусиятлари ва сифатини ўзгартиришга қаратилган бўлади. Масалан, маърузани консепт қилаётган талабанинг предметли ҳаракати ёзувга қаратилган бўлиб, у аввало ўша дафтардаги ёзувлар сони ва сифатида ўзгаришлар қилиш орқали, билимлар захирасини бойитаётган бўлади. Фаолиятнинг ва уни ташкил этувчи предметли ҳаракатларнинг айнан *нималарга* йўналтирилганига қараб, аввало ташқи ва ички фаолият фарқланади. **Ташқи фаолият** шахсни ўраб турган ташқи муҳит ва ундаги нарса ва ҳодисаларни ўзгартиришга қаратилган фаолият бўлса, **ички фаолият** — биринчи навбатда ақлий фаолият бўлиб, у соф психологик жараёнларнинг кечишидан келиб чиқади. Келиб чиқиши нуктаи назаридан ички-ақлий, психик фаолият ташқи предметли фаолиятдан келиб чиқади. Дастлаб предметли ташқи фаолият рўй беради, тажриба орттириб борилган сари, секин-аста бу ҳаракатлар ички ақлий жараёнларга айланиб боради. Бунинг нутқ фаолияти мисолида оладиган бўлсак, бола дастлабки сўзларни қаттиқ товуш билан ташқи нутқда ифода этади,

кейинчалик ичида ўзича гапиришга ўрганиб, ўйлайдиган, мулоҳаза юритадиган, ўз олдига мақсад ва режалар қўядиган бўлиб боради.

Хар қандай шароитда ҳам барча ҳаракатлар ҳам ички-психологик, ҳам ташқи-мувофиқлик нуқтаи назаридан онг томонидан бошқарилиб боради. Хар қандай фаолият таркибида ҳам ақлий, ҳам жисмоний-мотор ҳаракатлар мужассам бўлади. Масалан, фикрлаётган донишмандни кузатганмисиз? Агар ўйланаётган одамни зийраклик билан кузатсангиз, ундаги етакчи фаолият ақлий бўлгани билан унинг пешоналари, кўзлари, хаттоки, тана ва қўл ҳаракатлари жуда муҳим ва жиддий фикр хусусида бир тўхтамга келолмаётганидан, ёки янги фикрни топиб, ундан мамнуният ҳис қилаётганлигидан дарак беради. Бир қарашда ташқи элементар ишни амалга ошираётган — мисол учун, ўзум кўчатини ортикча барглардан халос этаётган боғбон ҳаракатлари ҳам ақлий компонентлардан холи эмас, у қайси баргнинг ва нима учун ортикча эканлигидан англаб, билиб туриб олиб ташлайди.

Ақлий ҳаракатлар — шахснинг онгли тарзда, ички психологик механизмлар воситасида амалга оширадиган турли-туман ҳаракатларидир. Экспериментал тарзда шу нарса исбот қилинганки, бундай ҳаракатлар доимо мотор ҳаракатларни ҳам ўз ичига олади. Бундай ҳаракатлар қуйидаги кўринишларда бўлиши мумкин:

- **перцептив** — яъни булар шундай ҳаракатларки, уларнинг оқибатида атрофдаги предметлар ва ҳодисалар тўғрисида яхлит образ шаклланади;

- **мнемик фаолият**, нарса ва ҳодисаларнинг моҳияти ва мазмунига алоқадор материалнинг эслаб қоллиниши, эсга туширилиши ҳамда эсда сақлаб турилиши билан боғлиқ мураккаб фаолият тури;

- **фикрлаш фаолияти** — ақл, фаҳм-фаросат воситасида турли хил муаммолар, масалалар ва жумбоқларни ечишга қаратилган фаолият;

- **имажестив** — («image» — образ сўзидан олинган) фаолияти шундайки, у ижодий жараёнларда ҳаёл ва фантазия воситасида ҳозир бевосита онда берилмаган нарсаларнинг хусусиятларини англаш ва ҳаёлда тиклашни тақозо этади.

Юқорида таъкидлаганимиздек, хар қандай фаолият ҳам ташқи ҳаракатлар асосида шаклланади ва мотор компонентлардан иборат бўлиши мумкин. Агар ташқи фаолият асосида психик жараёнларга ўтиш рўй берган бўлса, бундай жараёни психологияда **интериоризация** деб аталади, аксинча, ақлда шаклланган ғояларни бевосита ташқи ҳаракатларда ёки ташқи фаолиятга кўчирилиши **экстериоризация** деб юритилади.

Фаолият турлари яна онгнинг бевосита иштироки даражасига кўра ҳам фарқланади. Масалан, шундай бўлиши мумкинки, айрим ҳаракатлар бошида хар бир элементни жиддий равишда, алоҳида-алоҳида бажаришни ва бунга бутун диққат ва онгнинг йўналишини талаб қилади. Лекин вақт ўтгач, бора-бора унда онгнинг иштироки камайиб, кўпгина қисмлар автоматлашиб боради. Бу оддий тилга ўгирилганда, **малака ҳосил бўлди** дейилади. Масалан, хар биримиз шу тарзда хат ёзишга ўрганганмиз. Агар малакаларимиз қатъий тарзда биздаги билимларга таянса, фаолиятнинг мақсади ва талабларига кўра ҳаракатларни муваффақиятли бажаришни таъминласа, биз буни **кўникмалар**

деб атаймиз. *Кўникмалар* — доимо биздаги аниқ билимларга таянади. Масалан, кўникма ва малакалар ўзаро боғлиқ бўлади, шунинг учун ҳам ўқув фаолияти жараёнида шаклланидиган барча кўникмалар ва малакалар шахснинг муваффақиятли ўқишини таъминлайди. Иккаласи ҳам машқлар ва қайтаришлар воситасида мустаҳкамланади. Агар, фақат малакани оладиган бўлсак, унинг шаклланиш йўллари куйидагича бўлиши мумкин:

- оддий намоёниш этиш йўли билан;
- тушунтириш йўли билан;
- кўрсатиш билан тушунтиришни уйғунлаштириш йўли билан.

Ҳаётда кўникма ва малакаларнинг аҳамияти катта. Улар бизнинг жисмоний ва ақлий уринишларимизни енгиллаштиради ва ўқишда, меҳнатда, спорт соҳасида ва ижодиётда муваффақиятларга эришишимизни таъминлайди.

13) *Фаолиятни классификация қилиш* ва турларга бўлишнинг яна бир кенг тарқалган усули — бу барча инсонларга хос бўлган асосий фаоллик турлари бўйича табақалашдир. Бу — мулоқот, ўйин, ўқиш ва меҳнат фаолиятларидир.

Мулоқот — шахс индивидуал ривожланиши жараёнида намоён бўладиган бирламчи фаолият турларидан бири. Бу фаолият инсондаги кучли эҳтиёжлардан бири — инсон бўлиш, одамларга ўхшаб гапириш, уларни тушуниш, севиш, ўзаро муносабатларни мувофиқлаштиришга қаратилган эҳтиёжларидан келиб чиқади. Шахс ўз тараққиётини айнан шу фаолият турини эгаллашдан бошлайди ва нутқи орқали (вербал) ва нутқсиз воситалар (новербал) ёрдамида бошқа фаолият турларини мукаммал эгаллашга замин яратади.

Ўйин — шундай фаолият турики, у бевосита бирор моддий ёки маънавий нёъматлар яратишни назарда тутмайди, лекин унинг жараёнида жамиятдаги мураккаб ва хилма-хил фаолият нормалари, ҳаракатларнинг символик андозалари бола томонидан ўзлаштирилади. Бола токи ўйнамагунча, катталар ҳатти-ҳаракатларининг маъно ва моҳиятини англаб етолмайди.

Ўқиш фаолияти ҳам шахс камолотида катта рол ўйнайди ва маъно касб этади. Бу шундай фаолликки, унинг жараёнида билимлар, малака ва турли кўникмалар ўзлаштирилади.

Меҳнат қилиш ҳам энг табиий эҳтиёжларга асосланган фаолият бўлиб, унинг мақсади албатта бирор моддий ёки маънавий нёъматларни яратиш, жамият тараққиётига ҳисса қўшишдир.)

Ҳар қандай касбни эгаллаш, нафақат эгаллаш, балки уни маҳорат билан амалга оширишда фаолиятнинг барча қонуниятлари ва механизмлари амал қилади. Оддийгина бирор касб малакасини эгаллаш учун ҳам унга алоқадор бўлган маълумотларни эслаб қолиш ва керак бўлганда яна эсга тушириш орқали уни бажариш бўлмай, балки ҳам ички (психик), ҳам ташқи (предметга йўналтирилган) ҳаракатларни онгли тарзда бажариш билан боғлиқ мураккаб жараёнлар ётишини унутмаслик керак. Лекин ҳар бир шахсни у ёки бу фаолият тури билан шуғулланишига мажбур қилган психологик омиллар-сабаблар муҳим бўлиб, бу фаолият мотивларидир.

Хулқ атвор мотивлари ва шахс мотивацияси. Юқорида биз танишиб чиққан фаолият турлари ўз-ўзидан рўй бермайди. Шахснинг жамиятдаги

ижтимоий хулки ва ўзини қандай тўтиши, эгаллаган мавқеи ҳам сабабсиз, ўз-ўзидан рўй бермайди. Фаолиятнинг амалга ошириши ва шахс хулқ-атворини тушунтириш учун психологияда «мотив» ва «мотивация» тушунчалари ишлатилади.

«Мотивация» тушунчаси «мотив» тушунчасидан кенгроқ маъно ва мазмунга эга. Мотивация — инсон хулқ-атвори, унинг боғланиши, йўналиши ва фаоллигини тушунтириб берувчи психологик сабаблар мажмуини билдиради. Бу тушунча у ёки бу шахс хулқини тушунтириб бериш керак бўлганда ишлатилади, яъни: «нега?», «нима учун?», «нима мақсадда?», «қандай манфаат йўлида?» деган саволларга жавоб қидириш — мотивацияни қидириш демакдир. Демак, у хулқнинг мотивацион таснифини ёритишга олиб келади.

Шахснинг жамиятда одамлар орасидаги хулки ва ўзини тўтиши сабабларини ўрганиш тарбиявий аҳамиятга эга бўлган нарса бўлиб, масалани ёритишнинг икки жиҳати фарқланади: а) ички сабаблар, яъни ҳатти-ҳаракат эгасининг субъектив психологик хусусиятлари назарда тутилади (мотивлар, эҳтиёжлар, мақсадлар, мўлжаллар, истаклар, қизиқишлар ва ҳоказолар); б) ташқи сабаблар — фаолиятнинг ташқи шарт-шароитлари ва ҳолатлари. Яъни, булар айлани конкрет ҳолатларни келиб чиқишига сабаб бўладиган ташқи стимуллардир.

Шахс хулқ-атворини ичкаридан, ички психологик сабаблар туфайли бошқариш одатда шахсий диспозициялар ҳам деб аталади. Улар шахс томонидан англаниши ёки англамаслиги ҳам мумкин. Яъни, баъзан шундай бўладики, шахс ўзи амалга оширган иши ёки ўзидаги ўзгаришларга нисбатан шаклланган муносабатнинг ҳақиқий сабабини ўзи тушуниб етмайди, «Нега?» деган саволга «Ўзим ҳам билмай қолдим, билмайман», деб жавоб беради. Бу англамаган диспозициялар ёки установкалар деб аталади. Агар шахс бирор қасбга онгли тарзда қизиқиб, унинг барча сир-асрорларини эгаллаш учун астойдил ҳаракат қилса, бунда вазият бошқачароқ бўлади, яъни, диспозиция англаган, онгли ҳисобланади.

Шу нуктаи назардан *мотив* — конкретроқ тушунча бўлиб, у шахсдаги у ёки бу хулқ-атворга нисбатан турган мойиллик, ҳозирликни тушунтириб берувчи сабабини назарда тутати. Машҳур немис олими Курт Левин мотивлар муаммоси, айниқса, шахсдаги ижтимоий хулқ мотивлари борасида катта кенг қамровли тадқиқотлар олиб бориб, шу нарсани аниқлаганки, ҳар бир одам ўзига хос тарзда у ёки бу вазиятни идрок қилиш ва баҳолашга мойил бўлади. Шуниси ажабланарлики, ўша бир конкрет вазият хусусидаги турли шахсларнинг баҳолари ҳам турлича бўлади. Бундан ташқари, бир шахснинг ўзи ҳам ўзидаги ҳолат, кайфиятга боғлиқ ҳолда бир хил вазиятни алоҳида ҳолларда турлича идрок қилишга мойил бўларкан. Шунинг учун ҳам одамнинг айлани пайтдаги реал ҳаракатларини ўша маълум шароитдаги ички ва ташқи стимулларга унинг берган баҳоси ёки реакцияси сифатида қарамай, балки унда шунга ўхшаш ҳолатларни идрок қилишга ички бир ҳозирлик — диспозициянинг мавжудлиги билан тушунтириш тўғрироқ бўлади. Шу маънода шахс хулқининг мотивацияси турли шароитлардан орттирилган тажрибага таянган, онгли таҳлиллар, ҳаттоки, ижтимоий тажриба нормаларининг

таъсирида шаклланадиган сабаблар комплексини ўз ичига олади. Масалан, иктисодий олийгоҳларида: «Статистика» номли курс бор дейлик. Шу курсни ўзлаштириш ва ундан синовдан ўтиш кўпчиликка осонликча рўй бермайдик. Ҳали курс бошланмасданок, ёш талабаларда шу курс ва унинг талабларига нисбатан шундай установка шаклланадики, албатта, бу курс қийин, уни олиб боровчи ўқитувчи ўта талабчан, қаттиққўл ва ҳокazo деган. Бундай мотивация мана неча авлод талабалари бошдан кечираётган ҳолат. Энди конкрет шахснинг дарс жараёни бошланган кейинги ҳаракатлари конкрет мотивлар билан изоҳланади ва тиришқоқ талаба учун бу фан ҳам бошқа фанлар қатори тинимсиз изланиш, ўз вақтида дарсларни тайёрлашни талаб қилса, бошқаси учун (дангасарок талаба учун) бу дарсдан кейин дарс йўқ ва у қачон шу семестр тугагини кутиб ҳаракат қилади.

Ҳар қандай мотивларнинг орқасида шахснинг **эҳтиёжлари** ёгади. Яъни, мақсадли ҳаётда шахсда аввал у ёки бу эҳтиёжлар пайдо бўлади ва айнан уларнинг табиати ва заруратига боғлиқ тарзда хулқ мотивлари намоён бўлади. Мисол учун талабанинг ўқув фаолиятини олиш мумкин. Билим олиш мақсади билим, илм олиш, қизиқувчанлик эҳтиёжини пайдо қилади. Бу эҳтиёж таракқиётнинг маълум бир даврида, масалан, боғча ёшидан бошлаб қониқтирила бошлайди. Болага сотиб олиб берилган китоблар, дафтар ва бошқа ўқув қуроллари, маълум таълим масканида ташкил этилган шарт-шароитлар ва у ердаги бевосита билим олишга қаратилган фаолиятнинг ўзи, бола учун мотив ўрнини босади. Яна бир оддий мисол: кўлингизда китоб бор. Сиз ҳали уни ўқишни бошламадингиз. Лекин ўқиш истаги бор, шу истакнинг ортида эса, ўша мазмунни билиш ва унинг тагига етиш эҳтиёжи туради.

Умуман шахс ижтимоий хулқи мотиви ҳақида гап кетганда, унинг икки томони ёки элементи ажратилади: **ҳаракат дастури ва мақсад**. Ҳаракат дастури мақсадга эришишнинг воситаларига аниқлик киритади. Шунинг учун ҳам дастурда назарда тутилган воситалар мақсадга эришишни оклаши керак, акс ҳолда дастур ҳеч нарса бермайдик. Масалан, баъзи ота-оналар фарзандларини яхши тарбиялаш ва ундан идеалларидаги шахс етишиб чиқишини орзу қилиб, унинг олдига жуда оғир тарбиявий шартларни қўядилар, бола эркинлиги бўғилади, у қатъий назорат муҳитида ушланади. Оқибатда бола кейинчалик бошқариб бўлмайдиган, қайсар, унча-мунча ташқи таъсирга берилмайдиган бўлиб қолиб, ҳар қандай бошқа ижтимоий шароитда қийналадиган бўлиб қолади. Шунинг учун ҳам мотив ҳар доим англандан, эҳтиёжлар мувофиқлаштирилган ва мақсадлар ва унга етиш воситалари аниқ бўлиши керак. Шундагина ижтимоий хулқ жамиятга мос бўлади.

Мотивларнинг турлари. Одамда турли ишларни бажаришини таъминловчи асосан икки турдаги мотив бор: **муваффақиятга эришиш мотиви** ҳамда **муваффақиятсизликлардан қочиш мотиви**. Шундай мотивлардан бири турли хил фаолият соҳаларида **муваффақиятга эришиш мотиви** бўлиб, бундай назариянинг асосчилари америкалик олимлар Д. Маклелланд, Д. Аткинсон ва немис олими Х. Хекхаўзенлар ҳисобланади. Одамлар ҳам у ёки бу турли фаолиятларни киришишда қайси мотивга мўлжал қилишларига қараб фарқ қиладилар. Масалан, фақат муваффақият мотиви

билан ишлайдиганлар олдиндан ишонч билан шундай иш бошлайдиларки, нима қилиб бўлса ҳам ютукка эришиш улар учун олий мақсад бўлади. Улар ҳали ишни бошламай туриб, ютукни қутадилар ва шундай ишни амалга оширинса, одамлар уларнинг барча ҳаракатларини маъқуллашларини биладилар. Бу йўлда улар нафақат ўз куч ва имкониятларини, балки барча ташқи имкониятлар — таниш-билишлар, маблағ каби омиллардан ҳам фойдаланадилар.

Бошқача ҳуқ-атворни муваффиқиятсизликдан қочиш мотивига таянган шахсларда кузатиш мумкин. Масалан, улар биринчилардан фарқли, ишни бошлашдан аввал нима бўлса ҳам муваффақиятсизликка дучор бўлмасликни ўйлайдилар. Шу туфайли уларда кўпроқ ишончсизлик, ютукка эришишга ишонмаслик, пессимизмга ўхшаш ҳолат кузатилади. Шунинг учун бўлса керак, охир-оқибат улар барибир муваффақиятсизликка учраб, «Ўзи сира омадим юришмайдиган одамман-да» деган хулосага келадилар. Агар биринчи тоифали шахслар бир ишни муваффақиятли тугатгач, кўтаринки рух билан иккинчи ишга киришишса, иккинчи тоифа вакиллари, ҳар қандай ишни яқунлагандан сўнг, унинг натижасидан қатъий назар, рухан тушқунликка тушадилар ва оғриниш ҳисси билан бошқа ишга киришадилар. Бу ўринда талабчанлик деган сифатнинг роли катта. Агар муваффақиятга йўналган шахсларнинг ўзларига нисбатан қўйган талаблари даражаси ҳам юқори бўлса, иккинчи тоифа вакилларининг талаблари аксинча, паст бўлади. Бундай ташқари ҳар биримиздаги ўзимиздаги реал қобилиятлар тўғрисидаги тасаввурларимиз ҳам ушбу мотивларнинг фаолиятдаги ўрнига таъсир кўрсатади. Масалан, ўзидаги қобилиятларга ишонган шахс ҳаттоки, мағлубиятга учраса ҳам, унчалик қайғурмайди, кейинги сафар ҳаммаси яхши бўлишига ишонади. Ишончсиз шахс эса кичкина берилган танбех ёки танкидни ҳам жуда катта руҳий азоб билан қайғуриб бошдан кечиради. Унинг учун ҳам шахснинг у ёки бу вазиятларда қайғуриш сифати ҳам маълум маънода мотивлар характерини белгилайди.

Шундай қилиб, мотивлар тизими бевосита шахснинг меҳнатга, одамларга ва ўз-ўзига муносабатларидан келиб чиқади ва ундаги характер хусусиятларини ҳам белгилайди. Уларнинг ҳар биримизда реал шарт-шароитларда намоён бўлишини бирор масъулиятли иш олдиндан ўзимизни тўтишимиз ва муваффақиятларга эришишимиз билан баҳоласак бўлади. Масалан, масъулиятли имтиҳон топшириш жараёнини олайлик. Баъзи талабалар имтиҳон олдиндан жуда қайғуралар, ҳаттоки, кўркадилар ҳам. Улар учун имтиҳон топшириш жуда катта ташвишдай. Бошқалар эса бу жараёни босқичлик билан бошдан кечириб, ичидан ҳаяжонланаётган бўлсалар ҳам, буни бошқаларга билдирмайдилар. Яна учинчи тоифа кишилари умуман беғам бўлиб, сира қойимайдилар. Табиий, шунга мувофиқ тарзда, ҳар бир тоифа вакиллари ишининг муваффақияти ва фаолиятнинг самараси турлича бўлади. Бунга ҳар бир шахсдаги даъвогарлик даражаси ҳам таъсир қилади. Даъвогарлик даражаси юқорироқ бўлганлар билган-билмаганини исбот қилишга уринсалар, ана шундай даражаси пастлар бор билганини ҳам яхши айтиб беролмай, яна ўқитувчи билан тортишмайдилар ҳам.

Шунинг учун ҳам ҳар биримиз ижтимоий фаолият мотивларидан ташқари, шахсий хислатларимизни ҳам билишимиз ва онгли тарзда ҳуққимизни бошқара олишимиз керак.

Таянч сўз ва иборалар: Шахс фаоллиги, ташки фаоллик, ички фаоллик, фаолият, перцептив ҳаракат, мненик фаолият, фикрлаш фаолияти, имажитив фаолияти, малака, кўникма, мотив, ижтимоий установка.

Муҳокама учун саволлар.

1. Инсон фаолияти ва унинг психологик тўзилиши.
2. Фаолият ва ижтимоий ҳуққ мотивацияси.
3. Малака, кўникма ва олатлар ва уларнинг шаклланиши.
4. Ўз-ўзини баҳолаш ва ҳуққ мотивлари.
5. Шахс ва унинг мотивлари: муваффақиятга эришиш ва мағлубиятлардан қочиш мотивлари.
6. Ижтимоий установка ва уни профессионал фаолият мобайнида ўзгартириш муаммоси. Талабчанлик ва установка.

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
2. Каримова В. Психология. -Т. : А. Қодирий номли халқ мероси нашриёти. 2002, -203 б.
3. Каримова В. М. Психология. Маърузалар матни. -Т. : 2000, -170 б.
4. Каримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. -Т. : «Университет», 1999. -96 б.
5. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. — М., 1990

3. Мулоқот тўғрисида тушунча
4. Мулоқотнинг томонлари.
5. Педагогик мулоқот.
6. Нутқ ва тил ҳақида тушунча, нутқнинг турлари, функциялари.

Мулоқот – шахслар орасидаги нуткли ёки нутксиз ўзаро алоқа жараёнидир. Мулоқот икки ва ундан ортиқ одамлар ўртасида бирликдаги ҳаёт ва фаолият эҳтиёжларидан келиб чиқувчи реал алоқалар. Мулоқот ҳақида гап кетар экан, бунда учта бир-биридан алоҳида ўз роли ва вазифасига эга бўлган ва бир-бирига боғлиқ, бир-бирининг аҳамияти ва сифат даражасини тўлдирувчи тушунчаларнинг фарқ этилиши лозим деб ҳисоблаймиз. Бу тушунчалар, бизнингча, мулоқот, муомала ва муносабат қабиладир.

Муомала – мулоқотнинг таркибий қисми бўлиб, унинг сифат даражаси, негизи ва асосини ташкил этади. Мулоқот катнашувчиларининг шахсий хулқ-атворлари, бир-бирларига бўлган муносабатларида (ижобий, салбий, бетараф ва ҳ. к.), улар ўртасидаги мулоқотнинг ёқимли ёки ёқимсиз (эмпатия ёки антипатия) бўлиши одамларнинг ўзаро муомалаларига боғлиқ бўлади. Муомала мулоқотнинг сифат даражасини белгилар экан, ҳеч қандай ижобий мулоқот муомаласиз бўлмайди. Шундай экан, муомала – одамларнинг бир-бирларига маълумотларни қандай усуллар, йўллар, ҳис-туйғулар, эмоциялар билан етказишлари, ифодаланидир.

Муносабат – мулоқот иштирокчилари ўртасида алмашилган фикр, ахборот, воқеа, ҳодиса ва ҳоказо қабилага ҳар бир иштирокчининг ёндашишлари, ҳис туйғулари ва ҳар бир маълумот, ахборот, хулоса ва ҳ. к.лар ҳақидаги фикрлардир.

Демак, муносабат одамларнинг табиат ва теварак-атрофдаги нарсалар, воқеалар, фикрлар, ҳаётий, ижтимоий алоқалар ва ҳ. к. ларни қандай англанганлигига қараб пайдо бўладиган субъектив ҳис туйғулари ва фикрларидир.

Мулоқот қонуниятларини билиш ҳамда муомала ўрнатиш малакалари ва кўникмаларини ривожлантириш педагог ва тарбиячилар учун айниқса муҳим. Негаки, унинг касбига кўра вазифаси ҳам тарбияланувчиларни ўзи билан биргаликдаги фаолиятга унумли жалб қила билган, тарбиянинг мақсад ва вазифаларига жавоб берадиган тарзда ўзаро биргаликдаги ҳаракат ва ўзаро ҳамжиҳатликни йўлга қўя оладиган, янги тўлақонли педагогик муносабатларни ўрната олган тақдирдагина муваффақиятли ҳал этилиши мумкин.

Мулоқот биргаликда фаолият кўрсатувчилар ўртасида ахборот айирбошлашни ўз ичига олади. Бундай ахборот айирбошлаш муносабатининг коммуникатив шакли сифатида таърифланади. Одамлар мулоқотга қиришаётганда улар тилдан фойдаланадилар. Мулоқотнинг иккинчи жиҳати мулоқотга киришувчиларнинг бир-бирларини идрок этишларида намоён бўлади. Мулоқотнинг учинчи жиҳати – мулоқотга киришувчиларнинг ўзаро биргаликдаги ҳаракати – нутқ жараёнида фақат сўзлар билан эмас, балки

ҳаракатлар, хатти-ҳаракатлар билан ҳам бир-бирини тушунишдан иборат. Шундай қилиб, ягона мулоқот жараёнида шартли равишда учта томонни — коммуникатив /ахборот ўзатиш/, ўзаро бир-бирини идрок қилишни ва ўзаро биргаликдаги ҳаракат, ўзаро таъсир қилишини кўрамыз.

Киши биргаликда фаолият кўрсатаётганда заруратга кўра бошқа одамлар билан бирлашиши, улар билан мулоқотга киришиши, яъни алоқа ўрнатиши, ўзаро ҳамжиҳатликка эришиши, керакли ахборот олиши ва жавоб тарикасида ахборот бериши лозим ва ҳоказо. Бу ўринда мулоқот фаолиятнинг бир томони, бир қисми, унинг энг муҳим информатив коммуникация сифатида намоён бўлади.

Инсоний муносабатлар психологияси. Шахс — ижтимоий муносабатлар маҳсули дейилишининг энг асосий сабаби — унинг доимо инсонлар даврасида, улар билан ўзаро таъсир доирасида бўлишини англатади. Бу шахснинг энг етакчи ва нуфўзли фаолиятларидан бири мулоқот эканлигига ишора қилади.

Мулоқотнинг тури ва шакллари турличадир. Масалан, бу фаолият бевосита «озма-юз» бўлиши ёки у ёки бу техник воситалар (телефон, телеграф ва шунга ўхшаш) орқали амалга ошириладиган; бирор профессионал фаолият жараёнидаги амалий ёки дўстона бўлиши; субъект-субъект типи (диалогик, шериклик) ёки субъект-объект (монологик) бўлиши мумкин.

Инсоний муносабатлар шундай ўзаро таъсир жараёнларики, унда шахсларо муносабатлар шаклланади ва намоён бўлади. Бундай жараён дастлаб одамлар ўртасида рўй берадиган фикрлар, хис-кечинмалар, ташвиш-у — қувончлар алмашинувини назарда тутди. Одамлар мулоқотда бўлишгани сари, улар ўртасидаги муносабатлар тажрибаси ортган сари улар ўртасида умумийлик, ўхшашлик ва уйғунлик каби сифатлар пайдо бўладик, улар бир-бирларини бир қарашда тушунадиган ёки «яримта жумладан» ҳам фикр аён бўладиган бўлиб қолади, айрим ҳолларда эса ана шундай мулоқотнинг тигизлиги тесқари реакцияларни — бир-биридан чарчаш, гапирадиган гапнинг қолмаслиги каби вазиятни келтириб чиқаради. Масалан, оила муҳити ва ундаги муносабатлар ана шундай тигиз муносабатларга қиради. Фақат бундай тигизлик оиланинг барча аъзолари ўртасида эмас, унинг айрим аъзолари ўртасида бўлиши мумкин (она-бола, қайнона-келин ва х. к.).

Ўзаро муносабатларга киришадиган томонлар муносабатдан кўзлайдиган асосий мақсадлари — ўзаро тил топишиш, бир-бирини тушунишдир. Бу жараённинг мураккаблиги, керак бўлса, «жозибаси», бетакрорлиги шундаки, ўзаро бир хил тил топишиш ёки томонларнинг айнан бир хил ўйлашлари ва гапиришлари мумкин эмас. Агар ана шундай вазиятни тасаввур қиладиган бўлсак, бундай мулоқот энг самарасиз, энг бетаъсир бўлган бўлар эди. Масалан, тасаввур қилинг, узок вақт кўришмай қолган дўстингизни кўриб қолдингиз. Сиз ундан ҳол-аҳвол сўрадингиз, лекин у ташаббусни сизга бериб, нимаки деманг, сизни маъқуллаб, гапингизни қайтариб турибди. Бундай мулоқот жуда бемаза бўлган ва сиз иккинчи марта ўша одам билан иложи борида расман салом-алиқни бажо келтириб ўтиб кетаверган бўлардингиз. Яъни, мулоқот фаолияти шундай шарт-шаронтки, унда ҳар бир шахснинг индивидуалиги, бетакрорлиги, билимлар ва тасаввурларнинг хилма-хиллиги

намоён бўлади ва шуниси билан у инсониятни асрлар давомида ўзига жалб этади.

Хар қандай фаолиятдан зерикаш, чарчаш мумкин, фақат одам мулоқотдан, айниқса, унинг норасмий самимий, бевосита шаклидан чарчамайди, яхши суҳбатдошлар доимо маънавий жихатдан рағбатлантирилади.

XXI аср бўсағасида одамнинг энг табиий бўлган мулоқотга эҳтиёжи, унинг сирларидан хабардор бўлиш ва ўзгаларга самарали таъсир эта олишга бўлган интилиши янада ошди ва бунинг қатор сабаблари бор.

Биринчидан, индустриал жамиятдан ахборотлар жамиятига ўтиб бормоқдамиз. Ахборотларнинг кўплиги айнан инсон манфаатида алоқадор маълумотларни саралаш, у билан тўғри муносабатда бўлишни тақозо этди. Ахборот XXI асрда энг нодир капиталга айланади ва бу ўз навбатида инсонларга зарур ахборотлар ўзатилиши тезлиги ва темпини ўзгартиради.

Иккинчидан, турли касб-фаолият соҳасида ишлаётган одамлар гуруҳининг кўпайиши, улар ўртасида муносабатлар ва алоқанинг долзарблиги ахборотлар тигиз шароитда оддийгина мулоқотни эмас, балки профессионал, билимдонлик асосидаги мулоқотни талаб қилади. Умуман, XXI асрнинг корпорациялар асри бўлади, деб башорат қилаётган иқтисодчилар ҳам бу корпорация инсонларнинг ўзаро тил топишларига қаратилган малакаларнинг ривожланган, мукамал бўлиши ҳақида гапирмоқдалар. Ундан ташқари, бу каби корпоратив алоқа кўп ҳолларда бевосита юзма-юз эмас, балки замонавий техник воситалар — уяли алоқа, факслар, электрон почта, Интернет кабилар ёрдамида аниқ ва лўнда фикрларни ўзатишни назарда тутди. Бу ҳам ўзига хос мулоқот малакаларининг атайлаб шакллантирилишини тақозо этади.

Учинчидан, охириги пайтларда шундай касб-хунарлар сони ортдики, улар социономик гуруҳ касблар деб аталиб, уларда «одам-одам» диалоги фаолиятнинг самарасини белгилайди. Масалан, педагогик фаолият, бошқарув тизими, турли хил хизматлар (сервис), маркетинг ва бошқалар шулар жумласидандир. Бундай шароитларда одамларнинг атайлаб мулоқот билимдонлигининг оширилиши меҳнат маҳсулини белгилайди.

Шунинг учун ҳам мулоқот, унинг табиати, техникаси ва стратегияси, мулоқотга ўргатиш (социал психологик тренинг) масалалари билан шуғулланувчи фанларнинг ҳам жамиятдаги ўрни ва салоҳияти кескин ошди.

2. Мулоқотнинг томонлари. 3

Мулоқотнинг коммуникатив томони — мулоқотларга киришувчилар ўртасидаги маълумот алмашинуви жараёни.

Мулоқотнинг перцептив томони — мулоқотга киришувчиларнинг бир-бирларини идрок этишлари ва тушунишлари билан боғлиқ бўлган мураккаб психологик жараён.

Мулоқотнинг интерактив томони — мулоқотга киришувчиларнинг ҳулқ-атворида таъсири.

Энди мулоқотнинг хар бир таркибий қисми билан алоҳида танишиб чиқамиз.

Мулоқотнинг коммуникатив томони — шахслараро ахборотлар, билимлар, ғоялар, фикрлар алмашинуви. Бу жараёнинг асосий воситаси — тил. (ёзма-оғзаки, монологик-диалогик нутк) Диалогик нутkning мазмуни, характери, давомийлиги мулоқотга киришган шахсларнинг шахсий қарашларига, қизиқишларига, бир-бирларига бўлган муносабатларига, мақсадларига бевосита боғлиқ бўлади. Ўқитувчи-ўқувчи, сиёсий раҳбарларнинг, дипломатларнинг, дугоналарнинг суҳбати бир-биридан фарқ қилади. Монологик нутк бир кишининг бошқа кишига мурожаати — фикрларнинг мантиқан тугал бўлиши, грамматик қонуи-қоидаларга риоя қилиш керак. Одамларнинг мулоқот жараёнида сўзлардан ташқари турли хил ҳаракатлардан, қилиқлардан, ҳолатлардан, кулгу, оҳанглардан ҳам фойдаланадилар. Мимика, кўз қарашлар, тўхташлар (пауза) ифодалари ва ҳоказо. Буюк рус ёзувчиси Л. Толстой одамларда 97 хил кулгу тури, 85 хил кўз қарашлар тури борлигини кузатган. Андреевнинг ёзишича, одам юз ифодалари, нигоҳларининг 2000 га яқин кўринишлари бор. 178

Бу новербал мулоқот воситаларининг миллий ва ҳудудий хусусиятлари бор. Масалан: ўзбек халқининг мулоқот жараёни бой, ўзаро муносабатларнинг бевосита характери унда шундай воситаларнинг кўпроқ ишлатилиши билан боғлиқ. Болгарлар бирор фикрни тасдиқламоқчи бўлишса, бошларини чайқашади, инкор этмоқчи бўлишса, бош силташар экан.

НOVERбал мулоқотда суҳбатдошларнинг фазовий жойлашувлари ҳам аҳамиятга эга: Масалан, аёллар ҳиссиётга берилганлиги учун бир – бирлари билан яқин туриб гаплашар эканлар, эркеклар ўртасида масофа бўлар экан.

Ўқувчиларни партада орқама – кетин ўтказгандан кўра доира шаклида ўтказилса, уларда жавобгарлик ҳисси юқорироқ бўлар экан, эмоциялар алмашгани учун ҳам гуруҳдаги психологик вазият ижобий бўлиб, болаларнинг предметга ва бир – бирларига муносабатлари анча яхши бўлар экан.

Демак таълим – тарбия жараёнини ташкил этишда мулоқотнинг барча воситаларига, айниқса, нутққа эътибор бериш керак. Болаларни илк ёшлик чоғлариданок нутқ маданиятига ўргатиш, нутқларини ўстириш чораларини кўриш зарур. Педагог ҳам нутқ маданиятига эга бўлиши керак.

78 2. *Мулоқотнинг перцептив томони.* Мулоқот жараёнида одамлар бир-бирлари билан маълумотлар алмашиб, ўзаро таъсир кўрсатибгина қолмай, балки бир-бирларини тўғрироқ ва аниқроқ англашга, тушунишга ва идрок қилишга ҳаракат қиладилар. Бу томон шахсий идрок ва тушуниш муаммоси билан боғлиқдир. Биргаликдаги фаолият жараёнида шахсларнинг бир-бирларини тўғри тушунишлари на аниқ идрок қилишлари мулоқотнинг самарали бўлишини таъминлайди. Рус психологи А.А. Бодаев бошчилигидаги лаборатория бир-бирларини идрок қилиш механизмларини аниқлаш борасида қатор психологик қонуниятларни кузатган. Бундай механизмларга:

идентификация;

рефлексия;

стереотиплаштириш қиради. 28

Идентификация шундай психологик ходисаки, бунда суҳбатдошлар бир-бирларини тўғрироқ идрок қилиш учун ўзларини бир-бирларининг ўрнига

қўйиб кўришга ҳаракат қиладилар. Яъни, ўзи даги билимлар, тасаввурлар, ҳислатлар орқали бошқа бировни тушунишга ҳаракат қилиш, ўзини биров билан солиштириш (онгли ёки онгсиз) идентификациядир. Масалан, биринчи марта учрашувга кетаётган йигитнинг ички ҳолатини унинг ўртоғи ёки акаси тушуниши мумкин.

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

Стереотиплаштириш одамлар онгидан мулоқотлар мобайнида шаклланиб ўрнашиб қолган кўникиб қолingan образлардан шаблон сифатида фойдаланиш ҳоларидир. Ижтимоий стереотиплар ҳар бир шахсда у ёки бу гуруҳли кишилар ҳақида шаклланиган образлардир. А. А. Бодалев ва унинг шогирдлари бундай стереотиплар баъзан мулоқотни тўғри йўналганлигини таъминласа, бошқа ҳолларда эса ундаги хатоликларнинг сабаби бўлиши мумкинлигини кузатишган. Идрок ва тушуниш борасидаги бундай хатоликлар каўзал атрибуция (қотинча *causa-sabab*, *attribut* о-қўшиб қўяман деган сўздан олинган), яъни сабабий белгилар ёки сабабий изоҳлаш деб аталади. Масалан, ўқитувчи билан ҳамсуҳбат бўлиб қолган одамда суҳбат бошидаёқ "ҳозир одоба-ахлоқдан дарс беришини бошламасмикан" деган шубҳа пайдо бўлиши мумкин. Бу ҳам стереотип. Бундан ташқари, одамлар биринчи марта кўрган одам тўғрисида тасаввурга эга бўлиш мақсадида унинг ташқи қиёфаси билан характери ўртасида боғлиқликлар ўрнатишга ҳаракат қиларкан, шундай боғлиқликларни аниқлаш мақсадида А. А. Бодалев талабалар гуруҳига турлича қиёфали шахсларнинг фотосуратларини кўрсатган. 72 кишидан 9 таси няғи катта кишилар кучли ирода эгалари эканлигини, 17 таси пешонаси кенг одамлар ақлли эканликларини, 3 киши сочи каттик одамларнинг қайсарроқ, катъий эканликларини, 5 киши кичик бўйли одамлар ҳокимиятга интилган, бошқалар устидан буйруқ беришга мойил, чиройли одамлар ё ўта ўзига бино қўйган ёки нодон бўлишларини айтишган ва ҳоказо.

Табиийки, бундай фикрлар мутлак тўғри эмас, лекин кишилар онгидан авлоддан-авлодга ўтиб келаётган тасавурлар шундай образларни шакллантирган. Нотаниш одам ҳақида тушунишнинг шаклланишида у ҳақида берилган бирламчи маълумот катта роль ўйнайди. Масалан, талабаларнинг икки гуруҳига бир хил портрет кўрсатиб, биринчи гуруҳда бу одам йирик олим, иккинчисида эса, бу — давлат жиноятчиси деб, унга иккала ҳолда ҳам ижтимоий-психологик характеристика беришларини сўраган. Кўрсатмалар ҳар хил бўлганлиги сабабли берилган таърифлар ҳам ҳар хил бўлган. Биринчи гуруҳдаги талабалар бу одам меҳнаткаш, меҳрибон, шафқатли, ғамхўр, ақлли бўлса керак, дейишган бўлса, иккинчи гуруҳдагилар уни — бешафқат, маккор, катъиятли деб таърифлашган. Биринчи гуруҳдагилар портретдаги кўзларни доно, мулоғим дейишган бўлса, бошқалар уларни ёвўз, бешафқат деб айтишган.

Шундай қилиб, ижтимоий перцепция ёки одамларнинг бир-бирларини тўғри идрок этиш ва тушуниш жараёни мулоқотнинг муҳим муаммоларидан биридир. Бу жараён психологик жиҳатдан мураккаб бўлиб, унда мулоқотга киришадиган томонларнинг ҳар бири алоҳида ана шу идрокнинг ҳам объекти, ҳам субъекти бўлиб фаолият кўрсатадилар. Идрокнинг объекти сифатида шахс қаралганда, унда ҳосил бўладиган “бошқа одам образи” нинг барча сифатлари ва қирралари назарда тутилади. Бундай образ пайдо бўлишига хизмат қиладиган белгиларга: ўша одамнинг ташқи киффаси, унинг кийиниши, ўзини тўтиши, ҳиссий ҳолати, овози, нутқи, қилиқлари, юриши ва ҳоказолар қиради. Лекин шуларнинг ичида одамнинг юзи мулоқот мобайнида суҳбатдошга энг кўп маълумот берадиган объектдир. Шунинг учун ҳам телефонда суҳбатлашгандан кўра юзма-юз суҳбатлашиш анча осон ва ахборотларга бойдир.

Одамларнинг бир-бирларини тўғри идрок этишлари уларнинг перцептив, яъни ҳиссий билиш (идрок сезиш) соҳасига алоқадор бўлса, бир-бирларини тушуниши уларнинг тафаккур соҳаларига бевосита боғлиқ мураккаб жараёндир. Бошқа одамни тўғри тушунган шахс унинг ҳиссий ҳолатига қира олган ҳисобланади, бошқача қилиб айтганда, унда эмпатия — бировларнинг ҳис кечинмаларини тушуна олиш қобилияти ривожланган бўлади. Юксак онгли, маданиятли, “кўпни кўрган” шахсгина бошқаларни тўғри тушуниши, уларнинг мавқеида тура олиши мумкин.

3. Мулоқотнинг интерактив томони. Мулоқотнинг бу хусусияти кишиларнинг мулоқот жараёнида биргаликдаги фаолиятда бир-бирларига амалий жиҳатдан бевосита таъсир этишларини таъминлайди. Шу туфайли одамлар ҳамкорликда ишлаш, бир-бирларига ёрдам бериш, бир-бирларидан ўрганиш, ҳаракатлар мувофиқлигига эришиш каби қатор қобилиятларини намоён этишлари мумкин. Шу туфайли ўқитувчи бола шахсига мақсадга йўналган ҳолда таъсир кўрсатиши мумкин. Аслини олганда, ҳар қандай мулоқот, агар у бемаъни, мақсадсиз, қуруқ гаплардан иборат бўлмаса, доимо мулоқотга киришувчиларнинг ҳулқ-атворларини, уларнинг установакаларини ўзгартириш имкониятига эга.

Жамият микёсида оладиган бўлсак, одамларнинг турли шароитларда ўзларини тўтишлари, ҳулқ-атворларининг бошқарилиши маълум психологик қонуниятларга боғлиқлигини кўриш мумкин. Бунга сабаб жамиятда қабул қилинган турли нормалар, қонун-қоидалардир. Чунки, ўзаро мулоқот ва ўзаро таъсир жараёнларида шундай хатти-ҳаракатлар образлари кишилар онига сингиб борадики, уларни ҳар бир киши норма сифатида қабул қилади. Масалан, ўсмир бола, умуман ёшлар жамоат жойларида қатталарга ўрин бўшатиб беришлари кераклиги ҳам ҳулқ-атворнинг бир нормаси. Шу нормага амал қилиш ёки қилмаслик ижтимоий назорат тизими орқали бошқарилади. Яъни, юқоридаги шароитда агар ўсмир бола автобусда қарияга жой бўшатмаса, жамоатчилик ўша заҳоти уни ижтимоий тартибга чақиради. Демак, ҳар бир шахс турли шароитларда турлича ролларни бажаради, бу ролларнинг қандай бажариладиганлиги, одамларнинг кўтишларига мос келишиги ижтимоий назорат тизими орқали кузатиб турилади. Шунинг учун ҳам мулоқотга

киришган кишилар доимо ўз хулқ-атворларини, қолаверса, ўзгаларнинг хулқ-атворини назорат қилиб, ҳаракатларда бир-бирларига мослашадилад. Лекин гоҳида шахсдаги ролларнинг кўп бўлиши ролларнинг зиддиятига олиб келиши мумкин. Масалан, мактаб ўқитувчисининг ўзи ўқитаётган синфда фарзанди бўлса, дарс пайтида шундай зиддиятни бошдан кечириши мумкин, яъни бир вақтнинг ўзида ҳам ота ёки она, ҳам ўқитувчи ролини бажаришга мажбур бўлади. Ёки хулқи ёмон ўқувчининг уйига келган ўқитувчи бир вақтнинг ўзида ҳам ўқитувчи, ҳам меҳмон роллари ўртасида кийналади.

Турли ролларни бажараётган шахсларнинг ўзаро мулоқотлари кўтишлар тизими орқали бошқарилади. Масалан, хоҳлайдими ёки хоҳламайдими, ўқитувчидан маълум ҳаракатларни кўтишадими, улар ўқитувчи ролига зид бўлмаслиги керак. Ўз ролларига мос ҳаракат қилган, доимо меъёр мезониди иш тутган кишининг ҳаракатлари одобли ҳаракатлар деб аталади. Масалан, ўқитувчининг одоби, ўз касбини устаси эканлиги, болалар қалбини тушуна олиши, уларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда иш кўтиши унинг одобга эга эканлигининг белгисидир. Одобсиз одам эса бунинг аксидир.

Демак, ўзаро мулоқот жараёнида бир одам иккинчи одамга психологик таъсир кўрсатади. Бу таъсир иккала томондан ҳам англаниши ёки англолмалиги мумкин. Яъни, баъзан биз нима учун бир шахснинг бизга нақадар кучли таъсирга эга эканлигини, бошқа бири эса, аксинча, ҳеч қандай таъсир кучига эга эмаслигини тушуниб етмаймиз. Бу эса педагогикада муҳим муаммодир. Ҳар бир педагогнинг ўз таъсир услублари ва таъсир кучи бўлади. Ўқитувчи шахсининг болаларга таъсири куйидаги экспериментда жуда яққол кузатишган. Бошланғич синф ўқувчиларига анчагина ўйинчоқлар бериб, шуларнинг ичида фақат биттасига, қизил ёғоч ўйинчоққа тегишлик айтилган. Болалар ёлғиз қолдирилиб, ҳаракатлари пинҳона кузатишган. Жуда кўп болалар таққиланган ўйинчоққа барибир тегишган. Экспериментнинг иккинчи сериясида эса энди барча ўйинчоққа тегиш мумкин-у, фақат қизил қутчанинг қопқоғини очиб мумкин эмас, деб айтилган. Шу қутча тепасига эса шу болаларнинг ўқитувчиси сурати олиб қўйишган. Бу серияда биринчисига қараганда "таъққил бўзувчилар" сони кескин камайган. Демак, бу нарса ўқитувчи шахсининг бола ҳаракатларига таъсирини яққол исботлаб турибди.

Шахслараро таъсир ҳақида гап кетганда, ўқитувчи обрўининг роли ҳақида ҳам айтиш лозим. Чунки, обрўли одам доимо ўша обрў қозонган гуруҳида ўз мавқеига ва таъсирига эга бўлади. Шахс обрўини унинг бошқа шахсларга иродавий ва эмоционал таъсир кўрсата олиш қобилиятидир. Маълумки, обрў амал ёки ҳаётнинг таъққил билангина орттирилмай, унинг ҳақиқий асоси — шахснинг одамлар билан тўғри муносабати, ундаги одамийлик ҳислатларининг, бошқа ижобий ҳислатларининг уйғунлашувиладир. Психологик обрў — таъсир кўрсатишнинг энг муҳим мезонидир.

Муомала ва мулоқотнинг психологик воситалари. Одамлар бир-бирлари билан муомалага киришар, экан, уларнинг асосий кўзлаган мақсадларидан бири — ўзаро бир-бирларига таъсир кўрсатиш, яъни фикр-

гояларига кўндириш, ҳаракатга чорлаш, установкаларни ўзгартириш ва ихти таассурот қолдиришдир. Психологик таъсир — бу турли воситалар ёрламида инсонларнинг фикрлари, хиссиётлари ва хатти-ҳаракатларига таъсир кўрсата олишдир.

Ижтимоий психологияда психологик таъсирнинг асосан уч воситаси фаркланади.

2211. Вербал таъсир — бу сўз ва нутқимиз орқали кўрсатадиган таъсиримиздир. Бундаги асосий воситалар сўзлардир. Маълумки, нутқ — бу сўзлашув, ўзаро муомала жараёни бўлиб, унинг воситаси — сўзлар ҳисобланади. Монологик нутқда ҳам, диалогик нутқда ҳам одам ўзидаги барча сўзлар захирасидан фойдаланиб, энг таъсирчан сўзларни топиб, шеригига таъсир кўрсатишни хоҳлайди.

2212. Паралингвистик таъсир — бу нутқнинг агрофидаги нутқни безовчи, уни кучайтирувчи ёки сусайтирувчи омиллар. Бунга нутқнинг баланд ёки паст товушда ифодаланаётганлиги, артикуляция, товушлар, тўхташлар, дудукланиш, йўтал, тил билан амалга ошириладиган ҳаракатлар, нидолар киради. Шунга қараб, масалан, дўстимиз бизга бирор нарсани ваъда бераётган бўлса, биз унинг қай даражада самимийлигини билиб оламиз. Куйиб-пишиб, очик юз ва дадил овоз билан «Албатта бажараман!», деса ишонамиз, албатта.

2213. Новербал таъсирнинг маъноси «нутқсиз»дир. Бунга суҳбатдошларнинг фазода бир-бирларига нисбатан тутган ўринлари, Ҳолатлари (яқин, узок, интим), қилиқлари, мимика, пантомимика, қарашлар, бир-бирини бевоёсита хис қилишлар, ташқи қиёфа, ундан чиқаётган турли сигналлар (шовқин, хидлар) киради. Уларнинг барчаси мулоқот жараёнини янада кучайтириб, суҳбатдошларнинг бир-бирларини яхшироқ билиб олишларига ёрдам беради. Масалан, агар учрашувнинг дастлабки дақиқаларида ўртоғингиз сизга қарамай, атрофга алаңлаб, «Кўрганимдан бирам хурсандман», деса, ишонасизми?

2214. Мулоқот жараёнидаги характерли нарса шундаки, суҳбатдошлар бир-бирларига таъсир кўрсатмоқчи бўлишганда, даставвал нима дейиш, қандай сўзлар воситасида таъсир этишни ўйлар экан. Аслида эса, ўша сўзлар ва улар агрофидаги ҳаракатлар муҳим рол ўйнарган. Масалан, машҳур америкалик олим Меграбян формуласига кўра, биринчи марта кўришиб турган суҳбатдошларлаги таассуротларнинг ижобий бўлишига гапирган гаплари 7%, паралингвистик омиллар 38%, ва новербал ҳаракатлар 58% гача таъсир қиларкан. Кейинчалик бу муносабат ўзгариши мумкин албатта, лекин халқ ичида юрган бир мақол тўғри: «Уст—бошга қараб кутиб олишади, ақлга қараб кузатишади».

Мулоқотнинг қандай кечиши ва кимнинг кўпроқ таъсирга эга бўлиши шерикларнинг ролларига ҳам боғлиқ. Таъсирнинг ташаббускори — бу шундай шерикки, унда атайлаб таъсир кўрсатиш мақсади бўлади ва у бу мақсадни амалга ошириш учун барча юқорида таъкидланган воситалардан фойдаланади. Агар бошлиқ иши тушиб, бирор ходимни хонасига тақлиф этса, у ўрнидан туриб кутиб олади, илтифот кўрсатади, Ҳол-аҳволини ҳам қуюқроқ сўрайди ва сўнгга гапнинг асосий қисмига ўтади.

9. Таъсирнинг адресати — таъсир йўналтирилган шахс. Лекин таъаббускорнинг суҳбатга тайёргарлиги яхши бўлмаса, ёки адресат таърибалироқ шерик бўлса, у таъаббусни ўз қўлига олиши ва таъсир кучини кайта эгасига кайтариши мумкин бўлади.] 22

Мулоқот ва уни ўрганиш муаммолари. Охирги йилларда «профессионализм» тушунчаси тез-тез ишлатиладиган бўлиб қолди. Чунки жамиятда туб ислохотларни амалга ошириш, меҳнат унумдорлигини «инсон омили»ни такомиллаштириш ҳисобида ошириш давр талаби бўлиб қолди. Айниқса, одамларни бошқариш соҳасидаги профессионализмга катта эътибор қаратилмоқда. Жуда кўпчилик мутахассислар барча бажарадиган функциялари орасида одамлар билан тил топишиш, уларга таъсир кўрсатиш, улар фаолиятини тўғри ташкил қилиш ва бошқариш энг мураккабларидан эканлигини эътироф этмоқдалар. Одамлар билан нормал муносабатларни ўрната олмаслик, айниқса, бизнес соҳасида амалий шерикларнинг ҳолатлари, кўтишларини аниқлай олмаслик, ўз нуктаи-назарига ўзгаларни профессионал тарзда кўндира олмаслик, «биров»ни, унинг ички кечинмалари ва ўзига бўлган муносабатини аниқ тасаввур қила олмаслик амалий психологияда коммуникатив укувсизлик, ёки дискоммуникация ҳолатини келтириб чиқаради. Бунда одамлар оддий тил билан айтганда, бир-бирларини тушунолмай қоладилар, шунинг оқибатида пишиб турган лойиҳа ёки яхши режа амалга ошмаслиги, бир неча ойларга чўзилиб кетиши мумкин.

Шунинг учун ҳам ҳозирги замон ижтимоий психологиясининг талбиқий йўналишида, бошқарув психологиясида катта ёшли одамларни коммуникатив билимдонликка ўргатиш, уларда зарур коммуникатив малакаларни ҳосил қилишга катта аҳамият берилмоқда. Ҳар бир корхона, хусусий фирма ёки давлат муассасасини бошқарувчи менежер, раҳбар тайёрлаш муаммоси ана шу раҳбарларни, бошқарувчиларни психологик жиҳатдан одамлар билан ишлашга ўргатиш муаммосини четлаб ўтолмайди. Умуман, ҳозирги даврда ҳар қандай мутахассис — врач, муҳандис, ўқитувчи, иктисодчи, агроном, қурувчи, журналист, маданиятшунос ёки бошқалар ҳам коммуникатив малакаларга эга бўлмагунча, бозор муносабатлари шароитида тезда жамоага киришиб, кўпчилик билан тил топишиб, ўз профессионал маҳоратини кўрсата олмайди. Ҳар бир зиёли инсон бошқалар билан ҳамкорлик қилиш маҳорати ва санъатига эга бўлиши керак.

Бу вазифа одамларни муомала ва мулоқот этикасига ўргатишни ҳар қачонгидан ҳам долзарб қилиб қўймоқда. Тўғри, мулоқотга киришиш — ижтимоийлашув жараёнида барча сифатлардан олдинроқ шаклланидиган қобилиятлардан, у табиий ва ҳаётий нарса. Бола тили жуда яхши чиқиб улгурмай, атрофидагилар билан актив мулоқотга кириши бошлайди. Лекин масаланинг парадоксал томони ҳам шундаки, йиллар ўтган сари онгли, ақлли одам ҳар бир гапини ўйлаб гапирадиган, ҳар бир қадамини ўйлаб босадиган бўлиб қолади, бу унинг жамиятдаги мавқеини белгиловчи воситадир. Бу мулоқотга киришишга руҳан тайёрланишнинг аҳамиятини ҳам одам англашини тақозо этади. Шундай қилиб, ана шу энг табиий ва бир қарашда оддий инсон фаолияти шу қадар мураккаб ва серкиркаки, унинг механизмларини ўрганиш,

гурухларда тўғри муносабатларни ташқил этиш ва одамларни самарали мулоқотга ўргатиш муаммоси бугунги ижтимоий психологиянинг муҳим масалаларидандир.

Маълумки, гаплашаётган одамлар бири гапиради, иккинчиси тинглайди, эшитади. Мулоқотнинг самарадорлиги ана шу икки қиранинг қанчалик ўзаро мослиги, бир-бирини тўлдиришига боғлиқ экан. Нотўғри тасаввурлардан бири шуки, одамни муомала ёки мулоқотга ўргатганда, уни фақат гапиришга, мантиқан асосланган сўзлардан фойдаланиб, таъсирчан гапиришга ўргатишади. Унинг иккинчи томони — тинглаш қобилиятига деярли эътибор берилмайди. Машҳур америкалик нотик, психолог Дейл Карнеги «Яхши суҳбатдош — яхши гапиришни биладиган эмас, балки яхши тинглашни биладиган суҳбатдошдир» деганда айнан шу қобилиятларнинг инсонларда ривожланган бўлишини назарда тутган эди.

Мутахассисларнинг аниқлашларича, ишлаётган одамлар вақтининг 45%и тинглаш жараёнига кетар экан, одамлар билан доимий мулоқотда бўладиганлар 35 — 40% ойлик маошларини одамларни «тинглаганлари» учун оларканлар. Бундан шундай хулоса келиб чиқадики, коммуникациянинг энг қийин соҳаларидан ҳисобланган тинглаш қобилияти одамга кўпроқ фойда келтираркан.

Шунинг учун бўлса керак, немис файласуфи А. Шопенгауэр «Одамларни ўзингиз тўғринида яхши фикрга эга бўлишларини хоҳласангиз, уларни тингланг» деб ёзган экан. Дарҳақиқат, агар сиз куюниб гапирсангиз, суҳбатдошингиз сизни тингламаса, бошқа нарсга билан овора бўлаверса, ундан ранжийсиз, нафақат ранжийсиз, балки у билан алоқани ҳам ўзасиз. Ўқитувчи гапираётган пайтда уни тингламаслик одобсизликнинг энг кенг тарқалган кўриниши деб баҳоланишини биласизми?

Нима учун биз кўпинча яхши гапирувчи, сўзловчи бўла оламиз-у, яхши тингловчи бўла олаемиз? Психологларнинг фикрича, асосий ҳалакият берувчи нарсга — бу бизнинг ўз фикр—ўйларимиз ва хоҳишларимиз оғушида бўлиб қолишимиздир. Шунинг учун ҳам баъзан расман шеригимизни тинглаётгандай бўламиз, лекин аслида ҳаёлимиз бошқа ерда бўлади. Тинглашнинг ҳам худди гапиришга ўхшаш техникаси, усуллари мавжуд. Уларнинг тури ҳам кўп, лекин асосан биз қундалик ҳаётда унинг икки усулини қўлайимиз: *сўзма-сўз қайтариш* ва *бошқача талқин этиш*. Биринчиси, суҳбатдош сўзларининг бир қисмини ёки яхлитича қайтариш орқали, шерикни қўллаб-қувватлашни билдиради. Иккинчи усул эса — шеригимиз сўзларини тинглаб, ундаги асосий ғояни мухтасар, ўзимизнинг талқинимизда ифода этиш. Иккала усул ҳам шерик учун муҳим, чунки у сизнинг тинглаётганингизни, ҳаттоки, ундаги ғояларга қарши эмаслигингизни билдиради. Бундан ташқари, биз яхши тинглаётган бўлиб, «Йўғ-э?», «Наҳотки?», «Қара-я?», «Яша!» лукмалари билан ҳам суҳбатдошимизни гапиришга, янаям ўз фикрларини ойдинлаштиришга чакириб тураемиз.

Демак, аслида биздаги гапираётган шахс етакчи, у суҳбатнинг мутлоқ ҳоқими, деган тасаввур унчалик тўғри эмас. Яхши тинглашда ҳам шундай куч борки, у суҳбатдошни Сизга жуда яқинлаштиради, ишончни туғдиради. Чунки

мулоқот жараёнидаги энг қимматли нарса — бу ахборотнинг ўзи. Тинглаётган одам маънили, яхши диалогдан фақат яхши, фойдали маълумот олади. Гапирган эса аксинча, ўзидаги борини бериб, гапирмайдиган суҳбатдошдан «тескари алоқани» олиб улгурмай, ҳеч нарсасиз қолиши ҳам мумкин. Шунинг учун мулоқотга ўргатишнинг муҳим йўналишларидан бири — одамларни фаол тинглашга, бунда барча паралингвистик ва новербал омиллардан ўринли фойдаланишга ўргатишдир.

Профессионал тинглаш техникасига қуйдагилар киради:

7. *актив ҳолат*. Бу — агар кресло ёки диван каби мебел бўлса, унга бемалол ястаниб ёки ётиб олмаслик, суҳбатдошнинг юзидан ташқари жойларига қарамаслик, мимика, бош чайкаш каби ҳаракатлар билан унинг ҳар бир сўзига қизиқаётганлигини билдиришни назарда тутати;

8. *суҳбатдошга самимий қизиқиш билдириш*. Бу нафақат суҳбатдошни ўзига жалб қилиб, балки кейин навбат келганда ўзининг ҳар бир сўзига уни ҳам қўндиришининг самарали йўлидир.

9. *ўйчан жимлик*. Бу суҳбатдош гапирётган пайтда юзда масъулият билан тинглаётгандай тасаввур қолдириш орқали ўзингизнинг суҳбатдан манфаатдорлигини билдириш йўли.

Агар биз суҳбатдошимизни яхши, диққат билан тингласак, бу билан биз унда ўз-ўзига ҳурматни ҳам тарбиялаймиз. Демак, тинглаш жараёни кўпчилик тасаввур қилгани каби унчалик пассив жараён эмас экан. Унинг мулоқотнинг самарали бўлишидаги аҳамияти ниҳоятда катта. Чунки тинглаш қобилияти гапирувчининг илҳомлантиради, уни руҳлантиради, янги фикрлар, ғояларнинг шаклланишига шароит яратади. Шунинг учун маърузачи профессорнинг ҳар бир чиқиши ва маърузаси агар талабалар томонидан диққат билан тингланса, бу педагогик мулоқотдан иккала томон ҳам тенг ютади.⁶

Агар мулоқот жараёнида иштирок этувчи икки жараён — гапириш ва тинглашнинг фаол ўзаро таъсир учун тенг аҳамиятини назарда тутсак, бу жараён катнашчиларининг психологик саводхонлиги ва мулоқот техникасини эгаллашининг аҳамиятини англаш қийин бўлмайди. Шунинг учун ҳам ижтимоий психологияда одамларни самарали мулоқотга атайлаб ўргатишга жуда катта эътибор берилади. Гуруҳ ва жамоаларда мулоқот тренинги воситасида музоқаралар олиб бориш, иш юзасидан ҳамкорлик қилиш йўл-йуриқларини биргаликда топиш, катта аудитория олдида сўзлашга ўргатиш, мажлислар ўтказиш, жанжалли, конфликтли ҳолатларда ўзини тўғри тўтиш малакалари ҳосил қилинади. Бундаги асосий нарса — тренинг катнашчилари онгига бировларни тушуниш, ўзини ўзга ўрнига қўя олиш, бошқалар манфаатлари билан ўзиникини уйғунлаштира олиш ғоясини сингдиришдир. Тренинглар мобайнида гуруҳий мунозаралар, ролли ўйинларнинг энг оптимал вариантлари синаб, машқ қилинади.

Педагогик мулоқот. 3 Таълим — бу аввало мулоқот жараёнидир. Ўқитувчи ўқувчига билимларни маълум қилади /тегишли ахборот беради/ ва ўз навбатида тескари алоқа тарзида ундан баён қилинган билимлар қандай

⁶ Қаримова В., Акрамова Ф. Психология. Маърузалар матни. — Т., 2002, 109 б

ўзлаштирилганлиги ҳақида тасаввур ҳосил қиладиган ахборот олади. Бу ахборот ўқувчиларнинг диққат билан ўтиришларида, ўқитувчига қараб туришларида, юз ифодаларида ўз аксини топади. Агар тескари алоқа бўлмаганда эди ўқитувчи берган ахборотининг ўқувчилар томонидан қандай қабул қилинаётганини билмаган бўлур эди. Тескари алоқа ўқитувчига ўз нутқини давом эттириш ёки тўхтатиш, иш турини ўзгартириш, умуман фаолиятини корректура қилиш имконини беради.

Педагог болаларга ахборот ўзатиш жараёнида уларга тарбиявий таъсир этиб ҳам боради, яъни ўзининг идеаллари, қарашлари, одоби, ҳаракат усулларини уларга ўтказиб ҳам боради.

Мулоқотнинг учинчи вазифаси — бу кишининг киши томонидан идрок этилиши, тушунилиши ва бажарилиши демакдир. Киши бошқа одамларни ўрганар экан, улар билан биргаликда фаолият кўрсатади, истикболларини яхшироқ ва янада ишончлироқ аниқлаб олиш имкониятига эга бўлади. Қилишиб олинган ҳаракатларнинг муваффақияти улар ички дунёсининг аниқ ўқиб чиқилганлигидир.

Кишиларда мулоқот маданиятини таркиб топтириш ҳам муҳим аҳамиятга эгадир. Мулоқот маданияти кишиларда тасодифан ёки мактаб таълими таъсирида шаклланади. Масалан, ўқитувчи биринчи синфданок ўқувчиларга тўғри гапиришни, саволларга кенг ва батафсил жавоб беришликни, сўраганда ўрнидан туриб гапириш лозимлигини ўргатиб боради. Болалар ёши улғайгач, масалан, катта мактаб ёшида ўқувчилар бадий адабиёт ёки махсус педагогик адабиётларни ўқиш орқали муомала маданияти ҳақида яна ҳам кенгрок тушунчага эга бўладилар.

Лекин муомала маданиятини махсус машқ қилиш орқали ўрганишнинг зарурлиги ҳеч кимга сир эмас. Психологик тренинг, яъни муомалани машқ қилиш икки хил вазифани бажаришни назарда тутаяди, биринчидан муомаланинг, айниқса педагогик муомаланинг умумий қонуниятларини ўрганишни, иккинчидан, педагогик коммуникациянинг «технологиясини» эгаллаш, яъни профессионал педагогик муомала кўникма ва малакаларини шакллантиришни назарда тутаяди.

Психологик тренинг назарий ва амалий томонларга эга. Амалий томони ўқувчилар билан бўладиган муомала кўникмалари ва малакаларини эгаллашга ҳамда уларни чиниктиришга қаратилган машқлар: дарснинг барча босқичларида изчиллик билан ҳаракат қилиш кўникмаларини, педагогик иш давомида мушакларнинг зўриқишини сундириш малакаларини, ихтиёрий диққатни тақсимлаш малакасини шакллантиришга, қузатувчанликни ўстиришга қаратилган машқларни такозо қилади.

Мулоқот маданиятини эгаллашни машқ қилишда магнитофон ёзувлари, видеотасвирлардан фойдаланиш ҳам катта аҳамиятга эга. Чунки бундай ёзувлар бўлажак ўқитувчининг ўз нутқини такомиллаштириш, овозини сошлаш, гапираётганда қоматини тўғри, тик тўтиш, ортикча, кераксиз ҳаракатлар, мимикалардан ҳоли бўлиш имконини беради. Шунинг учун бўлажак педагоглар нутқ маданиятини, муомала маданиятини эгаллашда ана шунга ўхшаш машқлардан фойдаланиш керак.

Нутқ ва тил тўғрисидаги тушунча. Нутқнинг турлари ва функциялари.

64 Оқорида айтганимиздек, мулоқотда биз тилдан фойдаланамиз. Тил мулоқотга киришувчилар ўртасида алоқа боғланишини таъминлайди. Негаки, тил шу мақсад учун танланган сўзлар моҳиятига кўра қодлаштирган ҳолда ахборотни бераётган киши ҳам, унинг қодини очган, яъни унинг маъносини тушунган ва шу ахборот асосида ўз хулқ-атворини ўзгартирган, бу ахборотни қабул қилаётган киши ҳам тушунади. Агар қодни тушунмаганда эди, томонлар бир-бирини тушунмас ва нотўғри хатти-ҳаракатлар қилган бўлур эди. Масалан, қадимги Вавилондаги минора қурилиши.

Нутқ – бу оғзаки коммуникация, яъни тил ёрдамида мулоқот ўрнатиш жараёни демакдир. Ижтимоий тажрибада бирон-бир мазмунни аңлатадиган сўзлар оғзаки коммуникация воситаси ҳисобланади. Сўзлар эшиттирилиб ёки овоз чиқармасдан айтилиши, ёзиб қўйилиши ёки қар-соқов кишиларда маълум бир мазмунга эга бўлган имо-ишоралар воситасида алмаштирилиши мумкин.

Қуйидаги нутқ турлари фарқ қилинади: ёзма ва оғзаки нутқ. Ўз навбатида оғзаки нутқ диалогик ва монологик нутқларга бўлинади. Оғзаки нутқнинг энг содда тури *диалог*, яъни бирор нарсани муҳокама қилаётган суҳбатдошлар нутқидир. Оғзаки нутқнинг иккинчи тури *монолог* нутқ бўлиб, уни бир киши бошқасига ёки уни тинглаётган кўплаб кишиларга қарата гапирadi. Бунга ўқитувчининг ҳикояси, ўқувчининг кенгайтирилган жавоби, маъруза ва шу қабилар қиради.

Диалог нутқда тил қоидаларига унчалик риоя қилинмаса ҳам суҳбатдошлар бир-бирларини тушунаверади.

Ёзма нутқ инсоният тарихида оғзаки нутқдан анча кейин пайдо бўлган. Ёзув туфайли одамлар тўпланган тажрибаларни авлоддан-авлодга тўласича етказиш имкони тўғилди. Борди-ю бу тажрибалар оғзаки нутқ тарзида ўтказилганда бўзилиши, ўзгариши, ҳатто йўқолиб кетиши мумкин эди. Масалан, бобоқолонимиз Имом ал-Бухорий томонидан «Ҳадис»ларни ёзма тўплашга ўтилганлиги.

Ёзма нутқ ҳам диалог ва монолог шаклларида учрайди. Нутқнинг нерв – физиологик механизминини эшитиш ва ҳаракат анализаторлари ташкил этади. Чунки ахборотни қабул қилиш ва уни бошқаларга бериш учун еғвало эшитиш анализаторлари яхши ишлаши керак. Гапирётганда эса ўпка, оғиз мускуллари фаол ҳаракатга келади. Айниқса, артикуляцион аппарат яхши ишлаши керак. Бунинг фаолиятсиз бирорта ҳарф ёки сўз ҳосил бўлмайди. Нутқнинг нерв – физиологик механизмларини бош миёдаги нутқ марказлари ҳам ташкил этади. Олимларнинг, айниқса, А. Р. Луриянинг тажрибалари шуни кўрсатадики, бош миёдаги нутқ марказлари ишдан чиқса, нутқни тушуниш ёки нутқ сўзлаш бирданига издан чиқар экан. Биз ўзаро мулоқотда тил, нутқнинг ўзидангина фойдаланиб қолмасдан, балки қўл, бармоқ ва юз ҳаракатлари, имо-ишора, оҳанг, паўза, кулгу, кўз ёши қилиш ва шу қабилардан ҳам фойдаланамиз. Булар оғзаки коммуникация воситалари – сўзларни тўлдирувчи ва қучайтирувчи, баъзан эса ўрнини босувчи белгилар тизимини ташкил этади.

Энг муҳими, киши нутқни тарбиялаш бўйича олдинга аниқ мақсад қўйиши ва ана шу мақсад асосида қатъий машқлар олиб бориши лозим.

Масалан, киши адабий тилда сўзлашга ўрганишни ўз олдига мақсад қилиб қўйган бўлса, фақат дарс пайтидаги жавобларидагина эмас, ҳар қандай шароитда, ҳар бир киши билан бўлган мулоқотда ҳам ўзини гапларини назорат қилиб бориши, шевачиликка йўл қўймаслиги лозим. Ўз-ўзини назорат қилиш бўлмаса киши ҳеч қачон нутқ маданиятини, муомала маданиятини эгаллай олмайди, у нотик бўла олмайди.

Таянч сўз ва иборалар: мулоқот, мия, нутқ, коммуникатив мулоқот, интерактив мулоқот, перцептив мулоқот, педагогик мулоқот, мулоқот тренинги, мулоқот маданияти.

Муҳокама учун саволлар.

1. Мулоқот ва инсоний муносабатлар психологияси.
2. Мулоқотнинг инсон ҳаётида тутган ўрни ва функциялари.
3. Мулоқотнинг томонлари.
4. Самарали мулоқот сирлари.

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Каримов И. А. Баркамол авлод — Ўзбекистон келажакнинг пойдевори. — Т., 1997
2. Ахлоқ-одобга оид Ҳадис намуналари. — Т., 1990
3. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
4. Каримова В. Психология. -Т.: А. Қодирий номли халқ мероси нашриёти. 2002, -203 б.
5. Каримова В. М. Психология. Маърузалар матни. -Т.: 2000, -170 б.
6. Каримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. -Т.: «Университет», 1999. -96 б.
7. Головин Б. Н. Основы культуры речи. - М., 1988
8. Иброҳимов ва бошқ. Ватан туйғуси. — Т., 1997
9. Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. — М., 1990
10. Климов Е. А. Психология профессионала. — М., 1997
11. Комилов Н. Тасаввур ва комил инсон ахлоқи. Т., 1996
12. Крижанская Ю. С., Третьяков В. П. Грамматика общения. — Л., 1990
13. Майерс Д. Социальная психология. — М., 1997

7-мавзу: Билиш фаолиятининг психологияси.

Режа:

1. Диккат тўғрисида тушунча. Диккат ва фаолият. Диккат турлари ва хусусиятлари.
2. Сизги ва уларнинг аҳамияти, классификацияси ва қонуниятлари.
3. Идрок тўғрисида тушунча. Идрокнинг хусусиятлари ва турлари.
4. Хотира. Хотира тўғрисида тушунча. Хотира жараёнлари ва турлари. Хотира ва фаолият.

Диккат тўғрисида тушунча. Диккат ва фаолият. Диккат турлари ва хусусиятлари.

Диккат – психик фаолиятнинг йўналтирилиши ва шахс учун аҳамиятли бўлган объект устида тупланишдир. Йўналтирилиши деганда психик фаолиятнинг танловчилик характери, объектни ихтиёрий ёки беихтиёрий ташлаш тушунилади. Ўқувчи мактабда ўқитувчининг тушунтиришларига кулоқ солаётганда, мана шу эшитиш фаолиятини онгли равишда танлаб олган, ўз диққатини этиштиш фаолиятига онгли равишда қаратган бўлади. Ўқувчининг бирор бошқа нарсага қалғимасдан, ўқув материалининг мазмунига зехн қўйиб ўтиришида унинг диққатини йўналиши ифодаланади.

Психик фаолиятнинг йўналтирилиши деганда фақат ана шу фаолиятни ташлаш тушунилиб қолмай, балки ана шу ташлаганини сақлаб қолиш ва қўллаб – қувватлаш ҳам тушунилади.

Диккат психик фаолиятининг йўналтирилиши билан бирга унинг тўпланишини такозо қилади. Психик фаолиятнинг бир жойга тўпланиши – мазкур фаолиятга ҳеч қандай алоқаси бўлмаган ҳамма бошқа нарсалардан диққатни қалғитиш демакдир. Диққатнинг бир жойга тўпланиши деганда мазкур фаолиятга бутунлай берилиш, унга озми – кўпми чуқур эътибор бериш тушунилади.

Диққат ҳар қандай фаолиятнинг муҳим шартидир. Диққатсиз ҳатто энг оддий ишларни ҳам бажариш мумкин эмас. Диққат меҳнатнинг барча жараёнида, ижодий фаолиятда, ўқишда айниқса катта аҳамиятга эга. К.Д.Ушинский «Диққат рухий ҳаётимизнинг шундай ягона бир эшигидирки, онгизгизга қирадиган нарсаларнинг барчаси шу эшик орқали ўтиб қиради», – деб ёзган эди.

Диққатнинг нерв – физиологик механизмини И. П. Павловнинг ёзишича ориентировка рефлeksi ташкил этади. Бунини Павлов «буғийма» рефлeksi деб ҳам атаган эди. Бундан ташқари, диққат маълум нерв марказларининг қўзғалиши ва миёдаги бошқа нерв марказларининг тормозланиши билан ҳам боғлиқдир.

И.П.Павлов томонидан кашф этилган нерв процессларининг индукцияси қонуни диққатининг физиологик асосларини тушуниб олиш учун муҳим аҳамиятга эгадир. Мана шу қонунга мувофиқ бош миёя пўстининг бир жойида пайдо бўлган қўзғалиш бош миёя пўстининг бошқа жойларида тормозлангани юзага келтиради. Ва аксинча, бош миёя пўстининг айрим бир жойида юзага келган тормозланиш бош миёя пўстининг бошқа жойларида қучли қўзғалишни

пайдо бўлишига олиб келади. Айни шу пайтнинг ҳар бир ониди мия пўстида кўзгалиш учун оптимал, яъни ниятда қулайлиги билан характерланувчи кучли кўзгалиш ўчоғи мавжуд бўлади.

А. А. Ухтомский томонидан илгари сурилган доминанта принципи ҳам диққатнинг физиологик асосларини аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Шу доминанталик принципіга мувофиқ мияда кўзгалишнинг ҳар доим устун турадиган ҳукмрон ўчоғи айни шу дамда мияга таъсир этиб, унда юзага келаётган ҳамма кўзгалишларни қандайдир равишда ўзига тортиб олади ва бунинг натижасида бошқа кўзгалишларга нисбатан унинг ҳукмронлиги янада ошади.

Одатда доминанта субдоминантага, субдоминанта эса доминантага ўтиб туради. Бу эса диққатнинг бир нарсадан иккинчи нарсага кўчиб туришининг нерв физиологик механизмини ташкил этади. Кўриниб турибдики, Павлов билан Ухтомский таълимотлари бир – бирига қарама – қарши эмас, балки мазмун жиҳатдан ўхшашдир.

Жиддий диққат, одатта ўзига характерли бўлган ташқи ифодалар билан боғлиқ бўлади, нарсани яхшилаб идрок қилишга қаратилган ҳаракатлар билан /тикилиб қараш, диққат билан эшитиш/, ортиқча ҳаракатларни тўхтатиш, нафас олишни секинлаштириш, диққат учун характерли бўлган юз характерлари билан боғлиқ бўлади.

Диққат уч турли бўлади: ихтиёрсиз диққат, ихтиёрий диққат, ихтиёрийдан кейинги ёки мувофиқлашган диққат.

Ихтиёрсиз диққат мақсадсиз, режасиз юз беради. Бундай ҳолларда фаолият мароқчилиги, қизиқарлилиги ёки қутилимаганда содир бўлишлиги билан ўзига жалб қилади. Одам ўзига таъсир қилаётган нарсаларга, ҳодисаларга, бажараётган фаолиятига беихтиёр берилиб кетади.

Ихтиёрий диққат деб онгимизни аниқ мақсад асосида ва идоровий куч ёрдамида керакли объектга йўналтиришга айтилади. Агар ихтиёрсиз диққатда иш бизни ўзига шунчаки жалб қилиб олса, ихтиёрий диққатда биз диққатимизни қаратиш учун ўз олдимизга онгли суратда мақсад қўямиз, кийинчиликларни енгиб, диққатни тўплаш учун курашиб ва ҳар қандай бошқа нарсаларга берилмаслик учун ирода кучини сарфлаб диққатимизни онгли равишда нарсага қаратамиз. Ихтиёрий диққатнинг характерли хусусияти худди мана шу мақсад қўлашда, иродавий зўр беришда намоён бўлади.

Ихтиёрий диққат иродамизнинг намоён бўлишидир. Қандайдир бирор фаолият билан шуғулланишга қарор қилар эканмиз, диққатимизни ҳатто айни чоғда биз учун қизиқарли бўлмаган, лекин биз шуғулланишни лозим топган нарсаларга онгли суратда қаратамиз. Демак, ихтиёрий диққат ихтиёрсиз диққатдан сифат жиҳатдан фарқ қилади.

Ихтиёрий диққат ихтиёрсиз диққатдан келиб чиққан. Одамда ихтиёрий диққат меҳнат жараёнида юзага келади. Чунки меҳнат мақсадга мувофиқ фаолиятдир. Мақсад қўлаш эса ўз таркибига диққатни йўналтиришни ҳам олади. Ижтимоий ҳаёт эҳтиёжлари одамда ўз диққатини меҳнат фаолияти учун муҳим аҳамиятга эга бўлмаган нарсаларга қаратмаслик ва меҳнат жараёни билан боғлиқ нарса устида тўплаш руҳида тарбиялайди.

Ихтиёрий диккат ихтиёрсиз диккат каби одамнинг кизикишлари билан мустахкам боғлиқдир. Лекин, агар ихтиёрсиз диккатда кизикишлар бевосита бўлсалар, ихтиёрий диккатда бавосита характерга эга бўлади. Фаолиятнинг ўзи бизни кизиктирмаслиги мумкин, аммо фаолиятни бажаришда юкланган вазифани ҳал қилиш учун зарур бўлгани туфайли ана шу мақсад нуктаи назаридан фаолият биз учун кизикарли бўлиб қолади.

Ихтиёрий диккатдан ташқари, диккатнинг ана бир турини қайд қилиб ўтиш лозим, бу диккат, ихтиёрий диккат каби мақсадга қартилган бўлиб, лекин доимий иродавий зўр беришни талаб қилмайди. Масалан, ўқувчи уй топиригини бажаришга киришганда дастлаб бу ишга ўзини мажбур қилади, атайлаб диккатни иш устига тўплайди, иродавий зўр беради. Лекин ишга киришиб олгач, энди иродавий зўр бериш пасаяди, диккат ўз-ўзидан иш устига тўпланади, ўқувчи эса ишни берилиб бажара бошлайди. Ана шу пайтда ўқувчининг диккати ихтиёрий диккатдан мувофиқлашган диккатга айланади.

Диккат бир неча хусусиятга эга бўлади:

- Диккатнинг кўлами.
- Диккатнинг кучи ва барқарорлиги.
- Диккатнинг бўлиниши.
- Диккатнинг кўчиши.
- Диккатнинг тебраниши.
- Паришонхотирлик.

Диккатнинг барқарорлиги деганда бирор фаолият устида узоқроқ вақт ушланиб туришлигини тушунамиз. Диккатнинг барқарорлиги унинг кучи билан чамбарчарс боғлангандир. Одатда кучли диккат ўз навбатида барқарор ҳам бўлади.

Диккат тебраниш хусусиятига ҳам эгадир. Агар жуда кучсиз, зўрга эшигиладиган овозга кулок соладиган бўлсак, масалан, соатнинг чиққиллашига кулок солсак, диккатимиз жиддий қаратилган бўлишига қарамай, бу овоз гоҳ баланд, гоҳ паст эшигиледи. Бир – бирига яқин бўлган ёруғлик фарқини ажратишда ҳам худди шундай ходиса юз беради. Диккатнинг бундай тебраниш давлари ҳисоблаб чиқилган. Маълум бўлишича, диккат тебранишнинг давомийлиги унча катта бўлмай, 1, 5 секунддан 2, 5 секундгача етади.

Диккатнинг бўлиниши – психик фаолиятнинг шундай ташкил қилинишики, бунда айнан бир вақтнинг ўзиде диккатимиз иккита ва ундан ортик нарсаларга қаратилади. Диккат ҳақиқатан ҳам бўлинадими? Бу соҳада кўплаб тажрибалар ўтказилган. Натижада, айрим тадқиқотчилар диккат бўлинадидесалар, бошқалари у бўлинмайди, аксинча бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга тез кўчади деган хулосага келганлар.

Албатта, диккатнинг бўлиниши учун бажараётган ишларимиз маълум даражада автоматлашган бўлиши лозим. Масалан, рулга янги ўтирган шофёр тормозни босаман деб газни босиб юборади ёки машинани бошқаришга диккат қилган ҳолда йўлдаги чуқурликни кўрмай қолади.

Диккат хусусиятларидан яна бири унинг кўчишидир. Диккатнинг кўчиши деганда унинг бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга тез ўтишини тушунамиз.

Масалан, талабанинг диққати маъруза тинглашдан уни ёзишга, сўнг ёзганини тушунишга, яна маъруза тинглашга тез кўчиб туради. Диққатнинг кўчишини олимлар компликация деган асбоб билан ўлчайдилар.

Паришонхотирлик - бу диққатнинг керак бўлганида бошқа объектга тез кўчмаслигидир. Паришонхотирлик диққатнинг салбий хусусияти бўлиб ҳисобланади. Уни икки хил маънода тушуниш мумкин: бири керак бўлганида диққатнинг кўчмаслиги булса, иккинчиси, аксинча, унинг бир фаолият устида тўхтаб турмасдан чалғиб кетаверишидир.

Биринчи хил паришонлик кўпроқ ёзувчиларда, олимларда учрайди. Масалан, ёзувчи фикрга астойдил берилганлиги сабабли атрофидаги нарсаларни, ҳатто ёнидаги одам мурожаат қилаётганини ҳам сезмайди.

Иккинчи хил паришонхотирликда одам бирор нарса устида диққатини узок тўплай олмайди, бир нарсдан иккинчи нарсага, бир ҳодисадан иккинчи ҳодисага тез ўтиб туради. Бу ҳолат ёш болаларда тез учраб туради, яъни улар айтилган гапни тез унутиб қўяди. Диққатнинг салбий хусусиятларидан яна бири унинг чалғишидир. Диққатнинг чалғиши деганда унинг асосий фаолиятдан иккинчи даражали нарсаларга ўтиб кетавериши тушунилади. Масалан, синфда ўтирган ўқувчи диққатини қўлдан тушиб кетган қалам товуши ҳам, дераза орқасида эшитиляётган одам товуши ҳам чалғитиши мумкин.

Диққатнинг хусусиятларига унинг қўламини ҳам қўйиш мумкин. Диққат қўлами жихатдан тор ва кенг бўлиши мумкин. Буни биз тахистоскоп деган асбобда ўлчаб билишимиз мумкин.

Диққат боланинг биринчи ёшиданок тараққий эта бошлайди. Дастлаб ихтиёрсиз диққат намоён бўлади. Чунки бола рангдор нарсаларга, шаклдор овозига диққат қилади. Ихтиёрсиз диққатнинг ўсиши эҳтиёж ва қизиқишлар билан боғлиқдир. Лекин инсон фаолиятининг асосий қисми ихтиёрий диққат асосида амалга оширилади. Ихтиёрий диққат эса болада икки ёшлардан бошлаб қўрина бошлайди. Унинг шаклланишида катталарнинг роли бекиёсдир. Масалан, улар болага «буёққа қара», «гапимни эшит», «музыкага кулоқ сол» деб гапирдилар. Катталар томонидан диққат мана шундай йўллар билан ўсиб боради. 3-5 ёшлардан бошлаб эса диққат боланинг ўз ташаббуси билан уса бошлайди.

Боғча ёшидаги болаларда ихтиёрий диққатнинг ўсишида ўйин катта аҳамиятга эгадир. Чунки ўйин қоидаларини ва этапларини билиб олиш учун бола унга ихтиёрий диққат билан разм солиб туриши лозим. Бундан ташқари, уйдаги баъзи бир ишларга катнаштириш, ўз-ўзига хизмат қилиш кабилар ҳам ихтиёрий диққатни ўсишига ёрдам беради.

Мактаб ёшидан бошлаб эса ихтиёрий диққат жуда тез ўса бошлайди. Ўқиш ишида - дарсни эшитиш, китоб ўқиш, масалаларни ечишда ихтиёрий диққат талаб қилинади. Бундан ташқари, ўқиш ихтиёрий диққатни ўстириб қолмасдан, балки унинг кучи, барқарорлигини ўсишига ҳам ёрдам беради.

Ирода диққатнинг барқарорлиги ва кучини сақлаб турувчи асосий фактордир. Шунинг учун диққатга доир бу сифатларнинг кейинги тараққиёти ҳам ирода тараққиёти билан боғлиқдир.

2 Сизги ва уларнинг аҳамияти, классификацияси ва қонуниятлари.

Теварак-атрофдаги нарсалар ҳақида, товушлар ва ранглар, хидлар ва ҳарорат, миқдор ва бошқа кўплаб нарсалар тўғрисида биз сезги органлари туфайли биламиз.

Сезги – бу оддий психик жараён бўлиб, у моддий оламдаги нарса ва ходисаларнинг айрим хусусиятларини, шунингдек, моддий кўзгатувчилар тегишли рецепторларга бевосита таъсир этган тақдирда организмда ҳосил бўладиган ички ҳолатларга айтилади. Материя бизнинг сезги органларимизга таъсир қилиб сезги ҳосил қилдиради.

Сезги аъзолари ахборотни қабул қилиб олади, саралайди, жамлайди ва мияга етказиб беради. Мия бундай ахборотни бениҳоя кагта ва туганмас оқимини ҳар дақиқада қабул қилиб ва қайта ишлаб туради.

Сезги аъзолари ташқи оламнинг киши онгига кириб келадиغان ягона йўллариدير. Биз молданинг ҳеч қандай шаклини, ҳаракатнинг ҳеч қандай шаклини сезгилардан бошқача йўл билан била олмаймиз. Сезги аъзолари кишига теварак-атрофдаги оламда мўлжал олиш имконини беради. Агар киши барча сезги аъзоларидан маҳрум бўлиб қолса борми, у ўзининг атрофида нималар юз бераётганини била олмас, атрофдаги одамлар билан муносабатга кириша олмас, овқатни кидириб топа олмас, хавф-хатардан қутилиб қола олмас эди.

Сезгилар моҳиятига кўра объектив оламнинг субъектив сиймосидир. Лекин сезгиларнинг ҳосил бўлиши учун организм моддий кўзгатувчининг тегишли таъсирга берилиши кифоя қилмайди, балки организмнинг ўзи ҳам қандайдир иш бажариши даркор. Бу иш ё фақат ички жараёнлардан, ёки ташқи ҳаракатлардан иборат бўлиши мумкин. Лекин у ҳамиша бўлиши шарт. Сезгилар муайян пайт давомида рецепторга таъсир ўтказаятган кўзгатувчининг ўзига хос қувватини нерв жараёнлари қувватига айланиши жараёнида ҳосил бўлади.

Сезги нерв системасининг у ёки бу кўзгатувчидан таъсирланувчи реакциялари тарзида ҳосил бўлади ва ҳар қандай психик ходиса каби рефлектор хусусиятига эга. Кўзгатувчининг ўзига айнан ўхшайдиган анализаторга таъсири натижасида ҳосил бўладиган нерв жараёни сезгининг физиологик асоси бўлиб ҳисобланади.

Анализатор уч қисмдан таркиб топади: 1. Ташқи қувватни нерв жараёнига ўтказадиган махсус трансформатор ҳисобланган периферик бўлим (рецептор), 2. Анализаторнинг периферик бўлимини марказий анализатор билан боғлайдиган йўллари очадиган афферент (марказга интилувчи) ва эфферент (марказдан қочувчи) нервлар, 3. Анализаторнинг периферик бўлимларидан келадиغان нерв сигналларининг қайта ишланиши содир бўладиган қобик ости ва қобик (миянинг ўзи билан тугайдиган) бўлимлари. Сезгининг ҳосил бўлиши рефлектор ёни туфайли бўлади.

Акс этиш хусусиятига ва рецепторларнинг жойлашган ўрнига қараб сезгилар одатда уч гуруҳга ажратилади: 1. Экстероцептив сезгилар. Буларга ташқи муҳитдаги нарсалар ва ходисаларнинг хусусиятларини акс эттирадиган ва тана юзасини сезадиган сезгилар (кўриш, эшитиш, ҳид билиш, там билиш,

тери-туйгу) киради. 2. Тананинг ички аъзоларидаги ўзгаришларни сезадиган интериоцентив сезгилар. Бунга органик сезгилар киради. 3. Мушаклар ва пайлардаги ҳолатни сезадиган прориоцентив сезгилар. Бунга мускул-ҳаракат сезгиси киради. Улар гавдамизнинг ҳаракати ва ҳолати ҳақида ахборот беради.

Экстериоценторлар ўз навбатида яна икки гуруҳга бўлинади: контакт ва дистант сезгилар. Контакт сезгиларга тери-туйгу ва таъм билиш сезгилари кирса, дистант сезгиларга кўриш, эшитиш, ҳид билиш сезгилари киради. Ҳозирги замон фани маълумотларига асосланиб сезгиларни ташқи ва ички сезгиларга бўлиш етарли эмас. Сезгиларнинг баъзи бир турларини ташқи-ички деб ҳисобласа ҳам бўлади. Уларга ҳарорат ва оғрик, там билиш ва тебраниш, мушак-бўгин ва статик-ҳаркат сезгилари киради.

Сезгиларга хос бир канча қонуниятлар мавжуддир. Аввало сезгининг ҳосил бўлишлиги учун кўзгатувчи маълум кучга эга бўлиши лозим.

Кўзгатувчи таъсир этиши билан сезга ҳосил бўлмайди, балки орадан маълум вақт ўтади. Бу вақт 0, 02 секунддан 0, 1 секундга тенгдир. Худди шу сингари, сезги ҳосил бўлгач, маълум муддат давом этади. Давом этиш муддатига қараб сезгилар қисқа ва узоқ муддатли бўлади. Сезгилар кучли ва кучсиз ҳам бўлиши ҳам мумкин. Бу кўзгатувчи кучига боглиқдир.

Сезги чегараларга ҳам эгадир. Унинг куйи ва юкори чегараси фаркланади. Сезгирликни машқ йўли билан ёки махсус морфий модда таъсирида кучайтиришга сенсбилизация дейилади.

Адаптация ҳам сезгига хос хусусиятдир. Адаптация деб сезги органларининг ташқи кўзгатувчиларга мослашишига айтилади. Адаптациянинг уч тури фарқ қилинади:

1. Кўзгатувчининг узоқ вақт таъсири натижасида сезгининг йўқолиб қолиши.
2. Кучли кўзгатувчи таъсири остида сезгининг заифлашиши.
3. Кучсиз кўзгатувчи таъсири остида сезгирлигининг ортиши.

Синестезия – бу икки сезгининг яхлит бир сезги бўлиб қўшилиб кетиши демакдир.

Идрок тўғрисида тушунча. Идрокнинг хусусиятлари ва турлари.

Идрок деб нарса ёки ҳодисаларнинг инсон онгига бевосита таъсир этиши натижасида тартибга солиниб, алоҳида сезгиларни нарса ва воқеаларни яхлит бир образи тарзида бирлаштириб акс эттирилишига айтилади.

Идрок кўзгатувчиларнинг айрим хусусиятларини акс эттирувчи сезгилардан фарқ қилиб нарсани бутунлигича, унинг ҳамма хусусиятлари билан биргаликда акс эттиради. Бундан идрок айрим сезгиларнинг олдий йиғиндисидан иборатдир деган хулоса қилиб чиқмайди. Идрок ўзига хос хусусиятларга эга бўлган хиссий билишнинг сифат жиҳатидан янги босқичдир. Идрокнинг предметлиги, яхлитлиги, маълум тартибда тўзилганлиги, анланганлиги, константлиги унинг муҳим хусусиятларидир.

Идрокнинг предметлиги деганда унинг аниқ бир предметга қаратилишини тушунамиз.

Идрокнинг яхлитлиги деганда нарса ва ҳодисаларни яхлитлигича онгимизда акс эттиришни тушунамиз. Идрок сезги аъзоларига таъсир қилувчи

нарсаларнинг айрим хусусиятларини акс эттирувчи сезгилардан фаркли уларок, нарсаларнинг яхлит образидир.

Идрокнинг константлиги ҳам унинг муҳим хусусиятларидан биридир. Константлик туфайли биз атрофимиздаги нарсаларнинг шакли, катта кичиклиги, ранги ва шу кабиларни нисбатан ўзгармас тарзда идрок қиламиз. Масалан, театрда ўтирган одамларнинг юзларига узоқдан қарасак, улар бизга ўзгармас, хақиқий одамлардек кўринади, аслида кўз тур пардасига узоқдаги нарсаларнинг акси кичик бўлиб тушади. Ёки юқори этаждан туриб пастга қарасак одамлар, машиналар жуда кичик бўлиб кўринади, лекин биз уларни ўз ҳолича идрок қиламиз.

Юқорида баён қилинганлардан маълумки, одамнинг тажрибаси, билими, ҳаёл ва тафаккурининг фаолияти, ҳиссиёт ва диққати, умуман одам психикасининг ҳамма мазмуни идрокда намоён бўлади. Бу психик ҳаётнинг идрокда акс этувчи ва идрокка таъсир кўрсатувчи мазмуни апперцепция деб аталади.

Айни бир нарса ёки ходисани айрим кишиларнинг идрок этишида кўринадиган баъзи хусусиятлар апперцепция билан белгиланган бўлади. Бу хусусиятлар одамнинг тажрибаси ва билимларига боғлиқ хусусиятлардир. Кишилар айни бир нарса ёки ходисани ёшлари, маълумоти, турмуш тажрибаси, касби, темперамент, характер, қобилият ва кизиқишларида кўринадиган шахсий хусусиятларига қараб ҳар хил идрок этадилар.

Идрок турларига қуйидагилар киради:

1. Фазони идрок қилиш.
2. Вактни идрок қилиш.
3. Харакатни идрок қилиш.

Фазони идрок қилиш тўғрисида гапирар эканмиз, биз нарсаларнинг фазодаги шаклларини, катта-кичиклигини ва фазодаги ўзаро муносабатларини тушунамиз. Маълумки, фазодаги шаклларга қараб уч бурчакли, тўрт бурчакли, куб, цилиндр кабиларга ажратилади. Нарсалар катта - кичиклига қараб катта, кичик, ўртача дейилади. Фазодаги муносабатларига қараб бизга нисбатан яқин ёки узоқ, биздан ўнг томонда ёки чап томонда, юқорида ёки пастда дейилади.

Биз фазони асосан кўзимиз орқали идрок қиламиз. Уни бир кўз билан (монокуляр) ва икки кўз билан (бинокуляр) идрок қилиш мумкин.

Кўз гавҳарининг, умуман, кўзнинг равшан қуриш учун уйғунлашувини аккомодация деб атаймиз.

Конвергация маълум бир нарсага қараганда иккала кўз соққасининг қаншар томон баробар бурилишидир. Идрок қилинаётган нарса қанчалик яқин турса, кўз соққалари бир-бирига, яъни қаншар томонга шунчалик яқин бурилади, кўриш ўқлари ҳам бир-бирини шунчалик яқин кесиб ўтади. Кўз конвергенцияси айниқса масофани, йирокни, чуқурликни, энг аниқ, расо идрок қилишга имкон беради.

Фазони биз фақат кўриш орқали идрок қилмасдан балки тери-туйғу ва мускул-ҳаракат сезгилари орқали ҳам идрок қиламиз. Майдарок нарсани шаклини, уларнинг катта-кичиклигини, ҳолатини тери сезгиси билан яъни ушлаб кўриб идрок қиламиз.

Биз идрок қилиб турган нарса ва ходисалар маълум бир вақт (замон) давомида пайдо бўлади, тараққий қилади ва ўзгариб боради. Вақтни идрок қилишни вақт «бўлақларини» соат ва хронометрик асбоблар ёрдамида ўлчаш деб тушуниш ярамайди. Киши худди бир хилда бўлган вақт бўлаги «минут, соат ёки кун» нинг объектив давомини ҳамиша бир хилда сезавермас экан. Баъзан бир соат бир дақиқадай тез ўтиб кетади ёки бир кун бир йилдек туюлади. Биз вақтни «унинг тўхтовсиз бориши, чўзилиши ва давомини» идрок қиладиган махсус бир органга эга эмасмиз. Ўтаётган вақт аввало атрофимиздаги нарса ва ходисаларнинг ўзгариб ва алмашилиб туришидан билинади. Шу сабабли вақтни идрок қилиш ҳамма сезги аъзоларимиз фаолияти билан боғланган деб айтиш мумкин.

Махсус машқ қилиб, ўтаётган вақтнинг айрим хиссаларини мумкин қадар аниқ белгилай билиш қобилиятини ўстириш мумкин. И.П.Павлов итларда овқатнинг келиш вақтини ҳис қиладиган шартли рефлекслар ҳосил қилган эди. Бундай рефлексни одамларда ҳосил қилиш мумкин.

Ҳаракатни идрок қилиш деб нарсаларнинг фазода ўрин алманишини идрок қилишга айтилади. Ҳаракатни идрок қилиш ҳаётини муҳим аҳамиятга эгадир.

Ҳаракатни идрок қилишга имкон берадиган усуллардан иккинчиси объектнинг ҳаракатига кўз билан қараб туришдир. Бунда ҳаракат қилаётган объектнинг тасвири кўз тўр пардасига нисбатан бир оз ҳаракатсиз бўлиб қолади. Бирок биз, шундай бўлса ҳам, объектнинг ҳаракатини кўраемиз.

Эшитиш анализатори ёрдами билан ҳам ҳаракатни идрок қилиш мумкин. Бунда товуш манбаи бизга яқинлашган сари товуш баланд эшитилади. Аксинча манбаи узоқлашган сари товуш пасайиб эшитилади. Масалан, уйнинг ичида туриб кўчадан машина ўтаётганлигини биламиз.

Иллюзия деб атрофдаги нарса ва ходисаларни нотўғри идрок қилишга айтилади. Буни геометрик иллюзиялар деб ном олган иллюзияларда яққол кўриш мумкин. Масалан, узунлиги баровар бўлган икки чизикнинг бошига икки хил стрелкалар чизилса, стрелкаси ташқарига қараган чизик унисига нисбатан узун бўлиб кўринади.

Идрок қилиб турган шахснинг психикасида рўй берадиган ўзгаришлар билан боғлиқ тасодифий иллюзиялар ҳам бўлади. Масалан, чўлда сувсаган киши узоқда ярқираб турган шурхоқ ерни кўл деб ўйлаши ёки ўрмондаги тунка қурқоқ одамнинг кўзига биронта йиртқич ҳайвонга ўхшаб кўриниши мумкин. Иллюзиялар ҳатто нутқда ҳам учрайди. Масалан, гоҳ вақтда, киши «мен бошқача тушуниман» дейди.

Галлюцинация ташқи оламда йўқ нарсаларни идрок қилишдир. Йўқ нарсаларнинг кўзга кўриниши, йўқ овознинг эшитилиши, йўқ ҳиднинг димокка урилиши галлюцинациядир. Галлюцинация пайтида киши гўё бир нарсани аниқ кўргандек, эшитгандек, ушлагандек, ис билгандек туюлади.

Хотира. Хотира тўғрисида тушунча. Хотира жараёнлари ва турлари.

Хотира ва фаолият.

Ц|Хотирада эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш ва унутиш каби асосий жараёнлар мавжуд бўлади. Шу жараёнларнинг ҳар бири алоҳида

мустакил психик хусусият ҳисобланмайди. Улар фаолият давомида шаклланади ва ўша фаолият билан белгиланади.

Муайян бир материални эсда олиб қолиш ҳаёт фаолияти жараёнида индивидуал тажриба орттиришга боғлиқдир. Эсда олиб қолинган нарсани кейинчалик фаолиятда қўлланиш учун уни эсга тушириш тақозо этилади. Муайян бир материалнинг фаолият доирасидан чиқиб қолиши эса унинг унутилишига олиб келади. Материални эсда сақлаш унинг шахс фаолиятидаги ништирокига боғлиқ бўлади. Чунки ҳар бир муайян пайтда кишининг ҳулқ – аъвори унинг бутун ҳаётий тажрибаси билан белгиланади.

Хотира психологиянинг энг кўп ўрганилган бўлимларидан бири бўлиб ҳисобланади. Лекин ҳозирги пайтда хотиранинг қонуниятлари янада ўрганилиши уни фаннинг тагин ҳам муҳимроқ муаммосига айлантириб қўйди.

Ҳозирги кунда хотиранинг механизмлари ва қонуниятларини ўрганиш бўйича учта назария мавжуддир. Бўлар психологик, нейрофизиологик ҳамда биохимик назариялардир.

Психологик назария. Бу назария тарихий жиҳатдан энг эски назария бўлиб, у фанда кўп ва турли – туман назарияларнинг олға сурилганлиги билан машхурдир. Бу назарияларни хотира жараёнларининг шаклланганида инсоннинг фаоллиги қандай роль ўйнашлиги ва бунда фаолликнинг моҳиятига қандай ёндошув зарурлиги билан баҳолаш мумкин.

Назариянинг биринчи гуруҳи ассоциатив назария деб юритилади. Бу назарияга кўра, муайян психик ҳосилалар онгда бир вақтнинг ўзида ёки бевосита бирин-кетин пайдо бўлса, у ҳолда ҳосилалар ўртасида ассоциатив боғланишлар таркиб топади ва бу боғланишларни бирон бир қисми тақроран пайдо бўлиши онгда унинг барча элементлари муқаррар равишда гавдаланишига олиб келади. Ассоциациялар уч турли бўлади: ўхшашлик, ёндошлик ва қарама – қаршилиқ ассоциациялари.

Нейрофизиологик назариялар. Бу назариялар хотиранинг механизмлари ҳақидаги физиологик назариялар билан боғлиқдир. Бу назариянинг асосини И. П. Павловнинг «Олий нерв фаолияти қонуниятлари ҳақида» ги таълимотининг энг муҳим қоидалари ташкил этади. Бу таълимотга кўра хотиранинг нерв – физиологик механизмини бош миёда ҳосил бўладиган муваққат боғланишлар ташкил этади. Ана шу боғланишлар қанчалик мустаҳкам бўлса, эсда олиб қолиш ҳам шунчалик яхши бўлади. Ана шу муваққат боғланишларнинг қайтадан жонланиши эсга туширишга, сўниб, йўқ бўлиб кетиши эса унутишга сабаб бўлади.

Биохимик назария. Ҳозирги кунда хотиранинг механизмларини ўрганишнинг нейрофизиологик усули биохимик тадқиқотлар даражасига тобора яқинлашиб ва қўшилиб кетмоқда. Бу усул ушбу фанларнинг ўзаро туташган жойида олиб борилаётган кўплаб тадқиқотларда ўз тасдиғини топти.

Биохимик назариянинг моҳияти қуйидагидан иборат. Биринчи босқичда (қўзғатувчининг бевосита таъсиридан сунг) миёа хўжайраларида асл ҳолига қайтувчи физиологик ўзгаришларни келтириб чиқарадиган қисқа муддатли электрохимик реакция юз беради. Иккинчи босқич биринчи босқич негизида юзага келиб, аслида у янги оксил моддаларнинг ҳосил бўлиши билан боғлиқ

бўлган биохимик реакциядан иборатдир. Биринчи босқич секундлар ёки минутлар мабойида давом этади ва уни қисқа муддатли эсда олиб қолишнинг физиологик механизми деб ҳисоблайдилар. Хўжайраларда қайтарилмайдиган ўзгаришларга олиб келадиган иккинчи босқич узоқ муддатли хотиранинг механизми ҳисобланади. Бу назария тарафдорлари ташқи қўзғатувчилар таъсири остида нерв хўжайраларида рўй берадиган ўзига хос химиявий ўзгаришларнинг изларини мустаҳкамлаш, эсда сақлаб қолиш ва яна қайта эсга тушуриш жараёнлари механизмларининг асосини ташкил этади.

Хотира турлари.

Хотиранинг эсда олиб қолиш ва қайта эсга тушириш жараёнлари содир бўладиган фаолиятининг хусусиятларига боғлиқлиги хотиранинг ҳар қил турларини ажратиш учун умумий асос бўлиб хизмат қилади. Бунда хотира учта мезонга мувофиқ бўлинади:

5. Психик фаоллик хусусиятига кўра ҳаракат, эмоционал образли ва сўз-мантикли турларига бўлинади.
6. Фаолият максадига кўра ихтиёрли ва ихтиёрсиз турларга бўлинади.
7. Материалларни қанча вақт эсда олиб қолиш ва эсда сақлаш муддатига кўра, қисқа муддатли, узоқ муддатли ва оператив хотира турларига бўлинади.

Ҳаракат хотираси – турли ҳилдаги иш-ҳаракатлар ва уларнинг системасини эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, яна қайта эсга туширишдан иборатдир.

Эмоционал хотира – ҳис – туйғуга ғос хотирадир. Ҳис – туйғулар ҳамиша бизга эҳтиёжларимиз ва кизикишларимиз қандай қондирилаётгани, бизнинг теварак – атрофдаги оламга муносабатимиз қандай йўлга қўйилганлиги ҳақида хабар бериб туради. Шунинг учун ҳам ҳиссий хотира ҳар бир кишининг ҳаёти ва фаолиятида муҳим аҳамиятга эгадир.

Образли хотира тасаввурларни, табиат ва ҳаёт манзараларини, шунингдек, товушларни, ҳидларни, таъмларни эсда олиб қолишдан иборат хотира ҳисобланади. У кўриш, эшитиш, ҳид билиш, таъм билишга онд хотирадир.

Сўз – мантик хотира бизнинг ўй – фикрларимиз мазмунини ташкил этади. Фикрлар эса нутқсиз мавжуд бўла олмайди, шунинг учун ҳам уларга онд хотира ҳам шунчаки мантикий деб эмас, балки сўз – мантик хотира деб аталади.

Хотирани ихтиёрсиз ва ихтиёрий турларга бўлган эдик. Бирон нарсани эсда олиб қолиш ёки эслаш учун махсус мақсад қўймаган ҳолда эсда олиб қолиш ва яна қайта эсга тушириш ихтиёрсиз хотира деб аталади. Олдимизга биронта мақсад қўйиб эсда олиб қолганимизда ихтиёрий хотира бўлади.

Учинчи гуруҳ хотирага қисқа муддатли, узоқ муддатли ва оператив хотиралар киради. Қисқа муддатли хотира материални кўп марта лаб такрорлаш ва қайта эсга туширишлар орқали узоқ вақт эсда олиб қолиниши билан ажралиб турадиган узоқ муддатли хотирадан фаркли уларок, бир мартагина жуда қисқа вақт мабойида эслаб қолиш билан белгиланади.

Оператив хотира тушунчаси киши томонидан бевосита амалга оширилаётган долзарб вазифалар, ҳаракатлар, ишларга хизмат қиладиган мнемик жараёнларни англатади. Қачонки биз бирон мураккаб ҳаракатни, мисол учун арифметик амални бажараётган бўлсак, у ҳолда, уни қисмларга бўлақларга

ажратган холда бажарамиз. Бунда ишни бажариш давомида айрим оралик натижаларни «ёдимизда» саклаб борамиз.]

Эсда олиб қолишни хотиранинг янги материални илгари ўзлаштирилган материал билан боғлаш орқали эсда саклаб қолинишига олиб келадиган жараён сифатида таърифлаш мумкин. Бу шахс тажрибасини янги билимлар ва ҳуқ-атвор шакллари билан бойитишнинг зарур шартидир. Эсда олиб қолиш ҳамиша танланган бўлади. Сизги аъзоларимизга таъсир қиладиган барча нарсалар ҳам эсда олиб қолинавермайди.]

Эсда олиб қолиш киска муддатли ва узоқ муддатли ҳамда ихтиёрсиз ва ихтиёрий турларга бўлинади.] 47

Оператив эсда олиб қолиш деб аталадиган эслаб қолишни киска ва узоқ муддатли эслаб қолиш ўртасидаги оралик даражаларидан бири деб ҳисоблаш мумкин. Оператив эсда олиб қолишни кишининг одатдаги ҳаракатларига хизмат қилувчи хотира жараёни деб таърифлаш мумкин. У киши бажарётган ҳаракатнинг ҳар бир конкрет жараёнида бирон натижага эришиш шароитларидан бири сифатида юз беради.

Узоқ муддатли хотирага шахс фаолиятининг ҳаётий муҳим мақсадларига эришишда тактик жихатдагина эмас, балки стратегик жихатдан аҳамият касб этган ахборот келиб туради.] Психологияда, юқоридагилардан ташқари, ихтиёрсиз ва ихтиёрий эсда олиб қолиш фарқ қилинади.

Ихтиёрсиз эсда олиб қолиш – билиш ва амалий ҳаракатларни амалга оширишнинг махсули ва шартидир. Бунда эсда олиб қолиш ўз ҳолича бизнинг мақсадимиз сифатида юзага чиқмаганлиги сабабли беихтиёр эсимизда олиб қолинган жамики нарсалар хусусида одатда «ўздан-ўзи эсда сакланиб қолган экан» деймиз.

Ихтиёрий эсда олиб қолиш – махсус мнемик ҳаракатлар, яъни асосий мақсади эсда олиб қолишдан иборат бўлган ҳаракатлар махсулидир. Махсус ўтказилган тадқиқотлар материални айланиб, тула ва изчил эслаб қолиш вазифасининг аниқ қилиб қўйилиши ихтиёроий эсда олиб қолишнинг асосий шартларидан бири эканлигини кўрсатди.

Қайта эсга тушириш.

Ўтмишда идрок қилинган нарсаларнинг, ҳис-туйғу, фикр ва иш-ҳаракатларнинг онгимизда қайтадан тикланишига эсга тушуриш дейилади. Эсга тушуришнинг нерв-физиологик асоси мия пўстида илгари ҳосил бўлган нерв боғланишларининг қайтадан қўзғалишидир.

Эсда тушуриш бир неча хил бўлади:

- таниш.
- эслаш.
- бевосита эслаш.
- орадан вақт ўтказиб эслаш.
- ихтиёрсиз эслаш.
- ихтиёрий эслаш.

Таниш деб илгари идрок қилган нарсаларни такрор идрок қилганда у нарсанинг эсга тушишига айтилади.

Эслаш нарсани, унинг ўзини шу пайтда идрок қилмай туриб эсга тушуришдир.

Бевосита эсга тушуриш материални ўқиб чиқиш биланок, бошқа ҳеч нарсани ўйламасдан, шу пайтнинг ўзидаёқ эсга тушуришдир.

Орадан вақт ўтказиб эсга тушуришда бирор материал орадан бир неча кун, ҳатто бир неча ой ўтказиб эсга туширилади.

Бирор нарсани эсга тушуриш беихтиёр ва ихтиёрий бўлиши мумкин. Ихтиёрсиз эсга тушириш деганда кишининг ўз олдига мақсад қўймасдан, иродавий куч сарф этмасдан эсга туширишга айғилади.

Ихтиёрий эсга тушуриш бирор мақсад билан эсга олинishi керак бўлган материални танлаб, атайлаб ҳаракат қилиб, махсус эсга тушириш демакдир.

Эсда сақлаш ва унутиш.

Эсда сақлаш дейилганда илгари пайдо бўлган таассурот, фикр, хис-туйғу ва иш-ҳаракатнинг жонланиб, такрорланиб туришига мойиллик пайдо қилиши ва мустаҳкамланишини тушунамиз. Шундай мустаҳкамланишга сабаб нерв системасининг пластиклигидир.

Биз ўқиб олган материал уни эсда олиб қолган вақтда мазмунан ва шаклан қандай бўлган бўлса, албатда айнан шундайича сақланиб туравермайди. Лекин айрим формулалар, таърифлар, кўпайтириш жадваллари, машина ва телефон номерлари миямизда айнан сақланиши ҳам мумкин.

Унутиш – илгари эсда олиб қолган нарсаларимизнинг онгимиздан қисман ёки тамоман йўқолишидир. Унутиш қисман ва бутунлай бўлса ҳам, у қачондир яна эсга тушади.

Унутушни тамоман салбий ҳодиса деб тушуниш ярамайди. Чунки кераксиз нарсалар унутилиб, мия бўшаши ҳам лозим. Айниқса, турли гам-гуссалар тезда унитилмаса, кишини умр бўйи кийнаши, азоблаши мумкин.

Шунга карамай, унутишга қарши кураш олиб бориш лозим. Бунинг учун материални тез-тез такрорлаб туриш, уни турмушга, амалий фаолиятга тадбиқ қилиб бориш, ўрганилаётган материални олдингилари билан боғлаб бориш ва бошқа усуллари қўллаш зарур.

Хотира типлари.

Ҳар кимнинг ўзига хос хотира хусусиятлари мавжуд. Хотирадаги бу фарқ унинг қучида ифодаланади. Бировда хотира қучли бўлса, бошқа бировда қучсиздир.

Хотиранинг қучли ёки қучсиз бўлишини биз эсда қолдириш ва унутишнинг тезлик даражасига қараб белгилаймиз. Тез эсга олиб, жуда секин унутиш қучли хотиранинг белгиси бўлса, секин эсда олиб қолиб, тез унутиш қучсиз хотира белгисидир. Шунга қараб кишилардаги хотирани тўрт типга бўламиз:

Эсда қолдириш	Унутиш
Тез	Секин
Секин	Секин
Тез	Тез
Секин	Тез

Хотирани яна кўриш, эшитиш, ҳаракат деган типларга ҳам ажратиш мумкин. Лекин соф хотира кам учраб, кўпроқ аралаш хотира (кўриш- ҳаракат, кўриш- эшитиш, ҳаракат-эшитиш каби) хиллари учрайди.

Хотиранинг юкорида санаган бу типлари туғма, ўзгармайдиган нарса эмас, балки уни тарбиялаш, ўзгартириш, кучли хотира қилиш мумкин.

Таянч сўз ва иборалар: диққат, индукция, оптимал учоқ, доминанта, субдоминанта, диққатнинг кўлами, диққатнинг тақсимланиши, диққат кучи, диққатнинг кўчиши, диққатнинг тебраниши, парижонлик, сезги, сезгирлик, алаптация, синестезия, анализатор, рецептор, сенсублизация, конперсаторлик, идрок, константлик, апперцепция, иллюзия, галлюцинация, перцептив идрок, кўрув хотираси, хотира тасаввури, механик хотира, феноменал хотира, эсда қолдириш, эсда сақлаш, унитиш, таниш, эслаш, образли хотира, эмоционал хотира, мантикий хотира.

Муҳокама учун саволлар.

1. Идрок ва бошқа билиш жараёнлари. Сезги ва идрок.
2. Идрокнинг турлари ва намоён бўлиши.
3. Идрок қонунлари ва уни бошқариш.
4. Хотира ва унинг инсон ҳаётида роли.
5. Хотира жараёнлари: эсда сақлаш, эсга тушириш ва эслаб қолиш.
6. Хотирани ўстириш ва тарбиялаш қонунлари.

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Брунер Д. С. Психология познания. — М., 1977
2. Вертгеймер М. Продуктивное мышление. — М., 1987
3. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. М., 1960
4. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
5. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. СПб, 1997
6. Дьюи Д. Психология и педагогика мышления. — М., 1998
7. Каримова В. Психология. —Т.: А. Қодирий номли халқ мероси нашриёти. 2002, -203 б.
8. Каримова В. М. Психология. Маърузалар матни. —Т.: 2000, -170 б.

8-мавзу: Тафаккур ва ҳаёл.

Режа:

1. Тафаккур ҳақида тушунча. Фикрлаш операциялари.
2. Тафаккур турлари. Муаммоли вазият ва масала ечиш.
3. Тафаккурнинг индивидуал хусусиятлари.
4. Ҳаёл тўғрисида тушунча. Ҳаёл ва муаммоли вазият.
5. Ҳаёл турлари. Ҳаёл жараёнида аналитико-синтетик фаолият.

Тафаккур ҳақида тушунча. Фикрлаш операциялар.

Ташқи оламдаги воқеаликни сезги, идрок ва тассавур жараёналари орқали билиш муҳим аҳамият касб этади, лекин ўрганилаётган нарсa ва ходисаларни атрофлича чуқур акс эттириш учун булар ҳали етарли эмас. Чунки уларнинг ўзарo муносабатлари, сифат ва миқдор ўзгаришлари, мураккаб ички боғланишлари, ўзарo таъсир этиш хоссаларини бевосита кузатиш ёки хиссий образлар ёрдамида аниқлаш имконияти йўқ.

Мадомики шундай экан, субъектнинг билиш /англаш/ лозим бўлган объект билан ўзарo таъсирини бевосита акс эттириш йўли орқали бўлакларга ажратиш имконияти чекланганлиги сабабли хиссий билиш босқичидан ақлий босқичга, яъни тафаккурга ўтиш зарурати туғилади. Фикр юритиш ёрдамида атроф – муҳитни чуқурроқ билиш, нарсалар, воқеалар ва ходисалар ўртасида мавжуд бўлган ўзарo ички муносабатлар, боғланишларни аниқлаш проблематик тарзда намоён бўлади. Инсон олдида проблема – муаммо вужудга келмас экан, у ҳолда тафаккур жараёни ҳосил бўлиши мумкин эмас.

Шундай қилиб, инсон ўзининг билиш фаолиятида воқеаликнинг мураккаб жиҳатларини хиссий босқич ёрдами билан акс эттира олмай қолганда тафаккурга, фикр юритишга мурожаат қилади.

Инсоннинг билиш фаолиятида сезги, идрок, тассавур образлари билан тафаккур ўзарo узликсиз равишда бир – бирини бойитиб туради. Ана шунга биноан билиш жараёнининг хиссий ва ақлий босқичлари мавжуддир.

Тафаккур, сезги ва идрокдан фарқ қилиб, бир нечта хусусиятга эгадир. Унинг биринчи хусусияти воқеаликни умумлашган ҳолда акс эттиришдир.

Тафаккурнинг иккинчи муҳим хусусияти боғланишларни бевосита акс эттиришдир. Бу хусусият туфайли табиат ва жамиятдаги турли ходиса ва воқеалар ўртасидаги боғланишларни тушунтириш имкониятига эга бўламыз.

Тафаккурнинг учинчи хусусияти сўз /нутқ/ орқали нарсa ва ходисалар ўртасидаги мураккаб муносабатларни акс эттиришдан иборатдир. Инсоннинг фикр юритиши бир ва ундан ортиқ сўзлар, тушунчалар воситасида ифодаланади. Шунинг учун одам ўйлаётганда ўз фикрини айтаётгандек, гапирётганда эса фикр юритаётгандек туйилади.

Эргаш Ғозиев ўзининг «Тафаккур психологияси» /Тошкент, «Ўқитувчи» нашриёти, 1990 йил/ китобида тафаккурга қуйидагича таъриф берган. «Тафаккур атроф муҳитдаги воқеаликни нутқ ёрдами билан бевосита, умумлашган ҳолда акс эттирувчи психик процесс, социал сабабий боғланишларни англашга, янгилик очишга ва прогноз қилишга йўналтирилган

актив фаолиятдир». Бизнингча, ушбу таърифда тафаккурнинг энг муҳим хусусиялари ва функциялари санаб ўтилган.

Фикрлаш операциялари:

1. Анализ ва синтез.
2. Таккослаш.
3. Абстракциялаш.
4. Умумлаштириш.
5. Конкретлаштириш.
6. Классификациялаш.
7. Системалаштириш.

Анализ — шундай бир тафаккур жараёниги, унинг ёрдами билан биз нарса ва ҳодисаларни фикран ёки амалий равишда бўлиб ажратиб, уларнинг айрим қисмлари ва хусусиятларини таҳлил қиламиз.

Синтез — шундай бир тафаккур жараёнидирки, биз нарса ва ҳодисаларнинг анализда бўлинган айрим қисмлари, бўлакларини синтез ёрдами билан фикран ёки амалий равишда бирлаштириб, бутун ҳолга келтирамыз.

Анализ ва синтез ўзаро бевосита мустаҳкам боғланган ягона жараённинг икки томонидир. Агар нарса ва ҳодисалар анализ қилинмаган бўлса, уни синтез қилиб бўлмайди, ҳар қандай анализ предметларни, нарсаларни бир бутун ҳолда билиш асосида амалга оширилиши лозим.

Такқослаш — шундай бир тафаккур жараёниги, бу жараён воситаси билан объектив дунёдаги нарса ва ҳодисаларнинг бир — бирига ўхшашлиги ёки бир — бирдан фарқи аниқланади.

Абстракциялаш шундай бир тафаккур жараёниги, бу жараён ёрдами билан моддий дунёдаги нарса ва ҳодисаларнинг муҳим хусусиятларини фарқлаб олиб, ана шу хусусиятлардан нарса ва ҳодисаларнинг муҳим бўлмаган иккинчи даражали хусусиятларини фикран ажратиб ташлаймиз.

Умумлаштириш деганда психологияда нарса ва ҳодисалардаги хосса, белги, хусусият, аломатларни топиш ва шу умумийлик асосида уларни бирлаштириш тушунилади.

Умумий, мавҳум белги ва хусусиятларни яқка, ёлғиз объектларга тадбиқ қилиш конкретлаштириш дейилади. Бундан ташқари, мавҳум тушунчаларни конкрет предметларга боғлаш ҳам конкретлаштириш бўлиб ҳисобланади.

Фанда нарса ва ҳодисаларнинг табиатини ифодаловчи муайян белги асосида қилинган фикр юритишни **классификация** деб аташ қабул қилинган.

Классификация қилишнинг якуни системалаштириш бўлиб ҳисобланади. Системалаштиришга кутубхонадаги китобларнинг жойланиши мисол бўла олади. Масалан, кутубхонада педагогикага оид адабиётлар бир томонда, психологияга оидлари яна бир томонда жойлашган бўлади. Системалаштириш инсон ишини оsonлаштиради. Натижада киши нимани қаердан излашни билади. Турмушда ҳар қадарда системалаштиришни кўришимиз мумкин.

Тафаккур шакллари.

Тафаккур шакллариға ҳукм, тушунча ва ҳулоса чиқариш киради. Нарса ва ҳодисаларнинг белги ва хусусиятлари ҳақида тасдиқлаб ёки инкор қилиб айтилган фикр **ҳукм** деб айтилади. Масалан, баҳорда дарахтлар барг ёзади.

Борликдаги нарсалар, ходисалар ва воқеликнинг миқдорига, уларнинг бирор ҳукмда акс этиши ва алоқа ҳамда муносабатларига қараб улар қуйидаги турларга бўлинади:

1. Тасдиқловчи ёки инкор қилувчи ҳукм.
2. Якка, жўзъий ва умумий ҳукм.
3. Шартли, айирувчи ва қатъий ҳукм.
4. Тахминий ҳукм.

Нарса билан белгининг алоқаси акс этган ҳукм *тасдиқловчи* ҳукм дейилади. Масалан, Алишер Навоий буюк Ўзбек шоири, мутафаккири. Нарса билан белги ўртасидаги боғланиш йўқлигини ифодаловчи ҳукм инкор ҳукм деб аталади. Масалан, Ўзбекистонда пахта экилмайди. Самарқандда олий мактаблар йўқ каби.

Якка нарса ҳақидаги ҳукм *якка* ҳукм дейилади. Масалан, Тошкент – Ўзбекистоннинг пойтахти. Агар ҳукмимиз бир гуруҳ нарсаларнинг баъзиларига тааллуқли бўлса уни *жўзъий* ҳукм дейилади. Масалан, бугун баъзи талабалар дарсга кеч қолдилар. Бордию бизнинг ҳукмимиз бир гуруҳ нарсаларнинг барчасига тааллуқли бўлса *умумий* ҳукм дейилади. Масалан, Ўзбекистон фуқаролари тинчлик учун курашмоқдалар.

Хулоса чиқариш деб бир неча ҳукмлардан алоҳида ҳукм келтириб чиқаришга айтилади. Масалан, Барча сайёралар ҳаракат қилади. Ер – сайёра. Демак, Ер ҳам ҳаракат қилади.

Хулоса чиқариш уч турли бўлади: индуктив, дедуктив ва аналогик. Индуктив хулоса чиқариш деб бир неча якка ҳукмлардан умумий ҳукм келтириб чиқаришга айтилади. Масалан, Темир электр токини ўтказди. Мис электр токини ўтказди. Қўрғошин электр токини ўтказди. Бўлар металллардир. Демак, металллар электр токини ўтказди.

Дедуктив хулоса чиқариш деб умумий ҳукмдан якка ёки жўзъий ҳукм келтириб чиқаришга айтилади. Масалан, Дарахтлар баҳорда гуллайди. Ўрик – дарахт. Демак, ўрик баҳорда гуллайди. Аналогик хулоса чиқариш деб предметнинг ўхшаш белгиларига қараб хулоса чиқаришга айтилади. Тушунча нарса ва ходисаларнинг умумий ва муҳим белгиларини акс эттирувчи фикрдир. Уй, кўприк, қонинот, дарахт қабилар тушунчалардир. Тушунчалар одатда конкрет ва абстракт бўлади. Конкрет тушунчаларга парта, доска, шаф, мель, дераза қабилар кирса, абстракт тушунчаларга эса муҳаббат, бахт, гўзаллик, узунлик, баландлик, кенглик, ҳаракат қабилар қиради.

Тушунчалар қўлами жиҳатдан уч тўрға бўлинади: якка тушунчалар, умумий тушунчалар ва тўпланма тушунчалар.

Якка тушунча деб якка предмет ёки ҳодиса ҳақидаги тушунчага айтилади. Масалан, Алишер Навоий, Кўкон, Сирдарё, Собир Раҳимов қабилар. Умумий тушунча деб бир жинсда бўлган нарса ва ходисалар тўплами ҳақида яхлит фикр юритишга айтилади. Масалан, китоб, мактаб, студент, ўспирин, юлдуз ва бошқалар.

Тўпланма тушунча деб бир хил нарсаларнинг тўпламига айтилади. Масалан, кутубхона, пахтазор, йиғилиш қабилар.

Фикр юритишда тушунча билан сўз ўзаро боғланган ҳолда намоён бўлади.

Бир томондан, сўз ёрдамисиз тушунча вужудга келмайди, икинчи томондан сўз тушунчанинг моддий асоси ва функциясини бажаради. Тушунчалар бир-бири билан ортиқ сўзлардан ҳосил бўлиши мумкин.

Тафаккур сифатлари ва турлари.

Тафаккурнинг индивидуал хусусиятлари, яъни сифатлари деганда унинг мазмундорлиги, мустақиллиги, энциллиги, самарадорлиги, кенглиги, тезлиги, чуқурлиги кабиларни тушунамиз.

Тафаккур куйидаги турларга бўлинади:

1. Кўргазмали – ҳаракат тафаккур.
2. Кўргазмали – образли тафаккур.
3. Ихтиёрсиз ва ихтиёрий тафаккур.
4. Конкрет ва абстракт тафаккур.
5. Ижодий тафаккур.

Инсон томонидан бевосита идрок қилинаётган предметлар эмас, балки тасаввур қилинаётган образлар ҳақида фикр юритиш *кўргазмали – образли* тафаккур дейилади.

Богча ёшидаги болалар илмий тушунчаларга эга бўлмаганлиги учун билиш фаолиятида асосан кўргазмали – образларга суяниб фикр юритадилар, мулоҳаза билдирадилар, ҳукм чиқарадилар.

Ихтиёрсиз тафаккур деб мантикий тафаккур ёрдамида кўп вақтлар давомида ҳал қилинмаган ақлий вазифаларнинг тўсатдан, қутилмаганда ҳал қилиниб қолиши процессига айтилади.

Ихтиёрий тафаккур жараёни мулоҳаза, муҳокама, исботлаш, гипотеза қилиш каби шаклларда қамоён бўлади. Математика, физика, химия, психология ва бошқа фанлардаги муаммо ва масалаларни ечиш жараёнлари бунга ёрқин мисол бўла олади.

Абстракт тафаккур нарсаларнинг моҳиятини ақс эттирувчи ва сўзларда ифодаловчи тушунчаларга таяниб фикр юритишдир.

Фикр юритилиши лозим бўлган нарса ва ҳодисаларни идрок ва тасаввур қилиш мумкин бўлса, бундай тафаккур *конкрет* тафаккур дейилади.

Назарий тафаккур деб ҳодисаларни изоҳлашга фараз қилишга қаратилган тафаккур турига айтилади.

Воқеликни ўзгартириш воситаси билан реал нарса ва ҳодисаларни яратишга йўналтирилган фикр юритиш амалий тафаккур дейилади. Амалий тафаккур «Қандай қилиб?», «Қайси йўл билан?» каби саволларга жавоб бериш жараёнидир.

Ижодий тафаккур мураккаб билиш фаолиятдан бири бўлиб тадрижий равишда, изчил ўзаро боғланган жараёнлардан ташкил топади: даставвал саволлар туғилади, вазифа аниқланади, масала ечиш учун саволларга жавоб қидирилади. Ижодий тафаккурнинг навбатдаги компонентлари куйидагича ақс эттирилади: қўйилган саволларга жавоб излаш, масалани ечишга ёрдам берадиган йўللار, усуллар, воситалар, қоидалар ва қўникмаларни қидириш, уларни танлаш ва фаолиятга тадбиқ қилиш ва бошқалар.

Тафаккур ва муаммоли вазият.

Тафаккур муаммодан, саволдан, таажжубланиш, ҳайратга тушиш ёки зиддиятдан келиб чиқади. Мазкур муаммоли вазият шахсни фикр юритишга тортади, унинг фаолиятини ноаниқ муаммони ҳал қилишга ундайди.

Муаммоли вазият ўз ичига қуйидаги муҳим томонларни қамраб олиши мумкин, биринчидан, муаммонинг қуйилишини инсон тушуниб етиши, иккинчидан, муаммони ҳал қилишга ёрдам берувчи восита, усул, йўл, ақлий ҳаракатларни инсоннинг ўзи излаб топиши ва уларни маълум системага солиши, учинчидан, инсон муаммони ҳал қилиш учун сараланган усулларни аввалги усуллардан ажратиш, яъни уларнинг салбий томонларини олиб ташлаб, қолганларидан ўз ўрнида ва тўғри фойдаланиши, тўртинчидан, инсон муаммо ечимининг тўғрилигига ишонч ҳосил қилиши учун танқидий нуқтан назардан текшириб чиқиши кабилар.

Муаммо ҳал қилингандан кейин уни танқидий назардан текшириб чиқиш ва тўғри эканлигига ишонч ҳосил қилиш фаолияти ҳам ижобий характер касб этади. Шундай қилиб, бир талай амаллардан фойдаланиш туфайли муаммо ҳал қилинади: қўйилган муаммони бўлақларга ажратиб анализ қилиш, муаммони яхлит ҳолда тушунтириб бериш, муаммони ҳал этиш учун воситалар қидириш, топган воситаларни қўллаш, муаммони танқидий текшириб чиқиш, шунингдек, муаммо ечими тўғрисида мантикий ҳулосага келиш кабилар. J

Ҳаёл ва унинг турлари. Ҳаёл жараёнида аналитико-синтетик фаолият.

114 Ҳаёл тафаккур сингари юксак даражада ривожланган билиш процесслари жумласидан бўлиб, у инсонларгагина хос жараёндир. Ҳаёл инсон фаолиятининг турли соҳаларида муҳим роль уйнайди. Чунки меҳнатнинг натижасини аниқ тасаввур қилмасдан туриб киши ишга киришмайди. Меҳнатнинг бўлажак натижасини ҳаёл ёрдамида олдиндан кўра билиш эса инсон фаолиятининг ҳайвонлар инстинктив ҳаракатларидан туб фарқи бўлиб ҳисобланади. Ҳар қандай меҳнат жараёнида ҳаёл фаол иштирок этади. Ҳаёл айниқса бадиий, илмий, адабий, техник, конструкторлик фаолиятлари, умуман ижодий фаолиятнинг энг муҳим томони бўлиб ҳисобланади.

Ҳаёлнинг психик жараён сифатидаги биринчи ва асосий вазифаси меҳнатнинг бўлажак натижасини (масалан, столни тайёр ҳолатда) олдиндан кўра билиш билан бирга, унинг оралик маҳсулотларини (стулга керакли барча деталларни бирин-кетин ясаш) ҳам олдиндан аниқ тасаввур қила олишдан иборатдир. Бундан ташқари, ҳаёлнинг вазифаси ўзимиз бевосита кўрмаган, идрок қилмаган нарса ва ҳодисаларнинг образларини миямизда гавдалантиришдан ҳам иборатдир.

Ҳаёл деб биз илгари идрок қилмаган, тажрибамизда учратмаган нарса ва ҳодисаларнинг образларини мавжуд хотира тасаввурлари асосида миямизда яратишда ифодаланадиган фаолиятга айтилади. Турмушнинг муайян бир шароити, одамнинг билиш, амалий, ахлоқий, эстетик ва бошқа эҳтиёжлари ҳаёл жараёнига сабаб бўлади. Маълумки, кишилар ўтмишда табиат

бераётганига каноат қилмай, уни ўзгартириш, қайта қуриш ва ундан кўпроқ нарсаларни ундириб олиш учун ҳаёл сурганлар. Натижада ҳаёлларида янги-янги меҳнат қуроллари образларини яратганлар, бу образлар асосида эса ўша қуролнинг ўзини ясаганлар. Демак, дастлаб ҳаёл образлари табиатни ўзгартиришга эҳтиёж сезиш туфайли кишиларда пайдо бўлган.

Тафаккур ўхшаб ҳаёл ҳам муаммоли вазият, яъни эҳтиёжларни қондириш учун янги-янги усуллар қидириш жараёнида вужудга келади. Бошқача айтганда, эҳтиёжни қондириш учун эҳтиёж сезаётган нарсани аниқ, равшан тасаввур қилиш лозим бўлади. Ҳаёл жараёни орқали борликни акс эттириш аниқ образлар шаклида, аниқ тасаввурлар шаклида бўлса, тафаккур жараёни орқали акс эттириш тушунчалар орқали бўлади. Кўпинча бирор эҳтиёжни қондириш учун қилинаётган фаолият жараёнида ҳаёл ва тафаккур баровар иштирок этади, яъни ҳар бир ҳаракат фикр юритиш орқали амалга оширилиши билан бирга, ҳаракат усуллари яққол тасаввур қилиб ҳам турилади.

Юқоридагилардан шундай хулосага келиш мумкинки, ҳал қилиниши лозим бўлган нарса қанчалик ноаниқ, норавшан бўлса, ҳаёлнинг роли шунча ортади ёки аксинча. Ҳаёлнинг яна қимматли томони шундаки, етарли билимга эга бўлмасдан туриб ҳам муаммоли вазият пайтларида қарор қабул қилиши ва уни бажаришга йўл топиши мумкин. Тафаккурда эса чуқур билимсиз муаммоли масалаларни ҳал қилиб бўлмайди.

Одатда турли соҳаларга оид ахборотларнинг етарли бўлмагани кишини ҳаёл суришга олиб келади. Агар у ҳамма нарсани билганда эди ҳаёл сурмас, фаол равишда ҳаёл образлари яратмас эди. Бизни ўраб олган оламда ўрганилмаган нарсалар қанчалик кўп бўлар экан, ҳаёл шунчалик инсон учун фойдали бўлиб қолаверади.

Ҳаёл турлари. Ҳаёл яратган образларининг мазмуни жиҳатдан тасаввур ҳаёл ва ижодий ҳаёлга бўлинади. Тасаввур ҳаёл деб ҳозир ёки ўтмишда бўлган бўлсада, лекин ҳали бизнинг тажрибамизда учрамаган ва биз идрок қилмаган нарса ва ҳодисалар тўғрисида тасаввур ва образлар яратишдан иборат бўлган ҳаёл турига айтилади.

Ўқувчилар билимларни ўзлаштиришда тасаввур ҳаёл образларидан кенг фойдаланадилар. Чунки ўқитувчининг тарих, география, адабиёт материалларини қапириб, тасвирлаб бериши асосида ўқувчилар у нарсаларнинг образларини кўз ёлдиларига келтирадилар ва ўзлаштирадилар.

Ижодий ҳаёл деб бизнинг тажрибамизда бўлмаган ва воқеликнинг ўзида ҳам учрамаган нарса ва ҳодисалар ҳақида тасаввур ва образлар яратишдан иборат бўлган ҳаёл турига айтилади. Ижодий ҳаёл туфайли санъат, адабиёт, техника соҳаларида янгиликлар яратилади. Чунки ижодий ҳаёл образлари тамоман янги, оригинал образлар бўлади.

Ижодий ҳаёлнинг ўзига хос хусусияти шундаки, аввало яратилаётган образ ҳақиқатда йўқ, бирон янги образ бўлади. Сўнгра жамиятнинг ёки шу кишининг эҳтиёжлари шу образнинг яратилишига кишини рағбатлантиради. Ижодий ҳаёл сўзларда ва моддий нарсаларда гавдалантирилади. Орзу ва ширин ҳаёл суришлар ижодий ҳаёлни алоҳида турларидир.

Орзу ижодий ҳаёлнинг келажакка қаратилган фаолиятидир. Демак, у орқали истикбол образлари яратилади.

45 Ҳаёл ўзининг пайдо бўлишига кўра ихтиёрсиз ва ихтиёрий бўлади.

Ихтиёрсиз ҳаёлда олдиндан белгиланган мақсад бўлмайдиган, унда ирода фаол иштирок этмайдиган, образлар ўз-ўзидан пайдо бўлади.

Ихтиёрсиз ҳаёл аввало шу пайтда қондирилмаган эҳтиёж туфайли ҳосил бўлади. Масалан, киши чулу-биебонда кетаётиб каттик чанкаса, унинг кўз олдида водопровод, булок, ариқ сувларининг образи келавиради.

Ширин ҳаёл суриш ва орзу ҳам ихтиёрсиз вужудга келади. Кечаси ухлаб ётгандаги туш қуриш туфайли хилма-хил образларнинг кўз олдимизга келиши ҳам ихтиёрсиз ҳаёл материалларидир.

Ихтиёрий ҳаёл суришда киши олдида қўйган мақсади асосида ҳаёл суриб, атайлаб образлар яратади. Масалан, ёзувчининг янги асар яратишида сурган ҳаёллари ихтиёрий ҳаёлдир. Умуман олганда, санъат асарларининг барчаси ихтиёрий ҳаёл натижасидир.

Ихтиёрий ҳаёл бировларнинг турткиси, топшириғи билан ҳам вужудга келиши мумкин.

Ҳаёл тасаввурлари хотира тасаввурларига асосланган ҳолдагина пайдо бўлади. Масалан, биз шу ерда сувлар, музлар, совуқларни кўрмаганимизда, улар ҳақида тасаввурга эга бўлмаганимизда эди, шимолий муз океанини ҳам кўз олдимизга келтира олмаган бўлар эдик.

Лекин ҳаёл тасаввурлари хотира тасаввурларининг кўз олдимизда гавдаланишидангина иборат эмас, балки хотира тасаввурлари қайта ишланиб, мутлақо янги тасаввурлар вужудга келади.

46 Ҳаёлнинг синтез қилувчи фаолиятининг оддий шакли агглютинациядир. Агглютинация айрим элементларни ёки бир неча буюмларнинг қисмларини битта образ қилиб қўшиш ва шуларнинг комбинациясидир.

Хотира тасаввурларини қайта ишлаб ҳаёл образлари яратишда нарсаларни катталаштириш ёки кичрайтириш жараёнлари вужудга келади. Масалан, эртақларда айрим кишилар ҳаёл образлари туфайли бўйи терақдай, қорни бўчкадай, белига қирқ газ арқон етмайдиган қилиб тасвирланади.

Ҳаёл натижасида буюмнинг фақат бир қисмини катталаштириш ёки кичрайтириш акцентировка деб айтилади. Бу кўпроқ карикатура асарларида учрайди.

Тип – индивидуал образдир, аммо бу образда бутун бир гуруҳ, синф, миллат кишиларининг энг характерли белгилари бирга қўшилиб яхлит акс эттирилади.

47 Ҳаёлнинг яна бир характерли хусусияти шундаки, у узок-узокларга парвоз қила олади. Ҳаёл образлари орқали биз узок ўтмишга назар ташлаб, тарихий воқеаларни, тарихий шахсларни кўз олдимизга келтиришимиз ёки келажакка назар ташлаб, ўз бахтли келажакимизнинг образлари ва идеалларини яратишимиз мумкин.

48 Бу жараёнларнинг ҳаммаси нутқимиз ва тафаккуримиз билан бирга бўлади. Шунинг учун ҳаёл жараёнларида нутқ ва тафаккур катта роль ўйнайди.

Ҳаёл образларининг вужудга келиши – бу инсон мияси фаолиятининг натижасидир. Ҳаёл ва бошқа барча психик жараёнлар катта ярим шарлар пўстининг фаолиятидир.

Ҳаёл кенглиги, мазмундорлиги, кучи ва реаллиги жихатдан кишиларда фарк қилади. Ҳаёлнинг кенглиги воқеликнинг кишилар ҳаёл фаолияти учун объект бўладиган соҳалари доираси билан белгиланади. Алишер Навоий, Ҳамза Ҳакимзоданинг ҳаёли ана шундай кенг ҳаёлга мисолдир. Масалан, Ҳамза адабиётнинг турли соҳаларида унумли ижод қила олган. Чупон ҳаёти, пахтакорлар, боғбонлар, ишчилар ҳаётидан асарлар ёзadиган ёзувчиларни ҳам кенг ҳаёлли деб айтишимиз мумкин.

Ҳаёлнинг мазмундорлиги бирор объектга нисбатан ҳаёлда туғилаётган тасаввурларнинг бойлиги, хилма-хиллиги ва маънодорлиги билан белгиланади. Ҳаёлнинг кенглиги кўпинча мазмундорлик билан боғлиқ бўлиб, кенг ҳаёл мазмундор ҳам бўлади.

Ҳаёл кучли ва кучсиз бўлади. Унинг кучи идрок образларига қанчалик яқин туришига қараб белгиланади.

Ҳаёл кучи хиссиётга боғлиқ бўлади. Кишининг хиссиёти қанчалик кучли, эҳтиросли бўлса, ҳаёл образлари ҳам шунчалик кучли, ёрқин ва жонли бўлади.

Ҳаёл образлари кишининг умумий ҳолатига ҳам боғлиқ. Киши касал вақтида ҳаёл образлари кучлироқ, жонлироқ бўлади. Натижада галлюцинация юз беради. Галлюцинация аслида кучли ҳаёл образларидир.

Воқеликни тўғри акс эттирадиган ҳаёл реал ҳаёлдир, нотўғри акс эттирадиган ҳаёл хом ҳаёлдир.

Инсон фаолиятининг ҳамма турларида: ўйинда, ўқишда, меҳнатда, фан ва ижодиётда ҳаёлнинг аҳамияти каттадир. Болаликдаги ўйинлар – асосан, болалар фантазиясининг намоён бўлишидир. Болаларнинг ижодий ўйинларида уларнинг организми камол топади ва мустаҳкамланади, акли, иродаси, маънавий ва эстетик хислари ўсади.

Ҳаёлнинг бўлиши инсоннинг ҳар қандай ишни ижодий бажаришга ёки бу ишга ижодкорлик элементларини киритишга имкон беради. Акс ҳолда меҳнатнинг ҳар бир тури илгари ўрганиб олинган усуллар ва ҳаракатларни шунчаки такрорлаш йўли билангина бажарилиши мумкин.

Илмий тадқиқотларда ҳам ҳаёл катта роль ўйнайди. Чунки турли илмий гипотезалар ҳаёл туфайли яратилади. Ҳаёл бўлмаганда эди қишлоқ хўжалигида новаторлик, техникада ихтирочилик ва санъатда янгиликлар яратиш мумкин бўлмаган бўлур эди. Албатта, реал ва ижодий ҳаёлгина инсон фаолиятида ана шундай ижобий роль ўйнайди.

Таянч сўз ва иборалар: тафаккур, ижодий тафаккур, амалий тафаккур, мантикий тафаккур, индукция, дедукция, ҳукм, тушунча, хулоса чиқариш, тафаккур сифатлари, ҳаёл, тасаввур ҳаёл, ҳаёлнинг реаллиги, галлюцинация, гиперболизация, типиклаштириш, акцентировка, орзу, схемалаштириш, қийёслаш, аналитик, синтетик.

Муҳокама учун саволлар.

1. Тафаккурнинг турлари.
2. Тафаккур шакллари ва операциялари.
3. Тафаккурнинг бошқа психик жараёнлар билан алоқаси.
4. Тафаккур ва фикрлашдаги индивидуал фарқлар.
5. Ижодий тафаккур, унинг шартлари ва самарадорлиги
6. Ҳаёл ва унинг турлари.
7. Ҳаёл жараёнида аналитико-синтетик фаолият.

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Каримов И. Ўзбекистон XXI асрга интилмоқда. Т., 1999.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни.
3. Т., 1997.
4. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
5. Каримова В. Психология. -Т.: А. Қодирий номли халқ мероси нашриёти. 2002, -203 б.
6. Каримова В. М. Психология. Маърузалар матни. -Т.: 2000, -170 б.
7. Каримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. -Т.: «Университет», 1999. -96 б.
8. Гозиев Э. Психология. Т., 1994.
9. Гозиев Э. Олий мактаб психологияси. Т., 1997.
10. Умумий психология. А. В. Петровский тахририда. Т., 1992.

9-мавзу: Эмоция ва ирода психологияси.

Режа:

1. Эмоционал жараёнларнинг умумий характеристикаси.
2. Эмоционал ҳолатларнинг хилма-хиллиги.
3. Ирода. Иродавий ҳаракатлар ва иродавий бошқариш. Иродани тарбиялаш

Ҳис-туйғулар кишининг ўз ҳаётида нималар юз бераётганига, нималарни билиб олаётганига ёки нима билан машғул бўлаётганига нисбатан ўзича турли хил шаклда билдирадиган ички муносабатидир. Ҳис-туйғулар ўзининг кечишига кўра ўзгариб турадиган психик жараёндир.

Ҳис-туйғуларни бошдан кечиришнинг турли шакллари - эмоция, аффект, кайфият, кучли ҳаяжонланиш (стресс), эхтирос кўринишларига эга бўлади. Ҳис-туйғулар шахснинг эмоционал соҳасини ташкил этади.

Кишида ҳис-туйғулар унинг эҳтиёжлари қондирилиши жараёни қандай кечаётганлиги белгиси сифатида намоён бўлади.⁹

Барча психик жараёнлар каби эмоционал ҳолатлар, ҳис-туйғуларнинг кечиши ҳам мия фаолиятининг натижаси бўлиб ҳисобланади. Эмоциянинг пайдо бўлиши ташқи оламда рўй берадиган ўзгаришлардан бошланади. Бу ўзгаришлар киши ҳаёти ва фаолиятининг жонланишига ёки пасайишига, бир хил эҳтиёжларнинг пайдо бўлишига ёки йўқолишига, киши организми ичида юз берадиган жараёнлардаги ўзгаришларга олиб боради. Ҳис-туйғулар кечишига оид физиологик жараёнлар ҳам мураккаб шартсиз ва шартли рефлекслар билан боғлиқдир.

«Ҳиссиёт» /«эмоция»/ ва «ҳис-туйғу» деган сўзлар кўпинча синонимлар сифатида қўлланилади. Торроқ маънода олганда, бу қандайдир бироз доимийроқ ҳис-туйғуларнинг бевосита ва вақтинча бошдан кечирилишдан иборатдир. «Эмоция» сўзи рухий ҳаяжонланиш, рухий характерланиш деган маънони беради.

Эмоциялар стеник ва астеник турларга бўлинади. Стеник ҳислар кишининг ғайратлантирса, астеник ҳислар эса унинг фаолиятини сусайтириб юборади.

Кишини тез чўлгаб оладиган ва шиддат билан ўтиб кетадиган ҳис-туйғу аффект /ҳиссий портлаш/ деб айтилади. Бу пайтда киши онг билан ишлай олмайди, ўзини бошқара олмайди, назорат кескин сусайиб кетади, ирода ўзига буйсунмайди. Кайфиятлар унча кучли бўлмаган, лекин узоқ вақт давом этадиган барқарор ҳисдир. Кайфият шоду-хуррамлик ёки қайгули, тетиклик ёки ланжлик, ҳаяжонли ёки маюслик, жиддий ёки енгилтаклик, жиззакилик ёки мулоиймлиқ каби тарзида кечади.

⁹ Стресс — кучли ҳиссий зўриқишдан иборат жараён. Ҳиссий зўриқиш хавф-хатар туғилган, киши хафа бўлган, уялган, таҳлика остида қолган вазиятларда рўй беради.⁹

Эхтирослар деб киши хатти-ҳаракатлари йўналишини белгилайдиган, барқарор, чуқур ва кучли ҳисларга айтилади. Масалан, рақсомликка, мусикага эхтирос, бедана уриштириш кабиларга эхтирос.

Хис-туйгулар хайвонларга ҳам хос. Лекин инсоннинг хис-туйгулари ўз мазмуни ва кечишига кўра хайвонниқидан тубдан фарқ қилади. Масалан, жирканиш, фахрланиш, ҳасад қилиш, шоду-хуррамлик, зерикниш, ҳурмат қилиш, бурчни хис этиш кабилар фақат инсонга хос бўлади.

Интеллектуал /ақлий/ хис-туйгуларга билишга қизиқиш, ажабланиш, шубҳаланиш, таажжубланиш, ишонч каби хислар қиради. Бўларнинг барчаси ижобий характерга эга бўлиб кишини билишга, ўрганишга, иштиёқ билан ишлашга ундайди.

Маънавий хис-туйгуларга дўстлик-ўртоқлик, Ваганга муҳаббат, инсонпарварлик, ҳамдардлик, содиқлик, уялиш, меҳнатни севиш каби хис-туйгулар қиради. Бизнинг ахлокий етуқлигимиз, тарбияланганлигимиз ана шу хислар орқали белгиланади.

Эстетик хис-туйгуларга бизнинг гўзал, чиройли, ёқимли нарсалардан завқланишимиз, шодланишимиз, хўзур қилишимиз, роҳатланишимиз кабилар қиради. Бу хисларнинг манбаи гўзал табиат, санъат, адабиёт, чиройли турмуш кабилар бўлиши мумкин.

Интеллектуал, маънавий, эстетик туйгуларни фаолият ва муомала жараёнида бошдан кечирамиз. Социал воқеликка нисбатан бутун ҳиссий муносабатлар бойлигини ифодалагани учун уларни юксак хис-туйгулар деб ҳам айтамыз.

Ирода. Иродавий ҳаракатлар ва иродавий бошқариш. Иродани тарбиялаш. Ирода инсонгагина хос муҳим хусусият бўлиб, у шахснинг турли-туман фаолиятларида намоён бўлади. Ирода инсон фаоллигининг муҳим томонини ташкил этади.

Одам теварак-атрофдаги олами ўз сезги, идроклари ёрдамида билиб, ўрганибгина қолмай, уни ўз эҳтиёжлари, заруриятларига мослаб ўзгартиради ҳам. У ўз ақл-идроки ёрдамида зарур натижани қўлга киритиш учун қачон, қаерда ва қандай куч-ғайрат сарф этиш зарурлиги, иш фаолиятини қандай ташкил этиш кераклигини белгилайди. Кўп ҳолларда мураккаб ҳатти-ҳаракатлар натижасидагина тегишли ютуқ қўлга киритилади. Бундай ҳаракат давомида объектив ва субъектив қийинчиликларни енгиб ўтишга тўғри келади.

Куч-ғайратни вужудга келтириш, қанча вақт куч-ғайрат зарур бўлса, уни ўшанча вақт саклаб туриш учун кишига ирода керак. Ирода киши онгининг шундай бир соҳасики, бу орқали одам ўз ишига фаол киришади ва уни мувофиқлаштириб боради. Ирода туфайли киши ўз шахсий ташаббуси билан, онгли заруратдан келиб чиққан ҳолда, олдиндан режага солинган йўналишда ва олдиндан назарда тутилган куч-ғайрат билан тегишли иш ҳаракатларни бажариши мумкин. Бундан ташқари, одам ўз психик фаолиятини тегишли равишда уюштириш ҳамда уни муайян бир мазмунга йўналтириши ҳам мумкин.

Одам ўзидаги эмоционал ҳолатни сиртига чиқармасликка, ташқи томондан билингтирмасликка ҳаракат қилиши, гоҳо ташқи томондан мутлақо бунинг акси бўлган ҳолатларни ифода этиши ҳам мумкин. Хуллас, ирода, бир томондан, одам ҳатти-ҳаракатини йўналишга солади ёки уни бирор ҳаракатдан

саклаб қолади, иккинчи томондан, мавжуд вазифа ва талаблардан келиб чиққан ҳолда кишининг психик фаолиятини уюштиради.

Шахс ва иродавий ҳаракатлар. Одамнинг иродавий ҳаракатлари ўз олдига қўйган мақсадларини, турли-туман юмушларини шунчаки бажаришдангина иборат эмас. Балки иродавий ҳаракат ўзига хос хусусиятга эгадир. Бунинг маъноси шуки, одам ўз олдига турган ва унинг учун жуда катта аҳамиятга эга бўлган мақсадларга ўзи учун унчалик аҳамиятли бўлмаган бошқа ҳатти-ҳаракат мотивларини буйсундиради.

Ирода кишининг ўз ҳатти-ҳаракатларини онгли равишда бошқаришни, бир қатор интилиш ва истакларни тийиб туришни такоза этади. Иродавий ҳаракат шундан иборатки, бундан одам ўзини-ўзи идора қилади, ўзини-ўзи қўлга олади, ўз ҳис-туйғуларини назорат қилиб туради ва керак бўлиб қолган пайтларда уларни боса олади. Ироданинг намоён бўлиши иш-ҳаракатларда онгининг иштирок қилиши билан боғлиқ бўлган шахс фаоллигидир.

Иродавий фаолият шахс томонидан кенг миқёсда англланган ва психик жараёнларни амалга ошириш характери жиҳатидан иродавий зўр беришни талаб қиладиган бир қатор ишларни такоза қилади.

Кўпинча иродавий фаолият одамнинг ҳаёт йўлини аниқлайдиган, унинг ижтимоий кифасини кўрсатадиган қарорларга келиш билан боғлиқ бўлади. Бунда бурч ҳисси, Ватан ва халқ олдигаги бурчини аниқ англаш намоён бўлади. Бўларга мисол қилиб Улуғ Ватан уруши давридаги кишиларимизнинг қахрамонликларини кўрсатишимиз мумкин.

Иродавий ҳаракатларнинг нерв-физиологик хусусиятлари.

Иродавий фаолият турли-туман ҳаракатлар натижасида амалга оширилади. Ҳаракатлар эса суяк-мускул системасининг фаолияти туфайли вужудга келади. Маълумки, инсонда турли ҳаракатларни вужудга келтирадиган 600 дан ортиқ катта ва кичик мускуллар мавжуддир. Бу мускулларнинг ҳаракати алоҳида-алоҳида, бир-биридан ажралган ҳолда эмас, балки уларнинг биргаликдаги фаолияти туфайли ҳосил бўлади. Инсоннинг исталган бир ҳаракатида бир гуруҳ мускуллар албатта иштирок этади. Бош миёя ярим шарларида ҳаракатларни бошқарувчи махсус участка бор. Бу ердан танамизнинг барча қисмларига нерв толалари кетган бўлади. Бу марказ тесқари алоқа усулида ишлайди ва ҳаракатларимизни бошқариб, тартибга солиб туради. Борди-ю ҳаракат маркази ишдан чиқса, одамнинг ҳаракатлари ҳам бир-бири билан уйғунлашмайди, издан чиқади, қилмоқчи бўлган иш-ҳаракатларни одам тўғри бажара олмайди. Буни спиртли ичимлик истеъмол қилган киши ҳаракатида кўриш мумкин.

Ироданинг нерв-физиологик механизми сифатида бош миёя катта ярим шарлари пўстининг шартли рефлекслар ҳосил қилишдан иборат бўлган фаолиятини ҳам кўрсатиш мумкин.

Демак, иродавий ҳаракатларнинг механизмининг бош миёядаги ҳаракат маркази фаолияти, суяк-мускул системасининг фаолияти, шартли рефлекслар ва иккинчи сигналлар системаси ташкил этади.

Ирода акти ва унинг тўзилиши.

Иродавий ҳаракатларнинг дастлабки бошлангич нуқтаси ҳаракат мақсадининг вужудга келиши ва шу мақсаднинг ўртага қўйилишидир.

Мақсад - кишининг шу пайтда керакли ва зарур деб топган иш-ҳаракатларини тасаввур этиши демакдир.

Мақсадни тасаввур қилиш одатда, шу мақсадга эришиш, истак-орзуни амалга ошириш йўлидаги интилишга боғлиқ бўлади. Масалан, киши кийин аҳволга тушиб қолса, шу аҳволдан бир амаллаб қутилишини ўз олдига мақсад қилиб қўяди. Киши шу вазиятни маълум даражада ўзгартириш, бир нимага барҳам бериш, бир нима қўшиш ва шу каби мақсадларни ўз олдига мақсад қилиб қўяди.

Ҳатти-ҳаракатни мақсад қилиб қўйиш кишининг меҳнат фаолияти, касб-кориға боғлиқ бўлган вазифаларига ва турмушдаги бурчларига қараб белгиланади. Киши жамиятда, жамоада тутган ўрни мақсад қўйишга таъсир этадиган муҳим омил ҳисобланади.

Кишида қилиб чиқадиган эҳтиёжлар дарров яққол тасаввур қилинадиган мақсад тарзида ҳосил бўла қолмайди. Кўнгилда кечаётган эҳтиёж ва интилишлар турли даражада англаниши ва турлича тасаввур қилиниши мумкин.

Масалан, эҳтиёж ва интилишлар баъзан истак тарзида кўнгилдан кечади. Истак шундай ҳолатки, бунда одам ўзига нимадир етишмаётганини, ниманидир истаётганини ҳис қилиб туради-ю, ўша нарсани эканини яхши тасаввур қила олмайди. Тилак интилишнинг шундай босқичи, бунда киши ҳаракат мақсадини англаб етади, лекин унга эришиш йўллари ва воситаларини ҳали тушуниб етмайди.

Эҳтиёж яна кучайиб бораверади. Натижада интилиши мақсадларидан ташқари, унинг йўл, усул ва воситалари ҳам аста-секин англашилиб боради. Интилишнинг бундай тўла англанилган босқичи ҳоҳиш деб айтилади.

Мақсаднинг ва унга етилиш йўлларининг маъқул ва номаъқуллигини белгилаб берадиган ҳамма нарсани иш-ҳаракат мотивлари деб айтилади. Киши нега бошқа бир мақсадни эмас, балки худди шу мақсадни ўз олдига қўймоқда, шу мақсадга етишмоқ учун бошқа йўл ва воситалар билан эмас, балки худди шу воситалар билан иш қўришнинг сабаби нима деган саволга жавоб мотив деб аталади. Мақсадларни, уларга эришиш йўллари ва воситаларини танлаш жараёни баъзан ички кураш характерига эга бўлади. Бу курашда турли куч ва жозибага эга бўлган бир неча мотив майдонга чиқади. Бу жараён мотивлар кураши деб юритилади. Мотивлар кураши кўпинча тафаккур билан ҳиссиёт ўртасидаги курашдан иборат бўлади. Бундан ташқари, бу бурч ҳисси билан унга онд бўлган қандайдир бошқа шахсий ҳис ўртасидаги кураш тарзида ҳам намён бўлиши мумкин.

Мақсадга эришиш йўллари ва воситаларини танлаш жараёни, режалаштириш мотивлар кураши билан боғланган бўлиб, қарорга келиш билан тугайди. Қарорга келиш муайян бир мақсадни ва шу мақсадга эришиш йўлидаги ҳаракат усулларидан бирини танлаб олиш демакдир. Тез қарорга келиш суръати бир қанча сабабларга, жумладан, эҳтиёжга, ҳал қилувчи мотив кучига, вазиятга, ҳиссиётга, тафаккур ва ҳаёлнинг тараққиёт даражасига,

кишининг турмуш тажрибаси ва билимларига, дунёкараши, темперамент ва характерига, бошқа кишиларнинг маслаҳати, буйруғи, таклифларига боғлиқдир. Бундан ташқари, мақсаднинг аҳамиятлилигига, бирорта қарорга келтирувчи фаолиятнинг характерига ҳам боғлиқ бўлади.

Қатъият фақат тезлик билан қарорга келишдагина эмас балки, қарорни тез ва дадил бажаришда ҳам зоҳир бўлади. Тезлик билан қарорга келиш ва уни белгиланган муддатда бажариш — қатъиятни намоиш қилиш демакдир.

Қабул қилинган қарор мустахкам ёки бўш бўлиши мумкин. Бир марта қабул қилиниб, кейинчалик ўзгартирилмайдиган ва маълум вақт давомида албатта бажариладиган қарор қатъий ва мустахкам қарор дейилади. Қарор қабул қилинса-ю, кейин ё ўзгартирилса, ёки бошқа янги қарор билан алмаштирилса, ёхуд бутунлай бекор қилинса, бундай қарор бўш қарор дейилади. Қатъий ва мустахкам қарорга келиш ироданинг ижобий хусусиятидир.

Қарор унга мувофиқ келадиган чоралар кўриш ва ҳаракат қилиш учун қабул қилинади. Қарордан ҳаракатга ўтишни қарорни ижро этиш дейилади. Ироданинг энг муҳим ва асосий босқичи қарорни ижро этишдир.

Одатда иродавий ҳаракатлар 2 хил: жисмоний ва аклий бўлади. Жисмоний ҳаракатларга ҳар хил меҳнат операциялари, ўйин ва спорт машғулоти ва бошқалар қиради. Аклий ҳаракатларга эса масала ечиш, ёзма ишлар, дарс тайёрлаш, илмий тадқиқот ишлари олиб бориш қабилар қиради. Кўп вақт тақорланиб ўзлашиб кетган, кўникама ва малакаларга айланган ҳаракатлар ҳам мураккаб иродавий ҳаракатлардандир.

Қарорни ижро этиш, одатда, маълум вақт, муддат билан боғлиқ бўлади. Қарор кечикмасдан, белгиланган муддатда ижро этилса, бу ироданинг ижобий сифатидан далолат беради.

Аммо қабул қилинган қарор ҳамиша бажарилавермайдиган, айрим ҳолларда эса ўз вақтида бажарилмай қолади. Ижроси пайсалга солинадиган ёки бутунлай ижро этилмайдиган қарорлар ниятлар деб айтилади.

Бир қатор ҳолларда қарорга келиш бошқа кучли эҳтиёжларнинг таъсирини зарурий тарзда енгил билан боғлиқ бўлган жиддий характердаги ички зўр бериш билан боғлиқ бўлади. Ўзидаги қаршиликларни енгил билан боғлиқ бўлган бундай жараён иродавий зўр бериш дейилади. Иродавий зўр бериш онгнинг, аввало нерв-мускул аппаратининг махсус зўриқишида ифодаланади ва организмнинг ташқи ўзгаришларида намоён бўлади. Бундан ташқари, зўр бериш учун яна куч сарфлашга ҳам тўғри келади.

Иродавий зўр бериш ва иродавий ҳаракат мақсадга эришиш йўлида учрайдиган тўсиқларни енгилда намоён бўлади. Тўсиқлар эса икки хил: ички ва ташқи тўсиқлар бўлиши мумкин.

Ироданинг навбатдаги босқичи ижрога баҳо бериш бўлиб ҳисобланади. Баҳо бериш қилинган ишни маъқуллаш, оқлаш ёки қоралашдан иборат бўлади. Бу баҳо қабул қилинган қарор ёки бажарилган ҳаракатлардан мамнун бўлиш ёки мамнун бўлмаслик туфайли келиб чиққан махсус ҳиссий кечинмаларда ифодаланади.

Демак, ирода инсонгагина хос ноёб психик жараёнлр. У инсоннинг онгли ҳаракатларида намоён бўлади. Ирода туфайлигина турли қаршиликларни енгиб ўз максадимизга эришамиз. Ирода жуда мураккаб тўзилишга эгадир. У кўплаб ҳаракат босқичларини ўз ичига олади.

Таинч сўз ва иборалар: максал, мотив, мотивлар кураши, ирода, ирода акти, иродавий зўр бериш, қарор, қарорни ижро этиш, ижрога баҳо бериш, дадиллик, қатъиятlilik, матонатlilik, сабр-тоқатlilik.

Муҳокама учун саволлар.

1. Ҳиссийёт деб нимага айтилади ва унинг ҳосил бўлиш манбалари?
2. Эмоционал ҳислар ва унинг турлари қайсилар?
3. Аффект нима ва қандай қилиб унинг олди олинади?
4. Юксак ҳислар қайсилар?
5. Ирода қандай босқичларда юз беради?
6. Ирода сифатларига нималар қиради?

Тавсия этиладиган адабиётлар:

1. Қаримов И. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида. –Т.: 1999.
2. Вохидов. М. Психология. Т.: 1984 йил
3. Қаримова В. Психология. –Т.: А. Қодирый номли халқ мероси нашриёти. 2002, –203 б.
4. Қаримова В. М. Психология. Маърузалар матни. –Т.: 2000, –170 б.
5. Қаримова В. Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт. –Т.: «Университет», 1999. –96 б.
6. Умумий психология. А. В. Петровский таҳрири остида. –Т.: 1992.
7. Ғозиев Э. Олий мактаб психологияси. –Т.: 1997.
8. Ғоноболлин Ф. Н. Психология. –Т.: 1976.
9. Иванов П. И. Ирода ва уни ўстириш. 1965.
10. Токерова В. А. Қучли ирода ва мустаҳкам характер эгаси бўл. –Т.: 1969.

ПСИХОЛОГИЯ КУРСИ БЎЙИЧА АМАЛИЙ МАШГУЛОТЛАР

1-Амалий машғулёт мавзуси: Психологиянинг предмети, инсон ҳаёти ва фаолиятидаги аҳамияти ва психологиянинг амалий ўрганиш методлари.

Режа:

1. Психология сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Ақлий ҳужум) - 5 дақиқа
2. Психологиянинг предмети, инсон ҳаёти ва фаолиятидаги аҳамияти ҳақидаги фикрлар мунозараси (3х4 педагогик технология асосида) -25 дақиқа
3. Психологиянинг тармоқлари (Кластер педагогик технологияси асосида) – 10 дақиқа
4. Психологиянинг амалий ўрганиш методлари. (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) – 35 дақиқа
5. Дарсга яқун яшаш – 5 дақиқа

Машғулёт учун зарурий услубий тавсиялар ва ўқув дидактик тарқатма материаллар

1. Психология сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар иборалар келади. Бунда биз ақлий ҳужум усулини қўллаймиз. Ақлий ҳужум - ғояларни генерация (ишлаб чиқиш) қилиш методидир. «Ақлий ҳужум» методи бирор муаммони ечишда талабалар томонидан билдирилган эркин фикр ва мулоҳазаларни тўплаб, улар орқали маълум бир ечимга келинадиган энг самарали методдир. Ақлий ҳужум методининг ёзма ва оғзаки шакллари мавжуд. “Ақлий ҳужум” иштирокчилари олдига қўйилган муаммо бўйича ҳар қандай мулоҳаза ва таклифларни билдиришлари мумкин. Айтилган фикрлар ёзиб борилади ва уларнинг муаллифлари ўз фикрларини қайтадан хотирасида тиклаш имкониятига эга бўлади. Метод самараси фикрлар хилма-хиллиги билан тавсифланиди ва ҳужум давомида улар танқид қилинмайди, қайтадан ифодаланмайди. Ақлий ҳужум тугагач, муҳимлик жиҳатида кўра энг яхши таклифлар генерацияланади ва муаммони ечиш учун зарурлари танланади.

2. Психологиянинг предмети, инсон ҳаёти ва фаолиятидаги аҳамияти ҳақидаги фикрлар мунозарасини «3х4» педагогик технология асосида ташкил этиш учун гуруҳ 4та кичик гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳ учун бир варақ қоғоз олиниб, унга психологиянинг предмети, инсон ҳаёти ва фаолиятидаги аҳамияти ҳақидаги 3 тадан гуруҳ фикрини ёзишини ҳамда, бу фикрлар ёзилган қоғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга ўзатиш таклиф этилади. Кейинги гуруҳ эса яна бу ҳақда учта фикр билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга ўзатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, ҳар бир қоғозда 12 тадан фикрлар мужассам бўлгач, гуруҳлар бу фикрларни таҳлил этиб, гуруҳнинг бир умумлаштирилган фикрини билдиришлари талаб этилади.

3. Кластер (тармоқлаш) педагогик технологияси асосида психологиянинг тармоқлари санаб ўтилади. Бу педагогик технологияда талабаларга бир варақ

қоғоз олиб унинг ўртасига психологиянинг тармоклари деб ёзиш ва унинг атрофига тармоқларнинг номларини, сўнгра психология тармоқларининг кичик тармоқчаларини ёзиш таклиф этилади. Ушбу педагогик технология ўтилган мавзунини мустаҳкамлаш, яхши ўзлаштириш ва мавзу бўйича тассавурларини чизма шаклида ифодалашга ундайди.

4. Психологиянинг амалий ўрганиш методлари. Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 5 та кичик гуруҳга бўлинади ва уларга қуйидаги таркатма материаллар берилиб, ушбу масалалар бўйича тақдиротлар тайёрлаш топширилади.

Барча гуруҳлар учун таркатма материал.

Психологиянинг асосий методлари

АСОСИЙ МЕТОДЛАР	Асосий методларнинг вариантлари
КУЗАТИШ МЕТОДИ	Ташқи (объектив кузатиш) Ички (субъектив, ўз-ўзини кузатиш) Эркин кузатув Стандартлаштирилган Гуруҳ ичида кузатиш Гуруҳ ташқарисида кузатиш
СЎРОВ МЕТОДЛАРИ	Оғзаки сўров Ёзма сўров Эркин сўров (сухбат) Стандартлаштирилган сўров Социометрик сўров
ТЕСТЛАР МЕТОДИ	Тест – сўров Тест - топшириқ Проектив тест
ЭКСПЕРИМЕНТ	Табиий. Лаборатория. Шакллантирувчи
МОДЕЛЛАШТИРИШ	Математик моделлаштириш Мантикий моделлаштириш Техник моделлаштириш Кибернетик моделлаштириш

Жадвалда келтирилган методлар ёрдамида тадқиқотчи ёки қизиққан шахс у ёки бу психик жараён, ҳолат ёки шахс хусусиятлари тўғрисида бирламчи маълумотлар тўплайди, тўпланган маълумот яна таҳлил қилинади ва махсус тарзда ишлатилиши мумкин.

1 – гуруҳ учун таркатма материал.

Кузатиш методи Кузатиш кузатиш методи энг содда, одам ҳуқ атворининг қўринадиган, фаолиятда намоён бўладиган томонларини ўрганиш учун қўлланиладиган услубдир. Ўз-ўзини кузатиш эса одам ўзида кечаётган бирор ўзгариш ёки ҳодисани ўзи ўрганиш мақсадида маълумотлар тўплаш ва қайд этиш усулидир.

Кузатиш психологик ўрганиш услуби сифатида оддий кундалик ҳаётдаги кузатишдан қуйидаги хусусиятлари билан фарқ қилади:

Мақсадга йўналганлиги. Кузатиш психологик ўрганиш услуби сифатида қўлланилганида, нима учун яъни қандай мақсадда кузатилаётганлиги аниқ бўлиши ва ўқувчини умуман кузатиш эмас, балки унинг маълум бир шахс хусусиятини (масалан, темпераментнинг) ҳар хил вазиятларда ёки фаолиятда намён бўлишини кузатиш зарур.

Олдинда режалаштирилганлиги. Кузатишни бошлашдан олдин кузатиш вазифаларини (яъни нимани кузатмоқчисиз) аниқлаб кузатиш режаси тузилади. Бу режада кузатиш режаси, воситалари, кузатишда ҳисобга олинадиган кўрсаткичлар, учраши мумкин бўлган қийинчиликлар ва уларнинг олдини олиш масалалари ўз аксини топиши лозим.

Кузатиш ўқувчилар учун табиий шароитда олиб борилиши лозим.

Объективлиги. Кузатиш жараёнида ўқитувчи ўзининг тахминларига асосланмаслиги, ўзига кўришини хоҳлаган нарса ёки хусусиятларни изламаслиги, балки фақат объектив фактларини, ўқувчиларни ҳақиқий намён бўлаётган ҳаракатларини ҳисобга олиш ва шу фактлар натижасида маълум хулосалар қилиши лозим. Кузатувчилар сони 3-4 киши бўлса, кузатиш натижаларининг объективлиги ортади.

Кузатиш натижаларини ёзиш коғозининг мавжудлиги кузатиш жараёнида олинган натижалар, албатта, кузатиш жараёнида ёки дарҳол ундан кейин ёзиб борилиши лозим. Ёзувлар муайян тартибда (маълум вақт ўлчами бўйича) олиб борилади. Қулайлик учун одатда кузатиш схемалари ва жадвалларидан фойдаланилади.

Кузатиш услубларининг афзаллиги шундан иборатки, кузатиш табиий шароитда ўтказилади, у содда махсус аппаратура ва асбоб ускуналар талаб қилмайди. Бу услубнинг камчилиги – узоқ вақт ва анчагина меҳнат талаб қилишидир.

Эркин кузатув кўпинча бирор ижтимоий ҳодиса ёки жараёни ўрганиш мақсад қилиб қўйилганда қўлланилади. Масалан, байрам арафасида аҳолининг кайфиятини билиш мақсадида кузатув ташкил қилинса, олдиндан махсус режа ёки дастур бўлмайди, кузатув объекти ҳам қатъий бўлиши шарт эмас. Ёки дарс жараёнида болаларнинг у ёки бу мавзу юзасидан умумий муносабатларини билиш учун ҳам баъзан эркин кузатиш ташкил этилиши мумкин. Стандартлаштирилган кузатув эса, бунинг акси бўлиб, нимани, қачон, ким ва қимни кузатиш қатъий белгилаб олинади ва махсус дастур доирасидан чиқмасдан, кузатув олиб борилади.

Ижтимоий ҳамда педагогик психологияда гуруҳий жараёнларнинг шахс ҳулқ-атворида таъсирини ўрганиш мақсадида бевосита ичкаридан кузатув ташкил қилинади, бунда кузатувчи шахс ўша гуруҳ ёки оила ҳаётига табиий равишда қўшилади ва зимдан кузатиш ишларини олиб боради.

Умуман, кузатиш методининг ижтимоий ҳаёт, профессионал кўрсаткичларни қайд қилишда сўзсиз афзалликлари бор, лекин шу билан бирга кузатувчининг профессионал маҳорати, кузатувчанлиги, сабр-қаноатида боғлиқ бўлган жиҳатлар, яна тўпланган маълумотларни субъектив равишда

ал қилиш хавфи бўлгани учун ҳам бироз ноқулайликлари ҳам бор, шунинг учун ҳам у бошқа методлар билан биргаликда ишлатилади.

2 – гуруҳ учун таркатма материал.

Сўров методи. Бу услубнинг икки тури мавжуд. 1. Интeвью (сухбат) яъни синалувчи билан юзма-юз савол-жавоб қилиш орқали утказилади. Интeрвью - бу бевосита, эркин фикр алмашинуви шароитида ўзаро фикр алмашинувига қаратилган мулоқотдир. Чунки сухбатдан фарқли ўлароқ интeрвью аниқ муаммо доирасида, қатъий бир йўналишда олиб борилади. Интeрвью олувчи сухбатдошга нисбатан нейтрал мавқеда бўлиб, унинг фикрлашига ҳалақит бермаслиги, айниқса, унга тазйиқ ўтказмаслиги лозим. Интeрвью жараёнининг самарали кечиши учун сухбатдошда ўзига нисбатан ижобий муносабат шакллантириб, биринчи сўзларни аниқ, раво, ифодали баён қилиш муҳимдир.

Интeрвью ўтказишга одам махсус равишда тайёргарлик кўриши керак, чунки у одамдан қатор муҳим сифатларнинг бўлишини талаб қилади. Шунинг учун ҳам психодиагностикада «ролли ўйинлар» методи ёрдамида психодиагност ёки амалий психолог махсус тайёргарлик курсидан ўтади.

Сухбат ўрганиш услуби сифатида қўлланилганда олдиндан сухбат мақсади ва асосий саволлар мазмунини аниқлаб олиш зарур. Сухбат давомида ўзаро самимийликни таъминлаб, ўқувчини очик сухбатга торта олиш орқали унинг ички дунёси, оиладаги муҳит тўғрисида, ўқувчининг қизиқишлари ва қадриятлари ҳақида қimmatли маълумотлар олиш мумкин.

2. Анкета методи. Маълум қоидалар асосида тузилган саволлар тўплами анкета деб аталади. Мана шундай маълум мантикий боғланишга эга саволлар тизими орқали кишиларнинг фикр, мулоҳазаларини, муносабатларини, қизиқиш ва қадриятларини ўрганиш анкета ўтказиш усули дейилади.

Анкеталар ўз ичига олган саволлар мазмуни, вазифаси ва шаклига қараб хил бўлиши мумкин.

Анкетадаги саволлар мазмун жиҳатидан фактларга («Бўш вақтлардаги машғулотларни», «Оиланинг ва яшаш шароитининг ҳақида»). Атрофдаги одамлар уларнинг фикрлари ва ҳодисаларга («Нима учун, сенинг фикрингча, кўпчилик ўқувчилар бор кучини ўқишга сарфламаяптилар?») қизиқиш ва ниятларига («Қандай касб эгаси бўлишни хоҳлайсан?») таалукли бўлиши мумкин.

Саволлар йўналтирувчи, аниқловчи ва синалувчи рол ўйлигини назорат қилувчи вазифаларини бажариш мумкин.

Саволлар шакли жиҳатидан икки хил бўлиши мумкин.

«Очик» саволлар яъни анкетадаги саволларга жавобларнинг вариантлари бўлмайди, синалувчи саволларга эркин шаклда жавоб бериши мумкин; 2. «Ёпиқ» саволлар яъни саволларга мумкин бўлган жавоб вариантлари тайёр ҳолда берилган бўлади. (ҳа, йўқ, билмайман ва шу каби бошқа жавоб вариантлари). Синалувчи шу жавоблардан бирини танлашлари зарур.

Анкета саволлари қуйидаги талабларга жавоб беришлари лозим:

«Ёпиқ» саволлар фақат бир хил маънодаги жавобларга мос бўлиши (ҳа, йўқ, билмайман) ёки барча мумкин бўлган жавоб вариантларини кўзда тутиши керак;

Ўзининг хусусиятини ва ҳулқ-атворини ахлоқий ёки ижтимоий баҳолашни талаб қиладиган саволлар бериш мақсадга мувофиқ эмас. Масалан:

«Сиз. Ўзингизни ўзига жуда ишонадиган ёки ўзига ишонмайдиган киши деб ҳисоблайсизми? Бу саволни бошқачарок тузиш мумкин. Масалан «Қийин вазиятни бошингиздан кечиргандан кейин, бирор нарсани шундай қилишим керак эди, лекин қилмадим деб кўп уйлайсизми?»

Саволлар қисқа, аниқ, мазмун ёрқин, ўқувчилар учун тушунарли бўлиши зарур.

Ўқувчининг бир психологик хусусиятини аниқлаш учун бир нечта саволлар киритилиши керак. Чунки улар синалувчининг саволларига самимий (рост) жавоб беришнинг назорат қилиш имкониятини тугдиради.

Анкетанинг бошланишида енгил, осон саволлар, кейин асосий ва қийин саволлар ўртасида, яқунловчи қисмида социал, демографик (ёши, жинси, синф, миллати ва бошқа) хусусиятларини аниқловчи асосан мураккаб бўлмаган саволлар жойлаштирилса мақсадга мувофиқ бўлади.

Анкета методининг афзаллик томонлари кўп. Бу услуб орқали бир вақтнинг ўзига кўп кишини ўрганиш мумкин. Қисқа вақт ичида маълумот олиш ва олинган маълумотларни енгил ва мазмун жиҳатидан қайта ишлаш имконияти мавжуд. Шунинг билан биргаликда анкета орқали ўқувчи шахсини барча томонларини чуқур ўрганиш қийин. Ўқувчилар ёки юқори маъсулият билан жавоб бермаслиги мумкинлигини ҳам ҳисобга олиш зарур.

3 – гуруҳ учун гаркатма материал.

Тест методи. Тест (инглиз тилидан олинган бўлиб синаш, текшириш деган маънони билдиради) стандартлашган синаш топшириқлари саволлари тўплами орқали психологик хусусиятлар ривожланиши ёки намоён бўлишини миқдори даражаларини аниқлаш воситасидир. Бу услуб воситасида кишиларнинг аклий ривожланиш даражасини, лаёқат ва қобилият ривожланганлик даражасини, психик ҳолатларини (масалан, чарчоқлик, фаоллик), шахснинг ўз-ўзига баҳоси, эмоционал турғунлик, интилиш даражаси, темпераменти ва шу каби индивидуал-психологик хусусиятларини касбга лаёқати, билим, малака, қўникмаларнинг шаклланганлик даражаларини аниқлаш мумкин.

Тест методи қўллашда тестларнинг пухта ва мукамал тузилганлигига алоҳида эътибор бериш лозим. Чунки ҳар қандай саволлар ва топшириқлар тўплами ҳам тест эмас. Ҳақиқий тест илмий асосланган ўлчаш воситаси сифатида тузилиш жиҳатидан маълум илмий услубий қоидаларга бўйсунган ишончлилик ҳамда яроқлилик талабларига жавоб бериши лозим.

Тестлар охириги пайтда ҳаётимизга дадил кириб келган текширув усуллари сирасига киради. Улар ёрдамида бирор ўрганилаётган ходиса хусусида ҳам сифат, ҳам миқдор характеристикаларини олиш, уларни кўпчиликда қайта-қайта синаш ва маълумотларни корреляцион анализ орқали ишончлиликка текшириш мумкин бўлади. Айни тестга қўйилган талаб ҳеч қачон ўзгармайди, ҳаттоки, шундай тестлар борки, улар турли миллат ва элат вакилларида, турли даврларда ҳам ўзгармаган ҳолда ишлатилаверади. Масалан, Равеннинг аклий интеллектни ўлчаш, Кэттелнинг ва Айзенкнинг шахс тестлари шулар жумласидандир.

Тестлар ичида *проектив тестлар* деб номланувчи тестлар ҳам борки, тестнинг асл мақсади текширилувчига сир бўлади. Яъни шундай топшириқ

бериладики, текширилувчи топширикни бажараётиб, нимани аниқлаши мумкинлигини билмайди. Масалан, машхур Роршахнинг «сиёҳ доғлари» тести, ёки ТАТ (тематик апперцепцион тест), тугалланмаган ҳикоялар каби тестларда бир нарсанинг проекциясидан гўёки иккинчи бир нарсанинг моҳияти аниқланади. Ўша 1921 йилда кашф этилган «сиёҳ доғлари» ва уларга қараб текширилувчининг нималарни эслаётганлиги, доғлар нималарга ўхшаётганлигига қараб, унинг шахс сифатидаги йўналишлари, ҳаётий тамойиллари, қадриятларига муносабати, ишни бажариш пайтидаги эмоционал ҳолатлари аниқланади. Бу тестлар жуда ноёб, қимматли, лекин уни фақат профессионал психологга қўллаши ва натижаларни моҳирона таҳлил қилиши талаб қилинади.

4 – гуруҳ учун таркатма материал.

Эксперимент методи. Психология фанининг асосий методаларидан бири бўлиб, маълум илмий ва педагогик тахминларни тажриба асосида текшириб қўриш учун ўтказилади. Психологик эксперимент тадқиқотчининг ўрганилаётган фаолият ёки синаш вазиятига фаол аралашуви мумкинлигини назарда тутати. Тадқиқотчи психологик факт аниқ намоён бўлишига, унинг экспериментчи хоҳлаган йўналиш бўйича ўзгартирилишига, ҳар жиҳатдан тадқиқ қилиш учун бир неча марта такрорланишига имкон берадиган шарт шaroит яратати.

Эксперимент методининг учта тури мавжуд: Лаборатория табиий ва шакллантирувчи (педагогик) эксперимент. Шулардан кейинги икkitаси ўқитувчилар томонидан кенг қўлланилиши мумкин. Лаборатория эксперименти сунъий шарoитда, махсус асбоб-ускуналар ёрдамида ўтказилса, табиий эксперимент ўқувчилар учун табиий бўлган ўйин, ўқиш, меҳнат вазиятларида ўтказилади ва ўқувчилар ўзларининг устида синаш ўтказилаётганлигини билишмайди.

Узоқ муддатга эсда қолдириш самарадорлиги ўқувчилага бериладиган кўрсатмага боғлиқлигини тадқиқ қилиш табиий экспериментга мисол бўла олади.

Ўқувчилардан бир гуруҳига 15 тадан иборат тасодифий сўзлар ёки сонлар қатори ёдлаш учун тақдим қилинади. Бу ўқувчиларга ушбу материал эртага сўралиши тўғрисида кўрсатма берилади. Бошқа бир гуруҳда шу сўзлар ёки сонлар қаторини ёдлаш сўралади. Лекин бу ўқувчилар гуруҳига материал қандай ёдланганлигини бир ҳафтадан кейин текширилиш тўғрисида кўрсатма берилади. Ҳақиқатда эса ҳар иккала гуруҳ ўқувчиларидан эсда олиб қолинган материал икки ҳафтадан кейин сўралади.

Тажриба натижалари солиштириб табиий эксперимент орқали ўқувчиларга эслаб қолиш учун бериладиган кўрсатма мазмунининг ахамияти ҳақида хулосага келинади.

Шакллантирувчи (педагогик) эксперимент маълум бир шахс хусусиятини шакллантиришга ёки ўзгартиришга йўналган бўлади. Бундай экспериментга А.И.Липкина томонидан қўлланилган методи мисол сифатида келтириш мумкин. Баъзан ўқувчининг яхши ўзлаштирмаслигининг сабаби, ўқувчи ўзини ўқишга нисбатан қобилиятини паст баҳолаш мумкин. Бундай ўқувчилар «Мен бари бир яхши ўқий олмайман» деб яхши ўқишга ҳаракат қилмайди. Уларнинг ўзлаштириш даражасини яхшилаш учун ўзларига берган баҳосини ўзгартириш

лозим. Шу мақсадда, яъни ўз-ўзига берган баҳосининг даражасини ошириш учун ўқитувчи қуйидагича педагогик тадбир қўллаши лозим. Ўқитувчи бундай ўқувчилардан қуйи синфдан бир нечта «қолоқ» ўзлаштириши паст ўқувчиларга «Ўқитувчилик» қилишни илтимос қилади.

Ўқитувчи қуйи синфларга ўтиладиган материални ўқувчи билишини, тақдорласа янада яхши тушуниб олиши мумкинлигини уқтириб, ҳар бир дарсдан олдин ўзлаштиришда қийналаётган болаларга қандай дарс бериш тўғрисида керакли кўрсатмалар бериб боради. Ҳар бир дарсдан кейин ўқувчининг муваффақият ва ютуқларини кўрсатиб мақтайди ҳамда миннатдорчилик билдириб боради.

Ўзлаштиришда қийналаётган қуйи синф ўқувчилар билан мунтазам машғулотлар жараёнида «Ўқитувчи» ролини бажараётган ўқувчи аста-секин олдинги ўқув материални ўзлаштириш билан бирга, ўзининг янги ўқув материалларини ўзлаштириш олиш қобилиятига ишонч шакллана боради. Натижада ўқиш қобилиятига нисбатан ўз-ўзига берган баҳосининг даражаси орта боради.

Эксперимент методининг авзаллиги шундаки бу услуб орқали нафақат психологик фактларни тушунтириш, балки сабабларини, механизм ва қонуниятларини тажриба асосида аниқлаш, мавжуд тахминларнинг тўғри ёки нотўғрилигини тасдиқлаш, янги таълим тарбия шакллариининг, услубларининг самарадорлигини синаб кўриш мумкин.

5- гуруҳ учун таркатма материал.

Моделлаштириш методи кузатиш, сўроқ, эксперимент ёки бошқа усуллар ёрдамида ўрганилаётган ҳодисанинг туб моҳияти очилмаган шароитларда қўлланилади. Бунда ўша ҳодисанинг умумий хоссаси ёки асосий параметрлари моделлаштирилиб, ўша модел асосида тадқиқотчини қизиқтирган жихат ўрганилади ва ҳулосалар чиқарилади.

Моделлар техник, мантикий, математик ёки кибернетик бўлиши мумкин. Математик модел асосида ўрганилган ҳодисага машҳур тадқиқотчилар Вебер-Фехнерларнинг сезгирликнинг қуйи ва юқори чегарасини аниқлашга қаратилган математик формуласи ва шу асосда тўпланган маълумотлар таҳлилини мисол қилиш мумкин. Мантикий моделлар ёрдамида кўпинча инсон ақли ва тафаккури жараёнлари ва қонунларини ҳисоблаш машиналари иш принциплари билан қиёслаш орқали тузилган ғоялар ва символлар ишлатилади. Кибернетик моделлаштиришда эса ғоялар психологиясини ЭХМ даги математик программалаштириш тамойилларига мослаштириш назарда тутилади. Ҳозир кўпгина мураккаб шахс ҳусусиятлари ҳам программалаштирилган бўлиб, улар алгоритмлар асосда қисқа фурсатда кўпгина сифатларни кўплаб параметрлар нуктаи назаридан ҳисоблаб натижаларни умумлаштиришга имкон бermoқда. Кўпинча математик ўйинлар ғояси одамлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар соҳасини ўрганишда ҳам қўлланилmoқда. Маълум бўлишича, одамнинг фикрлаш операциялари билан ЭХМ ларнинг ишлаш принциплари ўртасида маълум уйғунлик бор экан, бу эса мураккаб психик жараёнларни моделлаштириш орқали инсон ақлу-заковати чегарасини янада кенгайтириш истиқболини беради.

Фаолият маҳсулотларини ўрганиш методи. Ўқувчи фаолиятининг маҳсулотларини (иншо, назорат иши, меҳнат ва расм дарсларида, бўш

¹ Липкина А.И. Самооценки школьника. -М. 1976.

вақтларида бажарган фаолияти маҳсулотлари) малакали таҳлил қилиш орқали ўқувчининг психологик хусусиятлари, рухий олами, қизиқишлари, лаъкат ва қобилиятлари ҳақида қимматли маълумотлар олиш мумкин.

Ўқувчиларнинг «Мен севган қахрамон», «Одамлар қандай ҳислатларни қадрлайман», «Қамтарлик нима», «Яшашдан мақсад нима», «Қайси касб эгаси бўлишни хоҳлайсан» каби мавзуларда ёзилган ишоларини чуқур таҳлил қилиш асосида ўқувчиларнинг дунё қараши, қизиқишлари, характер хусусиятлари, муносабат ва қадриятлари маънавий дунёси ҳақида психологик маълумотлар олиш мумкин.

Социометрия методи бу услуб гуруҳлар ва жамоаларда кишиларнинг шахслараро муносабатларини, гуруҳ аъзоларининг жамоада тутган ижтимоий ўрнини (Мавқеи) ва жамоадаги кичик гуруҳчалар таркибини аниқлаш учун қўлланилади.

Жон Моренонинг «Социометрия» методи орқали гуруҳдаги лидерлик стилини аниқлаш

Кўрсатма: Методика гуруҳдаги одамлар бир-бирларини яхши билган тақдирдагина ўтказилади. Маълумотларни қайта ишлаш ҳар бир ходимнинг тўплаган танловларини санаш ва таҳлил қилишга асосланади. Улар асосида гуруҳдаги лидерни ва лидерлик стилини аниқлаш мумкин.

1. Гуруҳингиздаги одамлар орасидан бевосита доимо у билан ишлашни хоҳлаган уч кишининг номини ёзинг:

1.

2.

3.

2. Сиз билан бирга ишлайдиган ҳамкасбларингиздан кимлар билан бирга бўш вақтингизни ўтказишни хоҳлардингиз. (уч киши)

1.

2.

3.

3. Ҳамкасбларингиздан ўз ишини зўр маҳорат билан бажарадиган уч кишининг номини ёзинг:

1.

2.

3.

Социометрия корхона таркибида кадрлар захирасини шакллантириш, ҳар бир ходимнинг рейтингини аниқлаш орқали уларда лидерлик сифатларининг борлигини ўрганишга имкон беради.

2-амалий машғулот мавзуси: Психика ва онгнинг пайдо бўлиши ва тараққиёти. Психиканинг нерв-физиологик асослари

Режа:

1. Психика ва онг сўзларини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар иборалар келади. (Ақлий хужум) - 10 дақиқа
2. Психика ва онгнинг фарқи ҳақидаги фикрлар мунозараси (3х4 педагогик технология асосида) - 25 дақиқа
3. Психика ва онгнинг пайдо бўлиши ва тараққиёти. Психиканинг нерв-физиологик асослари (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) - 40 дақиқа
5. Дарсга яқун яшаш - 5 дақиқа

Машғулот учун зарурий услубий таясиялар ва ўқув дидактик тарқатма материаллар

1. Психика ва онг сўзларини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар иборалар келади (Ақлий хужум)

2. Психика ва онгнинг фарқи ҳақидаги фикрлар мунозараси 3х4 педагогик технология асосида ташкил этиш учун гуруҳ 4та кичик гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳ учун бир варақ қоғоз олиниб, унинг юқори қисмига психика ва онгнинг фарқи ҳақидаги 3 тадан гуруҳ фикрини ёзишини ҳамда, бу фикрлар ёзилган қоғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга ўзатиш таклиф этилади. Кейинги гуруҳ эса яна бу ҳақда учта фикр билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга ўзатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, ҳар бир қоғозда 12 тадан фикрлар мужассам бўлгач, гуруҳлар бу фикрларни таҳлил этиб, гуруҳнинг бир умумлаштирилган фикрини билдиришлари талаб этилади.

3. Психологиянинг амалий ўрганиш методлари. Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 4 та кичик гуруҳга бўлинади ва уларга қуйидаги тарқатма материаллар берилиб, Ушбу масалалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш топширилади. Тақдимот тайёрлаш учун 20 дақиқа ва ҳар бир гуруҳ тақдими учун 4 дақиқадан Тақдимотлар муҳокамаси учун 4 дақиқа ажратилади.

1 – гуруҳ учун тарқатма материал.

Сексанувчанлик ва сезувчанлик ҳақида

Инсон психикасининг пайдо бўлиши ва ривожланиши масаласи тадқиқотчилар олдида турган энг долзарб ва мураккаб масалалардан биридир. Органик ва анорганик материя доимо ҳаракатда, ўзгаришда ва ривожланишда бўлади.

Ҳайвонлар психикасининг тараққиёти масаласи билан атоқли рус психологи А.И.Леонтьев, зоопсихологлар К.Э.Фабри ва А.И.Северцов шуғулланганлар. К.Э.Фабри энг содда ҳайвонлар психикаси тараққиётини икки босқичга – қуйи ва юқори босқичга бўлади. Психик тараққиётнинг қуйи босқичи бир хўжайрали, қисман кўп хўжайрали ҳайвонларга хос бўлиб, бу босқичда психика примитив ҳолатда бўлади ва ҳайвон ташқи таъсирларга сексанувчанлик билангина жавоб беради. Ўсимлик ва ҳайвон шаклидаги барча тирик организмлар ўз эволюциясининг ҳамма босқичларида акс эттиришининг

биологик шакли сесканувчанликка эга бўлади. Сесканувчанлик тирик организмнинг биологик таъсирларга жавоб бериш қобилиятидир.

Оддий сесканувчанликни бир хўжайрали ҳайвонларда ҳам кўриш мумкин. Улар муҳитнинг таъсирига ҳаракатланиш билан жавоб берадилар. Биологик таъсирларга организмнинг ўзига хос ҳаракатлари билан жавоб бериш усулига тропизм ёки таксис дейилади. Тропизмнинг бир канча тури фарқ қилинади. Буни қуйидаги жадвалдан кўриш мумкин:

Тропизм турлари

	Тапотропизм
Фототропизм	
Термотропизм	Гелеотропизм
Хемотропизм	Баротропизм
Гидротропизм	

Кўпхўжайрали ҳайвонларда кўзгалувчанликнинг янги шакли – сезувчанлик мавжуддир. А. Н. Леонтьевнинг гипотезасига кўра сезувчанлик генетик жиҳатдан олганда сесканувчанликнинг ўзидир. У ҳам муҳитнинг ташқи таъсирларига жавоб бериш асосида вужудга келади. Фақат сезувчанлик сесканувчанликка нисбатан юқорирак босқичдир.

К.Э.Фабри фикрича, психик таракқиётнинг иккинчи босқичи кўп хўжайрали ҳайвонларга хосдир. Кўп хўжайрали ҳайвонларда акс эттириш бир мунча юқори бўлади. Бундай ҳайвонларга қавакиччилар (гидра, медуза) ни киритиш мумкин. Улар ҳам бир хўжайрали ҳайвонлар каби сувда яшайди. Лекин қавакиччилар ўзининг тузилиши жиҳатдан бир хўжайрали ҳайвонлардан анча мураккабдир. Уларнинг мураккаблиги хўжайраларнинг бир-биридан фарқ қилганлигидадир: танасининг ташқи қисмидаги хўжайралар қоплагич, ички хўжайралар эса ҳазм қилувчи бўлади.

Эвалюция занжирининг юқорирак поғонасида турган кўп хўжайрали ҳайвонларда тана тузулиши ҳам анча мураккаблашади, ер шаронтига мос ўзгаришлар юз беради, турли таассуротларни акс эттирадиган сезги органлари вужудга келади, акс эттириш ҳам мураккаблашади.

Тугунли нерв системасига эга бўлган ҳайвонларда акс эттириш фақат шартсиз рефлекслар орқалигина бўлмайди, балки ҳаёт давомида таъсирланишнинг туғма турига нисбатан анча янги, серҳаракат шакли – шартли рефлекслар ҳосил бўлади.

Тугунсимон нерв системасининг мураккаброқ шакллари атрофни акс эттириш имкониятини оширади. Анча мураккаб тугунсимон нерв системасига эга бўлганлардан ўргимчаксимонлар ва хашоратларни олиш мумкин. Уларнинг организми анча мураккаб тузилишга эга. Ҳайвонларнинг эволюцияси натижасида уларнинг рецепторида ажралиш (специализация) юз бера бошлайди. Масалан, қисқичбақанинг узун мўйлови – туйғу органи, қапталари хид билувчи органлардир.

2— гуруҳ учун таркатма материал.

Хайвонларнинг инстинктив ҳаракатлари, кўникмалар ва ақлий (интеллектуал) ҳатти-ҳаракатлари

Асаларида яна ҳам мураккаброқ инстинктларни кўрамиз. Маълумки бир асалари уясида тухум қўядиган катта она ари, бир нечта эркак ари ва жуда кўп ишчи арилар бўлади. Энг мураккаб киликлар ишчи ариларда бўлади. Улар ёши ўзгара бориши билан оилада турли ишларни бажаради: уй тозалайди, личинкаларни овқатлантиради, уй қуради, овқат йигади, эшик олдида қоровуллик қилади.

Ёш хайвонлар инстинктив ҳаракатларини кузатганимизда уларнинг ҳати-ҳаракатлари ҳеч қандай ўргатишсиз юз беришини, яъни ота-боболарининг ҳаракатларини ўз-ўзидан такрорлаб кетаверишини кўрамиз. Лекин ёшларнинг ҳаракатлари каттлариникига нисбатан бир мунча ёмонроқ бўлади. Наслдан ўтган ҳаракатлар праграммасини аниқ бажариш асосида ва тажрибанинг ортиши туфайли инстинктлар ўсиб боради.

Ҳаракатларнинг инстинктив шакли фақат бугимоёқчиларда эмас, балки барча ўмиртқали хайвонларда (балиқ, анфибия, қуш ва хашоратларда) кўриш мумкин. Уларда жинсий, овқатланиш, ҳимояланиш инстинктлари кўплаб учрайди.

Шундай қилиб хайвонларнинг инстинктив ҳаракатларини 4 гуруҳга бўлиш мумкин:

Овқатланиш инстинкти – хайвонларнинг ўз ва боласи учун овқат қидириб топиш, овқат ғамлаш ҳаракатлари.

Ҳимояланиш инстинкти - хайвоннинг ўз ҳаётини ва омонлигини сақлаш ҳаракатларида ифодаланиб, у икки кўринишда содир бўлиши мумкин. Биринчиси, душманга ҳужум қилиш, иккинчиси, ўзини ҳимоя қилиш. Ҳар бир хайвон ўзини душмандан сақлаш учун бирор органидан (шоҳлари, туёқлари, тиш-тирноқлари, тиконлари каби) ёки заҳарли суюқликдан фойдаланади. Масалан, африка кобриси ўз заҳарини 3, 5 м масофага ота олади.

Насл қолдириш инстинкти. Бу ота-оналик инстинкти сифатида кўриниб насл-авлод учун ғамхўрлик қилиш, уни маълум вақтгача овқат билан таъмин этиш, ҳав-хатардан сақлаш, ўз болаларини парвариш қилиш туғма маҳоратига эга бўлиб, ўз наслининг келажаги ҳақида ғамхўрлик қилади.

Тўда бўлиб яшаш инстинкти. Бу инстинкт хайвонларининг турли усуллар билан ўзаро алоқа қилишида, хилма-хил шаклда биргалашиб, тудалашиб, пода бўлиб, гала бўлиб яшашларида зохир бўлади.

Юқори даражадаги хайвонларда биринчи ўринда янги, бир мунча пластик, яъни шароитга қараб ўзгара оладиган ҳатти-ҳаракатлар чиқади. Улар оламни анча кенг акс эттириш имкониятини беради. Хайвонлар тараққиётининг қанчалик юқори босқичида турса улар турли муваққат боғланишларни шунчалик тез ҳосил қиладилар.

Оламни акс эттиришнинг бундан кейинги босқичи индивидуал ҳаёт тажрибалари асосида ҳосил қилинган бир мунча мураккаб, шу билан бирга, пластик ҳаракатлар туфайли бўлади. Индивидуал пластик ҳаракатлар учун муҳитни, шу пайтдаги шароитни анализ ва сентиз қилиш ҳосдир.

Айниқса сут эмузувчилар шароитни анча яхши тахлил қила оладилар ва ўзгарган муҳитга ўз ҳаракатларини мослаштира оладилар. Юқори даражадаги ҳайвонларда инстинктив ҳаракат билан бир қаторда тез ўзгарувчан индивидуал ҳаракатлар – малакалар ва фаҳм билан алоқадор ҳаракатлар ҳам мавжуд бўлади.

Б.Келлер маймуннинг ҳаракатларини батафсил кузатиб «Юқори даражада ташкил топган ҳайвонлар шароитни анализ қилиш асосида фаҳм билан алоқадор ҳаракатлар қила олади» деган хулосага келган. Кейинчалик америка психологи Иеркс, австрия психологи К.Бюлер, голландиялик психолог Бойтендайк ҳам маймунлар билан тажрибалар ўтказиб юқоридаги фикрни тасдиқладилар.

Ҳайвонлардаги фаҳм билан алоқадор ҳаракатларни ўрганиш масаласи билан рус олимлари ҳам шугулланган. Бу ишни дастлаб зоопсихолог-дарвинист олим В.А.Вагнер бошлаб берган эди. Кейинчалик эса И.П.Павлов, Н.Н.Ладигина-Котс, Н.Ю.Войтонис, Г.З.Рогинский, Л.С.Виготский, А.Н.Леонтьев каби олимлар бу ишни давом эттирдилар. Айниқса Ладигина-Котснинг шимпанзе боласи билан психикасининг ривожланиши устида ўтказган тадқиқотлари бутун жаҳонга машҳурдир.

Рус олимларининг каламушлар, товуклар, қарға, ит ва маймунлар устида олиб борган тадқиқотлари ҳайвонларда психиканинг ривожланиш босқичлари, уларда кўникмалар ҳосил бўлиши ва фаҳм билан алоқадор ҳаракатлар қила олишини билишда жуда катта аҳамиятга эга бўлади.

Одамсимон маймунлар кўлаб фаҳм билан алоқадор ҳаракатлар қила олишда бошқа ҳайвонлар ичида алоҳида ўринда туради. Масалан, одамсимон маймунларнинг бир тури приматлар бошқа сут эмузувчи ҳайвонларга қараганда фақат овқат манбаларининггина эмас, балки ҳамма турдаги нарсаларни тимирскилаб, текшириб кўришга жуда устадир. Бундай қизиқишни И.П.Павлов «саботли», «бегараз қизиқувчанлик», «синчковлик импульси» деб атаган эди.

Маймундаги ана шу хусусият, бунинг устига уларда кўзнинг юксак даражада тараккий қилганлиги уларнинг идрок доираларини бекиёс равишда кенгайтиради, тажриба бойликларини низоҳда ошириб юборади ва кўникмаларнинг таркиб топишида, мураккаб ҳаракат шакллариининг вужудга келишида бошқа ҳайвонларга қараганда унга кенг имкониятлар яратади.

Бошқа ҳайвонларга қараганда маймунларда текшириш рефлексининг қувилиши улардаги кўл типидagi оёқнинг мавжудлигидир. Чунки улар «кўл» ёрдамида теваарак-атрофдаги нарсалар билан жуда мураккаб муносабатларга киришиш имкониятига эгадир. Шунинг учун уларда бошқа ҳайвонларда бўлмаган вақтли боғланишлар кўлаб ҳосил бўлади.

Ҳайвонлар ҳам ўзаро муносабатда бўладилар ва бир-бирини тушунадилар. Ҳатто ганглиоз нерв системасига эга бўлган ҳайвонлар ҳам катта-катта ғалага уюшиб ҳаёт кечиради.

Чумолиларнинг тили янада мураккабдир. Олимларнинг ўтказган тадқиқотларидан маълум бўлишича, чумолилар бир-бирини жуда яхши тушунар экан. Бунда улар топган ўлжаси, хавф-хатар ва бошқа кўп эҳтиёжлари ҳақида бир-бирини хабардор қилади.

Хўш, улар қандай қилиб гаплашади? Кўпчилик олимлар чумолиларнинг ўзаро алоқа қиладиган асосий тили — кимёвий тил бўлса керак, дейишади. Чумолилар қайси томонга юришини, хавф-хатарни ва бошқа сигналларни ҳидли модда чиқариш билан маълум қилади. Кимёвий сигналлар чумолиларнинг бир-бири билан алоқа қилиш йўлларида бири холос. Умуман олганда, бу хашоратларнинг «нутқи ва алоқа воситалари хилма-хил».

Ганглиоз нерв системасига эга бўлган ҳайвонларнинг турли кифада туришлари, товуш сигналлари, ҳид тарқатишлари, ҳар хил усулда суйкалишлари уларда тил вазифасини ўтайди.

Хашаротларнинг тудадаги ялпи ҳатти-ҳаракатлари мақсадга мувофиқлиги ва уйғунлиги билан кузатувчини ҳайратда қолдиради. Лекин уларнинг бу ҳаракатлари негизида ахборот олувчи ҳайвонларнинг бир хилдаги реакциялари ётади. Уларнинг реакцияларида заррача ҳам англаш, ахборотларни қайта ишлаш ҳолларини мутлақо учратмаймиз.

Ҳайвонлар тили қанчалик мураккаб ва хилма-хил бўлмасин, улар бир-бирини қанчалик яхши тушунмасин, ҳайвонлар «тили» да битта энг муҳим нарса етишмайди, у ҳам бўлса ҳайвонлар тили тажриба алмашиш ва ўз тажрибасини кейинги авлодга мерос қилиб бериш воситаси бўла олмайди. Ана шуниси билан ҳайвонлар тили инсонлар тилидан тубдан фарқ қилади.

Юқоридагилардан кўриниб турибдики, психиканинг тараққиёти нерв системасининг тараққиёти билан чамбарчас боғлиқ экан. Одамнинг нерв системаси эса бош мия ва унинг қобик қисми шаклланганлиги билан белгиланади ва унда психиканинг энг юксак кўриниши — онгнинг пайдо бўлганлигини кўрсатади.

3— гуруҳ учун тарқатма материал.

Психиканинг нерв-физиологик асослари.

Нерв системаси тузилишининг умумий плани барча ўмуртқалиларда бир хилдир. Унинг асосий элементлари нерв ҳўжайралари ёки нейронлар бўлиб, уларнинг вазифаси кўзгатишдан иборатдир.

Марказий нерв системаси икки қисмдан — бош мия ва орқа миядан ташкил топган. Бош миянинг юқори қисми олти қават нейронлар (10 миллиардга яқин) билан қопланган ҳамда пўстлоқ деб аталадиган катта ярим шарларни ҳосил қилади. Пўстлоқ психик фаолиятнинг энг муҳим органидир. Ярим шарлардан пастрокда, энса қисмида миёча жойлашган бўлиб, унинг функциялари хали етарлича ўрганилмаган. Катта ярим шарларга мия найчаси келиб тақалади. Найчанинг юқори қисми — таламус орқа миядан катта ярим шарларга борадиган барча нерв йўллари учун «оралиқ станцияси» вазифасини бажаради. Найчанинг пастки қисми — гипоталамус сув алмашинувини, овқатланиш эътиёжини ва организмнинг бошқа функцияларини бошқариб турадиган марказлардан таркиб топгандир.

Марказий нерв системасининг тилга олинган барча қисмлари мураккаб тузилишга эга бўлиб, уни ўрганиш ва таърифлаш билан анатомия ва гистология шуғулланади.

Ҳозирги замон фанида мавжуд тасаввурларга қараганда, орқа мия ва мия найчаси рефлектор фаолиятининг асосан тугма (шартсиз рефлекслар)

хисобланган шакллари амалга оширади, катта ярим шарларнинг қобиғи эса ҳаёт кечириш жараёнида орттириладиган ва психика томонидан бошқариладиган ҳулқ-атвор шакллари органи ҳисобланади.

Тананинг ҳар бир сезувчи аъзоси ва ҳар бир ҳаракат аъзоси миёда ўзининг хусусий маркасларига эгадир. Қўллаб тажрибалар ҳайвонларда ўтказилди. Бироқ, одамга келганда шунни айтиш керакки, соғлом кишиларнинг миёсида жарроҳлик билан боғлиқ биронта ҳам эксперимент ўтказилмайдиган, албатта. Инсон катта ярим шарлар қобиғининг анчагина қисмини қўл бармоқлари, айниқса унинг одамдаги бошқа барча бармоқларга қарама-қарши қўйилган бош бармоқ фаолияти билан боғлиқ ҳужайралар, шунингдек нутқ органлари - лаб ва тил мушаклари функцияси билан боғлиқ ҳужайралар эгаллайди. Шундай қилиб, одам миёсининг катта ярим шар қобиғида меҳнатда ва муомалада асосий функцияни бажарадиган ҳаракат аъзолари анча кўп жойлашгандир.

Ҳозирги пайтда мамлакатимизда ва чет элларда олиб борилаётган тадқиқотлар шунни кўрсатдики, олий нерв фаолиятининг умумий қонуниятлари ҳайвонларнинг фаол ҳатти-ҳаракатида намоён бўлади.

Миё найчаларини электр ёрдамида кўзгатиш билан бир қаторда унда эксперимент ўтказувчининг аралашувисиз, беихтиёр равишда ҳосил бўладиган биотокларни ёзиб олиш методи ҳам қўлланилади. Бу тажрибалар миёнинг электр фаоллиги бир хил эмаслигини кўрсатди. Биотоклар ёзувининг характериға қараб одамнинг психик ҳолатидаги ўзгаришлар ҳақида ҳулоса чиқариш мумкин. Миёда ҳосил бўладиган тўлқинлар турли частотадаги электромагнит тебранишларига ўхшайди. Уларнинг энг секинлари киши тинч-осойишта пайтда, кўзларини юмиб ўтирган, бетоқат бўлмасдан ва диққат-эътибори бўлашган ҳолатида кузатилади. Лекин бундай ҳолатда бўлган киши бирон-бир топишиқ берилса борми, унинг биотоклари дарҳол ўзгара бошлайди ва унда тўлқинлар тезлиги анча ошганлигини кўрсатадиган излар пайдо бўлади. Миёда электро-энцефалограмма кўринишидаги кучайтиргич ёрдамида ёзиб олиш мумкин бўлган электр тоқлари пайдо бўлишининг кашф этилиши психологлар учун аҳамиятли.

Одамдаги психик жараёнларнинг миёга оид механизмлари билан ҳайвонлар психикаси механизмлари ўртасида ўхшашлик бўлишиға қарамай, одам билан ҳайвоннинг психик фаолияти ўртасидаги тафовутлар фақат миқдор характериға эмас, балки сифат характериға ҳам эгадир.

Одамнинг психик ҳаётида катта ярим шарлар қобиғи сиртининг 30% ни эгаллайдиган пешона қисмлари алоҳида рол ўйнайди.

4- гуруҳ учун тарқатма материал.

Инсон психикаси ва ҳайвон психикасининг фарқлари. Онининг сифатлари
Инсон психикаси ҳайвон психикасидан ўзининг қуйидаги хусусиятлари билан фарқ қилади:

1. Инсон ўзи англаган заруратта кўра онгли ҳатти-ҳаракат қилиш қобилиятиға эга.

2. Одамнинг ҳайвондан иккинчи фарқи унинг қуролларни яратишға ва сақлашға лаёқатли эканлиғидир. Ҳайвонлар ҳам қурол ясаши мумкин, лекин улар қуролни одамлар сингари биргалашиб, жамоа бўлиб яшашмайди.

3. Инсон психик фаолиятининг ажралиб турадиган учинчи белгиси ижтимоий тажрибанинг биридан иккинчисига ўтказилиб туришидир.

4. Ҳис-туйгулардаги тафовут ҳайвон билан инсон ўртасидаги тўртинчи жуда муҳим тафовут бўлиб ҳисобланади. Ҳис-туйғу иккисинда ҳам бор. Фақат инсон бошқа кишининг ғам-ғуссасини ва қувончини биргаликда баҳам кўра олади, фақат одамгина табиат манзараларидан завқланади.

5. Инсон психикасининг ҳайвон психикасидан энг муҳим фарқи уларнинг ривожланиш шарт-шароитларида кўринади. Агар ҳайвонлар психикасининг ўсиши биологик қонунлар асосида руй берса. Инсон тажрибани ўзлаштирмасдан, ўзига ўхшаганлар билан мулоқотда бўлмасдан туриб унинг онги ривожланмайди. Масалан, Амола ва Камола. Шундай экан, инсон ижтимоий муносабатлар маҳсулидир.

Онгнинг моҳиятини тўғри тушуниш учун унинг тузилишини кўриб чиқиш лозим. Онг қуйидаги тўрт муҳим психологик характеристика билан аниқланади.

I. Онгнинг биринчи характеристикаси унинг номида акс эттирилган: онг, англаш. Инсон онги теварак-атроф, ташқи ва инсоннинг ўзининг ички дунёсига онд билимлар тўплами, йиғиндисидан иборатдир. Агар инсон ташқи олам ва ўзи ички дунёси ҳақида билимларни ўзлаштириш ва англашдек муҳим хусусиятдан маҳрум бўлганда, унда ҳеч қандай билим ва онг шаклланмаган бўлар эди. Бизнинг билимларимиз онгнинг бирламчи асосини ташкил қилади. Билимлар турли психик жараёнлар (сезги, идрок, диққат ва ҳ. к. орқали ўзлаштирилади, хотирада сақланади, тафаккур жараёнида таҳвил қилинади) ёрдамида ўзлаштирилади ва бойитиб борилади. Билиш жараёнларидан бирининг бўзилиши, касалланиши онгнинг бўзилишига олиб келади.

II. Онгнинг иккинчи характеристикаси - унда субъект ва объект ўртасидаги фарқ ўз ифодасини топади. Бошқача қилиб айтганда инсон ўзини бошқалардан ва ташқи оламдан фарқлайди, унда "мен" ва "мен эмас" тушунчаси мавжуд. Одам органик олам тарихида биринчи марта ундан ажралиб чиқди ва ўзини ташқи олам, теварак-атрофдаги муҳитга қарши қўйди. Бундай хусусиятнинг пайдо бўлишининг натижаси инсоннинг ўз-ўзини билиши ва ўзлигини англашида, ўз-ўзини баҳолашида акс этади. Инсонгина ўзининг ташқи оламдан, предметлардан, бошқа кишилардан фарқини, устунлиги ва камчиликларини англай олади. Шундай англаш ва таққослаш кишининг шахс сифатида ривожланишининг асосини ташкил қилади. Нафақат алоҳида шахснинг, балки миллатнинг, халқнинг ривожланиши ҳам унинг ўзлигини англаши билан боғлиқ.

III. Онгнинг учинчи характеристикаси - мақсад қўйиш ва мақсадга йўналганлик билан белгиланади. Ҳар қандай фаолият мақсадини аниқлаш онгнинг функцияси. Ҳар қандай фаолиятни амалга оширишда мақсад қўйилади, фаолият мотивлари юзага келади, иродавий қарорлар қабул қилинади, ҳаракатларни бажариш йўллари ишлаб чиқилади ва шароитни ҳисобга олган ҳолда зарурий тўзатишлар киритиб борилади. Маълум сабаблар таъсирида мақсад қўзлаш ёки уни бошқариш, координация қилишдаги бўзилишлар онгнинг бўзилишига олиб келади.

IV. Онгнинг тўртинчи характеристикаси - унда одамнинг маълум муносабатлари акс этишида. Инсон ўз атрофида бўлаётган воқеаларга, объектив бориққа, ўз фаолияти ва унинг натижаларига адекват муносабатда бўлади. Бу муносабат унинг ҳис-туйғуларида номоеън бўлади. Ҳис-туйғулар ва муносабатларнинг ўзгариши, ноадекватлиги онгнинг бўзилишидан дарак беради.

Тил, ўзаро муносабатлар, фаолият онгнинг юқорида кўрсатилган барча сифатларининг таркиб топишининг зарурий шароити ҳисобланади.

3- амалий машгулот мавзуси: Шахс психологияси.

Режа:

1. Шахс сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Аклий ҳужум) - 5 дақиқа
2. Шахснинг тузилиши. («Чархпалак» педагогик технологияси асосида) – 15 дақиқа
3. Шахс хусусиятларини психометрик тест орқали аниқлаш бўйича амалий машқ – 20 дақиқа
4. Шахснинг установакалари. Кишининг ўз-ўзига баҳо бериши. Шахс шаклланиши ва таракқиёти. (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) 35 дақиқа
5. Шахс шаклланиши ва камолига таъсир этувчи омиллар (Аклий ҳужум) - 5 дақиқа

Машгулот учун зарурий услубий тавсиялар ва ўқув дидактик тарқатма материаллар

1. Шахс сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Аклий ҳужум)
2. Шахснинг тузилишини ўрганиш, бу ҳақида олинган маълумотларни мустаҳкамлаш ва ушбу масала бўйича талабалар ўзлаштириши савиясини аниқлаш учун «Чархпалак» педагогик технологиясини қўллаш мумкин. Бунинг тайёрланган куйидаги дидактик тарқатма материал берилади. Унинг юқори қисмига чап томонга гуруҳ номери ёки шартли номи, ўнг томонга гуруҳ аъзолаари белгилаш учун танлаган белги қўйилиши ва гуруҳ муҳокама қилиб, жадвалнинг чап қисмидаги 2 устунда ифодаланган шахс хусусиятлари қайси таркибий қисмга мос келишини белгилаш таклиф этилади. Бу белгилар қўйилган қоғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга узатиш таклиф этилади. Кейинги гуруҳ эса яна гуруҳ фикри бўйича тегишли белгилар билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга узатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, гуруҳлар фикрлари белгиланган қоғозлар чархпалак сингари гуруҳлар орасида айланиб бўлгач, натижалар муҳокамаси ташкил этилади. Бунда жадвалнинг чап қисмидаги 2 устунда ифодаланган шахс хусусиятлари қайси таркибий қисмга мос келиши бўйича белгилашларда қандай бандларда фарқлар мавжуд бўлса, шу банддаги шахс хусусиятлари қайси таркибий қисмга мансублиги муҳокама этилиб, умумий бир тўғри хулосага келинади. «Чархпалак» педагогик технологиясини қўллаш учун дидактик тарқатма материал

Қуйидаги шахс хусусиятлари қайси таркибий қисмга мос келади?

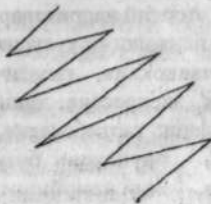
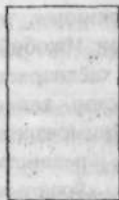
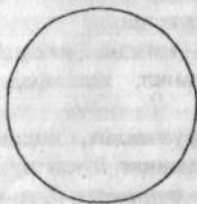
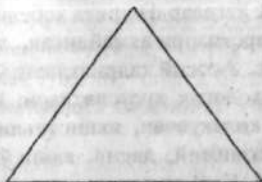
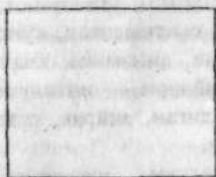
	Шахс хусусиятлари	Шахс хусусиятларининг таркибий қисмлари		
		Биологик	Психологик	Ижтимоий
1	Характер			
2	Таҷрибаси			
3	Темперамент			
4	Қадриятлари			
5	Тана ташки қўриниши			
6	Дунёқараши			
7	Жинси			
8	Шахс йўналиши			
9	Эътиқоди			
10	Интеллекти			

3. Шахс хусусиятларини қуйидаги Дилленгернинг психогеомертрик тести орқали аниқлаш бўйича амалий машқ ўтказилади

Психогеомертрик тест: «Кимсиз: квадрат, айлана, тўртбурчак, учбурчак, зиг-заг?»

Ушбу тест шахсга алоқадор бир қанча муҳим ўзига хос хулқ аъвор сифатларни қисқа муддатда аниқлашга имкон беради.

Тавсия этилган геометрик фигуралардан қайси бири Сизга яқинлигини белгиланг ва унга «1» рақами қўйинг. Қолганларни ҳам ёқишига қараб, 5 гача баҳолаб чиқинг.



Энди сизга хос бўлган психологик хусусиятлар ва фазилатларни билиб олинг. Квадрат. Ҳаётий қадриятлари: тартиб, иш, анъаналар, репутация.

Асосий психологик хусусиятлари: Ижобийлари-тартиблилик, интизом, ўз вақтида ишларни бажарадиган, озода-покиза, конунга бўйсунувчи, меҳнатсевар, чидамли, тиришқок, қатъиятли, қарорлари қатъий, сўзининг устида турадиган, ҳалол, оқил, ақл билан иш қўрадиган, босиқ, тежамкор, пишиқ.

Салбийлари-қўнглига ҳар хил фикрлар келадиган, бирёклама, педант, ўта талабчан, майда-чуйдага ҳам эътибор берадиган, жиддий, чидамли, қайсар, консерватив, янгиликдан қўчийдиган, фантазияси камбағал, писмиқроқ, пишиқ.

Учбурчак. Асосий қадриятлари: ҳокимият, лидерлик, амал, мавқе, ғалаба, манфаат.

Асосий психологик сифатлари: Ижобийлари — яхши лидер, ўзига масъулиятларни оладиган, ҳар нарсада асосий, моҳиятти қўрувчи, кучини сафарбар қила оладиган, ғалабага эриша оладиган, ўзига ишончли, қатъиятли, таваккалчи, ғайратли, тўғрисиўз, ҳиссиётлари бой, ақли.

Салбийлари-эгоцентриқ, эгоист, назорат қилишни яхши қўрадиган, ўзгача фикрларга тоқатсиз, ишга ўта берилувчанлик, ҳар нарсадан манфаат қидирадиган, қайсар, импульсив, бешавқат, тоқатсиз, қўпол, раҳмсиз, аччиғи тез, заҳарханда.

Айлана. Асосий қадриятлар: инсонларга хизмат қилиш, оила бахти ва манфаати, болалар, мулоқат.

Асосий психологик хусусиятлари: Ижобийлари — мулоқотга эҳтиёж, қиришувчанлик, ҳаммабон, меҳрибон, ғамхўр, садоқатли, кучли ижтимоий интуицияга эга, эмпатия ҳисси кучли, бағри кенг, қўли очик, ҳиссиётларга берилувчан, босиқ, ювош, кечиримли, жанжалдан йироқ юрувчи.

Салбийлари: ўзгалар фикрига тобелик, бетартиб, ўта юмшоқ, талабчан эмас, қатъиятсиз, нарсаларни аямайдиган, лакма, сентиментал, қўнгли бўш.

Тўртбурчак. Асосий қадриятлари: ўзгариш, динамика, азарт.

Асосий психологик хусусиятлари: Ижобийлари — интилувчан, янгиликни қидирадиган, қизиқувчан, яхши таълим оладиган, зийрак, сезгир, ишонувчан, эмпатия хос, самимий, дадил, яхши ўйинчи.

Салбийлари: Қатъиятсиз, қарорлари мавҳум, иш ва сўз бирлиги йўқ, енгилтак, ишонувчан, эмоционал бекарор, содда, ўзига баҳоси паст, ланж, унутувчан, кечиримли.

Зигзаг. Асосий қадриятлари: эркинлик, ижод, ўзгариш.

Асосий психологик хусусиятлари: Ижобийлари — янгилик, ижодга интилиш, билишга чанқоклик, ғалаёнчи, ҳаёлпараст, оптимист, келажакка интилган, руҳи тетик, экспрессив, ташаббускор, ақли.

Салбийлари: тартибсизлик, қўнимсизлик, ўзгарувчанлик, индивидуализм, ишончсиз, қонуларни бузувчи, реалистик қарашнинг йўқлиги, субутсиз, импульсив, ўзини намойишқорона қўрсатадиган, заҳар, кесатиб гапирадиган.

Юкоридаги тест ўз-ўзини таҳлил қилиш малакаларини мустаҳкамлайди ва ўзини тарбиялашга ёрдам беради.

4. Шахснинг установакалари ва муҳим ориентациялари. Кишининг ўз-ўзига баҳо бериши. Шахс шаклланиши ва тараккиёти. (Кичик гуруҳларда ишлаш методи оркали) Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 3 та кичик гуруҳга бўлинади ва уларга қуйидаги таркатма материаллар берилиб, ушбу масалалар бўйича такдимотлар тайёрлаш топширилади.

1-гуруҳ учун таркатма материал

Шахснинг установакалари

Мотивлар, яъни ҳагги-ҳаракатларимизнинг сабаблари биз томонимиздан англаниши ёки англамаслиги ҳам мумкин. Юқорида келтирилган барча мисолларда ва ҳолатларда мотив аниқ, яъни шахс нима учун у ёки бу турли фаолиятни амалга ошираётганлигини, нима сабабдан муваффақиятга эришаётганлиги ёки мағлубиятга учраганини билади. Лекин ҳар доим ҳам ижтимоий ҳуққимизнинг сабаблари бизга аён бўлавермайди. Англанмаган ижтимоий ҳуққ мотивлари аввалги маърузада таъкидланганидек, ижтимоий установа (инглизча «attitud») ҳодисаси оркали тушунтирилади.

Демак, ижтимоий установа шахснинг ижтимоий объектлар, ҳодисалар, гуруҳлар ва шахсларни идрок қилиш, баҳолаш ва қабул қилишга нисбатан шундай тайёргарлик ҳолатики, у бу баҳо ёки муносабатнинг аслида қачон шаклланганлигини аниқ англамайди. Масалан, Ватанимизни ҳаммамиз севамиз, байроғимиз мукаддас, немис инвесторларга ишонамиз, тижорат ишлари билан шугулланадиганларни албатта пулдор, бадавлат, деб ҳисоблаймиз ва ҳоказо. Бу тасаввурлар, баҳо ва ҳиссиётлар қачон ва қандай қилиб онгимизда ўрнашиб қолганлигига эътибор бермасдан юқорида санаб ўтган ҳиссиётларни бошдан кечираверамиз. Мана шуларнинг барчаси ижтимоий установакалар бўлиб, уларнинг мазмун моҳияти аслида ҳар бир инсон ижтимоий тажрибаси давомида шаклланади ва узоқ муддатли хотирада сақланиб, конкрет вазиятларда рўёбга чиқади. Демак, мотив — ҳар қандай ҳаракатларимиз ва фаолиятимизнинг сабаби (ундов), шарти бўлса, установа — ана шу ҳаракат ёки фаолиятни амалга оширишга қаратилган инсондаги ички психологик ҳолатдир.

Америкалик олим Г. Оллпорт ижтимоий установаканинг уч компонентли тизимини ишлаб чиққан:

А. Когнитив компонент — установа объектига алоқадор билимлар, ғоялар, тушунча ва тасаввурлар мажмуи;

Б. Аффектив компонент — установа объектига нисбатан субъект ҳис қиладиган реал ҳиссиётлар (симпатия, антипатия, лоқайдлик каби эмоционал муносабатлар);

В. Ҳаракат компоненти — субъектнинг объектга нисбатан реал шароитларда амалга ошириши мумкин бўлган ҳаракатлари мажмуи (ҳуққда намоён бўлиш).

Бу учала компонентлар ўзаро бир-бирлари билан боғлиқ бўлиб, вазиятга қараб у ёки бу компонентнинг роли устиворрок бўлиши мумкин. Шунини айтиш лозимки, компонентлараро монандлик бўлмаслиги ҳам мумкин. Масалан, айрим талабалар талабалик бурчи ва тартиб-интизом билан жуда яхши таниш бўлсаларда, ҳар донм ҳам унга риоя қилавермайдилар. «Тасодифан дарс қолдириш», «жамоатчилик жойларида тартибни бузиш» каби ҳолатлар

когнитив ва ҳаракат компонентларида уйғунлик йўқлигини кўрсатади. Бу бир қарашда сўз ва иш бирлиги принципининг турли шахсларда турлича намоён бўлишини эслагаети. Агар одам бир неча марта била туриб, ижтимоий ҳулққа зид ҳаракат қилса, ва бу нарса бир неча марта қайтарилса, у бу ҳолатга ўрганиб қолади ва установкага айланиб қолиши мумкин. Шунинг учун ҳам биз ижтимоий нормалар ва санкциялар воситасида бундай қарама-қаршилиқ ва тафовут бўлмаслигига ёшларни ўргатиб боришимиз керак. Бу шахснинг истикболи ва фаолиятининг самарадорлигига бевоқиф таъсир кўрсатади.

Фаолиятга нисбатан англанмаган майллар орасида энг кўп ўрганилгани установка масаласидир. Бу масалани грузин психологи Д. Н. Узнадзе ва унинг ходимлари ишлаб чиққан.

Установка билиш фаолияти билан боғлиқ бўлган эҳтиёжни маълум усулда қондиришга тайёр туриш тушунилади. Кўрсатма бериш шахснинг ўзи англаб етмаган бир ҳолатдир. Бундай ҳолатда шахс бирор эҳтиёжини қондириши мумкин бўлган маълум фаолиятга тайёр турган бўлади.

Кишининг ўз мақсалига эришиш йўлида учрайдиган қийинчиликлар туфайли унда ишончсизлик, умидсизлик ҳолатлари ҳосил бўлади. Бунини фрустрация дейилади.

Фрустрация кишини тажани, тажовузкор, кўпол қилиб қўйиш ёки аксинча уни ювош қилиб қўйиш мумкин. Ўқувчиларга тарбия беришда фрустрацияни олдини олиб, енгиб бўлмайдиган нарса йўқлигини, бу қийинчиликлар вақтинча эканлигини айтиб, ишонтириб уларда истикболни яратиш керак.

2-гуруҳ учун тарқатма материал

Шахснинг ўз ўзига баҳо

Шахснинг ўз ўзига баҳо

Шахснинг ўз ўзига баҳо

Шахснинг ўз ўзига баҳо

муомала жараёнидаги муваффақиятсизликлар оқибатида ҳосил бўлиши мумкин. Бундай ўсмир ёки катта одам ҳам, доимо тушқунлик ҳолатига тушиб қолиши, атрофдагилардан четроқда юришга ҳаракат қилиши, ўзининг кучи ва қобилиятларига ишончсизлик қайфиятида бўлиши билан ажралиб туради ва бора-бора шахсда қатор салбий сифатлар ва ҳатти-ҳаракатларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Ҳаттоки, бундай ҳолат суицидал ҳаракатлар, яъни ўз жонига қасд қилиш, реал борлигидан «қочиншга» интилиш психологиясини ҳам келтириб чиқариши мумкин.

Ўзи-ўзига баҳо ўта юкори ҳам шахс ҳулқ-атвориға яхши таъсир кўрсатмайди. Чунки, у ҳам шахс ютуқлари ёки ундаги сифатларнинг бошқалар томонидан сунъий тарзда бўрттирилиши, ноўрин мактовлар, турли қийинчиликларни четлаб ўтишга интилиш туфайли шаклланади. Ана шундай шароитда пайдо бўладиган психологик ҳолат «ноадекватлилик эффекти» деб аталиб, унинг оқибатида шахс ҳаттоки, мағлубиятга учраганда ёки ўзида ночорлик, укувсизликларни сезганда ҳам бунинг сабабини ўзгаларда деб билади ва шунга ўзини ишонтиради ҳам (масалан, «ҳалақит берди-да», «фалончи бўлмаганида» каби баҳоналар кўпаяди). Яъни, нимаики бўлмасин, айбдор ўзи эмас, атрофдагилар, шароит, тақдир айбдор. Бундайлар ҳақида бора-бора одамлар «оёғи ердан узилган», «манмансироган», «димоғдор» каби сифатлар билан гапира бошлайдилар. Демак, ўз-ўзига баҳо реалистик, адекват, тўғри бўлиши керак.

Шундай қилиб, ўз-ўзига баҳо соф ижтимоий ходиса бўлиб, унинг мазмуни ва моҳияти шахсни ўраб турган жамият нормаларига, шу жамиятда қабўл қилинган ва эъозланадиган кадриятларга боғлиқ бўлади. Кенг маънодаги йирик ижтимоий жамоалар эталон ролини ўйнаши оқибатида шаклланадиган ўз-ўзига баҳо — ўз-ўзини баҳолашнинг юксак даражаси ҳисобланади. Масалан, мустақиллик шароитида мамлакатимиз ёшлари онгига миллий кадриятларимиз, ватанпарварлик, адолат ва мустақиллик мафқурасига садоқат ҳисларининг тарбияланиши, табиий, ҳар бир ёш авлодда ўзлигини англаш, ўзи мансуб бўлган халқ ва миллат маънавиятини кадрлаш ҳисларини тарбияламоқда. Бу эса, ўша юксак ўз-ўзини англашнинг пойдевори ва муҳим шакллантирувчи механизмидир. Демак, ўз-ўзини баҳолаш — ўз-ўзини тарбиялашнинг муҳим мезонидир.

3-гурӯх учун таркатма материал

Шахс шаклланиши ва тараққиёти.

Шахс ижтимоий, конкрет — тарихий шароитларда яшаши, таълим-тарбия олиши туфайли таркиб топади. Шахс тараққиётининг ҳаракатлантирувчи кучи нимадан иборат? Бу масалани ҳал қилиш юзасидан психология тарихида иккита оқим мавжуд бўлиб, улардан биринчиси шахс психик тараққиётининг биогенетик концепцияси, иккинчиси эса социогенетик концепциясидир.

Биогенетик концепцияга кўра инсон шахсининг тараққиёти биологик фактор, яъни наслий фактор билан белгиланади. Бу концепцияга кўра, одам психик фаолиятининг шакллариғина эмас, балки бу фаолият шакллариғининг мазмуни ҳам гўё туғилишидан пешонасига ёзиб қўйилган эмиш, одамнинг психик тараққиёт босқичлари ва уларнинг юзага келиш тартиблари аввалдан

белгиланиб қўйилган эмиш. Биогенетиклар педагоглардан болада тақдир йўли билан қандай шахсий сифатлар юзага келишини билиб туришни, лекин уларнинг юзага келишига қаршилиқ қилмаслиқни, аксинча ёрдам беришни талаб қиладилар.

Социогенетик концепция шахснинг таракқиётини унинг атрофидаги ижтимоий муҳитга боғлаб тушунтирадилар. Уларнинг айтишича «одам ижтимоий муҳит нусхасидир». Социогенетик ҳам биогенетиклар сингари ривожланаётган одамнинг шахсий фаоллигини инкор қиладилар. Одам фақат атрофидаги муҳитга мослашадиган, пассив рол ўйнайдиган мавжудот деб қарайдилар. Агар социогенетик концепцияни тўғри деб билсак, у ҳолда нима сабабдан баъзи ҳолда бир хил муҳитда ҳар хил одамларнинг етишиб чиқиши тушуниб бўлмайдиган масала бўлиб қолади.

Шахс таракқиётини ҳаракатлантирувчи кучлар муаммосини ҳал қилишда диалектика таълимотига асосланиш лозим. Шахснинг фаоллиги одамни англаган ёки англамаган мотивларининг мураккаб системаси орқали фаолиятга ундовчи эҳтиёжлар йиғиндисига боғлиқдир. Бироқ эҳтиёжларни қондириш жараёни ички қарама-қаршилиқларга эга бўлган жараёндир. Одатда эҳтиёжлар пайдо бўлиши биланоқ қондирилмайди. Эҳтиёжларни қондириш учун моддий воситалар, шахснинг фаолиятга маълум даражада тайёр бўлиши, билимлар, қўникмалар ва шу қабилар зарурдир.

Шахс таракқиётида ирсият ва муҳитнинг ролини тўла инкор қилиб бўлмайди, балки ҳар иккисининг ҳам маълум даражада ўз ўрни бор. Лекин шахс таракқиётини белгиловчи асосий омил таълим-тарбия бўлиб ҳисобланади.

Мустақил тарзда амалий машқ учун топшириқлар ва тестлар.

Ўз-ўзига баҳо бериш даражасини аниқлаш тести.

1. Сизни ниманидир қилмаслигим керак эди деган ҳаселлар қийнаб турадими?
а) тез-тез - 1 балл; ✓
б) баъзан - 3 балл.
2. Агар сиз еркин таъссурут қолдирувчи ва уткир фикр юритувчи инсон билан муносабатда бўлсангиз, сиз:
а) уни уткир фикрликда ортда қолдиришга ҳаракат қиласиз. - 5 балл;
б) у билан бахслашиб утирмaysиз ва керак шароитни яратиб берибсўхбатни тарк этасиз - 1 балл. ✓
3. Қўйидаги фикрлардан сизга кўпроқ яқин бўлганини танланг:
а) кўпчилик учун омаддек туюлган нарса аслида тинимсиз меҳнат натижасидир - 5 балл; ✓
б) шахсий эришув бахтли тасодифларга ҳам боғлиқ бўлади. - 1 балл;
в) қийин вазиятларда асосийси тинимсиз меҳнат еки омад эмас балки одам узини тутга олиши ва босиқ бўлишидир - 3 балл.
4. Сизнинг овозингиз ёки хатти ҳаракатингизга ҳазил маъносиди тақлид қилишди. Сиз:

- а) бирга кулишасиз ва сизда қандайдир бетакрор томонингиз борлигидан қувонасиз - 3 балл;
- б) сиз ҳам унинг кулгили томонини топиб уни мазахлашга ҳаракат қиласиз - 4балл; ✓
- в) хафа бўласиз , лекин юзага чиқармайсиз - 1 балл.
5. Сиз шошиб юрган пайтларингизда, одатда сизга вақт етишмайдими ёки бир кишининг имкониятларини кенгайтирадиган топшириқларга дилдан киришасизми?
- а) ҳа - 1 балл;
- б) йук - 5 балл;
- в) билмайман - 3 балл. ✓
6. Дустингизга атир танлаяпсиз. Сиз қандайини сотиб оласиз?
- а) узингизга эккан атирни - 5 балл;
- б) шахсан сизга екмаса ҳам дустингизга екиши мумкин бўлган атирни - 3 балла;
- в) яқиндаги кўрсатувда реклама қилинган атирни 1-балл.
7. Сиз узингизни турли қиёфаларга солишни яхши
- а) ҳа - 1 балл;
- б) йук - 5 балл; ✓
- в) билмайман - 3 балл.
8. Сизнинг ҳамкасбларингиз (Айниқса ешлар) сиздан кура кўпроқ муаффақиятга эришса сизнинг жигингизга тегадими?
- а) ҳа - 1 балл;
- б) йук - 5 балл; ✓
- в) баъзан - 3 балл;
9. Сизга бировларга қаршилиқ кўрсатиш хузур бағишлайдими?
- а) ҳа - 5 балл;
- б) йук - 1 балл; ✓
- в) билмайман - 3 балла.
10. Кўзингизни юминг ва учта рангнн тасаввур қилишга ҳаракат қилинг:
- а) саморанг-1 балл; ✓
- б) сарик - 3 балла;
- в) кизил - 5 баллов;

Балларни ҳисоблаш

50 дан 38 баллагача. Сиз узингизга ишонасиз ва узингиздан қунонлингиз тўқ. Сизда одамлар устидан устунлик қилишга мойиллик кучли , ўз «менингизга» урғу бериш ва ўз фикрингизни уқтиришни яхши қурасиз. Одамларнинг гапи сизни қизиқтирмайди лекин сизда танқид қилишга мойиллик бор. Сизнинг баллингиз ошиши тобора сизга «Сиз фақат ўзингизни яхши кўрасиз ўзгаларни эмас» деган иборанинг мос қилишини таъминлайди. Аммо сизнинг битта камчилигингиз бор: у ҳам бўлса сиз ўзингизга нисбатан жуда жиддий муносабатда бўласиз ва биронга ҳам танқидий фикрни қабул қилмайсиз. Агар сизга тест натижалари ёкмаса тезда ўзингизни «химоя»

киладиган гаплар топишга ҳаракат қиласиз. Бу аниқ! Афсуски Булар ҳақиқатга анча яқин. . . .

37 дан 24 баллгача. Сиз ўз дунёингиз билан яшаб ўзингизга ишонасиз ва нималарга қодир эканлигингизни биласиз.

Сиз қийин вазиятларда ва одамлар билан чиқишида керак бўладиган шахсий характернинг қимматли илмларига эгасиз. Ўзингизга ва атрофингиздагиларга нисбатан муносабатингизни таърифловчи формулани қуйидаги сўз орқали ифодалаш мумкин: «Ўзидан ҳам ўзгалардан рози»

Сизда соғлом ўзингизга баҳо бериш даражангиз мавжуд. Сиз ўзингиз учун таянч ҳам куч манбаи бўла оласиз. Асосийси ўз имкониятларингиздан фойдаланасиз, ўзгалар имкониятидан эмас.

23 дан 10 баллгача. Ажабланоқли нарса шуки сиз ўзингиздан норози бўлишингиз сизни гумонлар қийнаши ва сиз ўзингизнинг ақлий имкониятларингиз, қобилиятларингиз, муваффақиятларингиз, ташқи кўринишингиз, ёшингиз, жинсингиз ва ҳақозоларингиздан норози бўлишингиздир. Шошманг! Ўзини яхши кўриш ёмон деб қим айтди? Фикрлайдиган одам доим ўзидан норози бўлиш керак деб сизга қим айтди? Аниқки ҳеч қим сиздан ўзингиздан рози бўл деб талаб қилмайди лекин сиз ўз шахсингизни бунчалик паст баҳоламаслигингиз керак. Аксинча ўзингизни аввало ўзингиз ҳурмат қилишингиз керак. Қалбингиздаги оловни кучайтиринг.

Геометрик шакллар ёрдамида чизилган одамнинг расми тести

Ушбу тест «Психологик диагностикада график усуллар» китобидан олинган.

Тестни ўтказишдан қутиладиган мақсад –одамлар ўртасидаги индивидуал типологик фарқларни аниқлаш.

Кўрсатма: Сиз учбурчак, айлана, квадратлардан фойдаланган ҳолда хоҳишингизга қараб, жами ўн элементдан иборат одам фигурасини чизиб беришингиз лозим. Геометрик шакллар ўлчами ҳар хил бўлиши мумкин уларни заруриятингизга қараб ишлатасиз. Мухими - одамни чизишда шу уч элементдан фойдаланилса, бас. Шаклларнинг умумий сони ўнтадан ошмаслиги керак. Элементлар ошиқчасини ўчириш, камини тўлдириши даркор. Расмни кўрсатмага биноан чизинг.

Синалувчиларга 10 X10 см ўлчамли уч дона варақ рақамланган ҳамда имзоланган ҳолда тарқатилади.

N1 вараққа биринчи синов расми туширилади, ундан кейин N2., N3. . . га.

Ундан сўнг маълумотлар қайта ишланади. Кўрсатма бузилган бўлса тарқатма материал яроқсиз бўлган деб ҳисобланади.

Маълумотлар қуйидаги кўринишда қайта ишланади:

Одамчани тасвирлашда фойдаланилган учбурчак, айлана, квадратлар сони ҳар бир расм учун алоҳида ҳисобланади ва натижа уч хонали сон билан ифодаланади, бунда учбурчак- 100, айлана- 10, квадрат-1-ликларда бўлади.

Масалан, 3-та учбурчак, 4-та айлана, 3-та квадрат қўлланилган бўлса, бу - 343 сонини беради. Ушбу сон расм формуласини ташкил қилади.

Унга қараб чицаётган кишиларнинг ўзига мансуб бўлган тури аниқланади.
Турлар куйидаги жадвалда келтирилаяпти

ИНДИВИДУАЛ-ПСИХОЛОГИК ФАРҚЛАР ТИЗИМИ,

901	802	703	604	505	406	307	208	109	
910	811	712	613	514	415	316	217	118	019
	820	721	622	523	424	325	226	127	028
		730	631	532	433	334	235	136	037
			640	541	442	343	244	145	046
				550	451	352	253	154	055
					460	361	262	163	064
						370	271	172	073
							280	181	082
								190	091

1-ТУР. РАХБАР - одадга бундай одамлар бошқариш ва уюштириш фаолиятига мойил бўлишади. Улар жамиятдаги муҳим ахлокий меъёрларга таянишади, юқори даражадаги нутққа эга бўлиб, ҳикоянавислик иқтидори ҳам йўқ эмас. Кўпчиликл катнашадиган, жамоа жойларга яхши мослаша олишади. Бошқалар устидан ҳукмронликлни маълум бир чегарада саклай билишади. Одатда яшил рангни танлайдилар ва ДАРАХТ тестида АРЧАНИ чизишади.

ФОРМУЛАЛАР - 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

901, 910, 802, 811, 820- хилдагиларда устиворлик жуда кучли намоён бўлади.

703, 712, 721, 730 - хилдагиларда бу ҳол вазиятга қараб рўй беради.

604, 613, 622, 631, 640 - бундайлар ҳукми нутқ таъсирида ўтказилади, бошқача қилиб айтганда, Булар ЎҚИТУВЧИЛАР тоифасига мансуб.

Шуни таъкидлаб ўтиш жоиз-ки, ушбу сифатлар намоён бўлиши синалувчининг психик таракқиёти даражасига ҳам боғлиқ бўлади. Юқори даражада ривожланган индивидуал-психологик сифатлар яхши англаниб, рўёбга чиқиши осон бўлади. Ривожланиши паст даражада бўлса касбий фаолиятда намоён бўлмайди, балки вазиятга қараб намон бўлади. Булар барча таърифларга хос.

2-ТУР. МАЪСУЛИЯТЛИ ИЖРОЧИЛАР - улар ҳам РАХБАРЛАРга тааллуқли кўплаб ҳислатларга эга, бироқ маъсулиятли қарорлар қабул қилиш чоғида иккиланадилар. Бундай кишилар ишни бажаришга уста бўладилар, ўта маҳоратли, маъсулиятли ва ўзига ҳам, бошқаларга ҳам талабчан, ҳақиқатқўй, яъни ҳар жойда адолат қилишлиги билан ажралиб турадилар. Кўпинча асабга боғлиқ соматик касалликлар билан оғришадилар.

ФОРМУЛАЛАР - 505, 514, 523, 532, 541, 550.

3-ТУР. ХАВОТИРЛИ-ШУБҲАЛИ—бундай кишилар турфа қобилиятлар ва иқтидор эгалари бўлишади Уларда нафис қўл ҳаракатлари кў-никмаларидан тортиб адабий иқтидоргача бор. Одатда бундай одам-ларга бир касбнинг ўзи камлик қилади, улар ўз касбларини кутил-маганда умуман карама-қарши касбга ўзгартиришлари мумкин. Тартибсизлик уларга ёт бўлганлиги сабабли кўплаб низоларни юзага келтиришади. Кўнгиллари ўта нозик. Улар ўзларига ишончсиз, тасаллига муҳтождирлар.

ФОРМУЛАЛАР- 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460.

Бундан ташқари 415-назмий иқтидор эгаларига мансуб, 424-ўз ишини ўта пухта қиладиган кишиларга тааллуқли, уларни «Қандай қилиб ёмон ишлаш мумкинлигини тасаввур қилолмайман!» деган жумласи ажратиб туради.

4-ТУР. ОЛИМЛАР—бундайлар воқеа-ҳодисаларнинг муҳим томон-ларини аниқлаш учун уларнинг жузъий томонларини фикран бир чеккага қўйиб таҳлил қила оладилар. Концептуал тафаккурга, ҳар нарсага ўзининг қарашларини ишлаб чиқиш қобилиятига эга. Руҳан хотиржам. Ўз хатти-ҳаракатларини ақл билан мувофиқлаштириб туради.

ФОРМУЛАЛАР- 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370.

316 -глобал назариялар яратиш қобилиятига ёки улкан ҳамда мурак-каб ишларни мувофиқлаштириш салоҳиятига эга.

325 - Булар ҳаётга, соғлиққа, биология ва медицинага оид билимларга ўчилиги билан ажралиб туради. Улар кино, цирк, режиссура, мультитп-ликация каби синтетик санъат билан шуғулланадилар.

5-ТУР. ИНТУИТИВ - бу тоифадаги одамлар сезгир асаб тизимига эга бўлиб, тез ҳолсизланади. Бир фаолиятдан бошқасига кўчишни талаб этадиган соҳаларда яхши иш берадилар. Одатда ўзини мазлумлар хи-моячиси сифатида кўрсатади. Янгилликни тез қабул қиладиган. Альтруист, ўзгаларга ғамхўр. Яхшигина қўл кўникмаларига ва кўргазмали тасаввурга эга. Бу эса ўз навбатида техниканинг ижодий турларида иш олиб боришга имкон беради. Аксарият ҳолларда ўзларининг ахлоқ меъёрларини ишлаб чиқадиладар. Эркин тажовуз қиладиган ҳар нарсага салбий муносабат билдиришади.

ФОРМУЛАЛАР -208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280.

235 - психологлар ва психологияга юқори қизиқиш билан қарайди-ганлар орасида кўп учрайди.

244 - адабий ижод салоҳиятига эга одамлар.

217 - кашфиётчилик қобилиятлари бор кишилар.

226 — янгилликка муҳтождик сезадиган ва ўз олдига юқори мқсадлар кўядиганлар орасида учрайди.

6-ТУР. КАШФИЁТЧИ, КОНСТРУКТОР, РАССОМ. —бу тоифа техник қобилияти бор кишиларда кўп учрайди. Бундай одамлар бой тасаввур, фазовий кўра билиш қобилиятларига эга, техник, бадиий ва интеллектуал ижоднинг ҳар хил турлари билан шуғулланишади. Ўзгирчи ички оламига қаратилган, интуитив турга ўхшаб улар ҳам ўз ахлоқ меъёрлари билан яшашиди, ташқаридан бўладиган таъсирга ўта таъсирчан. Ҳис-туйғуларга берилувчан, ўзига хос гоилар фидойиси.

ФОРМУЛАЛАР -109, 118, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.

019 — Ўз мухлисларига эга инсонларда,

118 — кашфийётчилар ва конструктив имкониятларга эга одамларда учрайди.

7-ТУР. ЭМОТИВ –бу тоифа одамлари ҳамдардлик хусусиятига эга, кинофильмларнинг кийноққа соладиган лавҳаларини кўриши оғир кечади. Кутилмаган ҳодисалардан эс-хушини йўқотиб қўйишади. Бошқаларнинг дарди ва ташвишига хайрихоҳ, ачинганидан руҳан тез толикади. Оқибатда, ўзлари кийин аҳволга тушиб қоладилар.

ФОРМУЛАЛАР - 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

8-ТУР. ЭМОТИВ ТУРНИНГ АКСИ - бу тоифа одамлари бировлар дардини тушунмайди, уларга ўз таъсирини, ҳукмини ўтказишга ҳаракат қиладилар. Яхши мутахассис бўлса, ўзи зарур деб ҳисоблаган ишни қилишга бошқаларни мажбур эта олади. Баъзан бағритош, вазиятга, ўз муаммоларига ўралашиб қолишади.

ФОРМУЛАЛАР- 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

Тестга изоҳ

Ушбу диагностиканинг нисбатан ишончсизлигига қарамай, мазкур методика психоконсультант билан мижоз ўртасида яхши алоқа воситаси бўлиши мумкин. Индивидуал тавсиф бериш чоғида қуйидаги саволларни беришни ўринли деб ҳисоблаймиз (одатда тасдиқ жавоби берилади):

Бўйин бўлса – кўнгли нозикмисиз? Сизни хафа қилиш осонми?

Қулоқ бўлса – сизни эшитишни биладиган одам деб ҳисоблашадими?

Чўнтак бўлса – болаларингиз бор-ми?

Агар бирон бир расмда бош кийими бўлса – кимгадир мажбуран ён босиб, энди афсусдамисиз?

Агар уччала расмда ҳам бош кийими бўлса – ўзингизни қўлингиз боғлиқдай, чорасиздай ҳис қилаяпсизми?

Юз тўлиқ чизилган бўлса — мулоқотчан одаммисиз?

Биргина оғиз бўлса – Сергапмисиз?

Биргина бурун бўлса — хидга сезгирмисиз? Атирни хуш кўрасизми?

Одамча танасида айланалар бўлса -- кимгадир буйруқ бериш мажбуриятингиз борми?

«Тугалланмаган жумлалар» проектив методикаси

Синалувчи: 16-ёшдан кичик бўлмаслиги, проектив метод тушунчаси ва вазифасининг мақсади билан таниш бўлмаслиги шарт.

Кўрсатма: Психолог синалувчига жумлаларнинг бошини ўқиб беради ва синалувчининг ҳаёлига келган биринчи фикрни ўйламасдан айтиб, жумлани яқунлаб беришни илтимос қилади. Психолог жавобларни қогозга ёки диктофонга ёзиб боради. Агар синалувчи жавоб беришдан олдин ўйланиб қолса, вақти-вақти билан ўйланмасдан жавоб қайтариш зарурлигини эслатиб туриш жоиз.

Тугалланмаган жумлалар рўйхати:

1. Касбим.. (ўқишим..)
2. Оилам..
3. Қўрқаман-ки...
4. Пуллар.....
5. Орзуим....
6. Иш....
7. Тушларим....
8. Курашмок....
9. Энг ёқтирганим...
10. Уйда....
11. Бошим....
12. Болалар....
13. Мени безовта қилган нарса....
14. Ажал....
15. Қиёфам....
16. Дўстлар....
17. Қудратим етса....
18. Режаларим....
19. Яширганларим....
20. Ўйласам....

Рўйхатни синалувчига аҳамиятли бўлган мавзулар бўйича тузилган жумлалар билан тўлдириш мумкин. Таҳлилнинг асосий вазифаси - синалувчи учун аҳамиятли бўлган мавзу, муаммо ва низоларни аниқлаш. Таҳлилнинг барча вазиятларда иш берадиган катъий бир қолипи йўқ, умумий ёндашувлар бор ҳолос.

Баъзи жавоблар шундай аниқ берилганки, ҳеч қандай таҳлил ё изоҳга муҳтожлик сезилмайди *касбим.. бўлмагур..; ёки иш.. жонга теғди* деган жавобларга нима қўшимча қилиш мумкин (элик бирга кирган аёл, инженер)?

Бирон бир мавзу муҳимлиги (қисман бўлса ҳам англанувчи) унинг бир неча жавобларда таъкидланишидир. Айниқса, жумла бошланиши берилган мавзу билан мазмунан боғлиқ бўлмаса.. Ўттиз бир яшарли эркекнинг (олий маълумотли, қурилишда уста бўлиб ишлайди) туркум жавоблари шундай маънодор ва изоҳ талаб қилмайдигандир: *иш... пул;.. пул... иш; мени безовта қилган нарса... ойлик; ва х., к.* Баъзан ҳар хил мавзу билан боғланган жавоблардаги бир бирини инкор этиш ҳоллари, низола аниқлаш имконини беради. Масалан, йигирма яшар талаба кизнинг жавобларида иш ва ҳафсаласизлик, чарқок мавзулари орасида низо кузатилади. Биринчиси: *иш (сукут).... кунг; режаларим....* яхши ўқиш – жавоблари оиддир. Иккинчиси: *орзуим....* дам олиш (орзу билан режалар орасидаги тафовутга эътибор беринг); *курашмок....* ҳафсаласизлик билан; *қудратим етса....* дунёни кўрсам, саёкат қилсам – жавоблари оиддир.

Бошим.... оғрияпти - жавоби ҳам шу мавзуга мансуб. Кўпинча синалувчининг аксарият жавобларини шартли равишда бир неча муҳим мавзуларга мансублиги бўйича фарқлаш мумкин. Шу тарика, ўттиз уч ёшли эркекнинг (чет эл компанияси ходими) жавобларининг тенг ярмини шартли равишда ўзаро чамбарчас боғлиқ икки мавзу доирасига киритиш имкони тугилади. Биринчисини тобелик, ўзгаришларга умид йўқлиги деб атаймиз:

касбим. . . . қандай касбим. . . . ўзгаришлар истаги; кўркеман-ки. . . . вазият измимдан чиқиб кетса; иш. . . иш. . . . кўп нарса ўзимга боғлиқ бўлган ишни истаيمان; курашмоқ. . йўқ, курашиш истагим йўқ; режаларим. . . . ҳеч қандай режаларим йўқ.

Иккинчи шартли мавзу бу - орзулар: орзуим. . . уй, кўлмак, чўмилиш ҳавзаси, бошқа томондан ўзга сайёрага кўчгим бор; тушлар. . . . тушларимда учаман ва узоқ парвоз этаман; мени безовта қилган нарса. . . . бошим, ҳавзаси бор уй ҳамда бошқа сайёранинг йўқлиги; кудратим етса. . . . сакрадим, парвоз қилардим ва сузардим. Синалувчи жавобларида, эҳтимол, англаган, бироқ ечими йўқдай туюлаётган низо моҳияти кузатишмоқда. Яхши англамаган ёки ғайришуурий муаммо ё мавзунинг муҳимлиги кўрсаткичи - давомий сукут, жавобдан бўйин товлаш ёки «йўқ, билмайман» дейишидир. Сукут ва иккиланишдан кейин жавоб берилган тақдирда, жавоб бир қолипда бўлади- машҳур ибора, мақол ёки матал. Масалан, курашмоқ. . . . йиқилган курашга тўймайди ёки ўйлайман. . . . демак борман.

Синалувчининг ўз ички оламига бостириб кирилишлардан муваффақиятли ҳимояланаётганлиги кўрсаткичи бўлиб жавоблар қисқалиги, бир қолипдаги гапларнинг ишлатилиши, шунингдек ижтимоий маъқулланган кам маълумотли жавоблар берилиши ҳисобланади: яширганим. . . . баъзан, нимадир; дўстлар. . . . яхши; қиёфам. . . . ораста. Бундай натижаларни таҳлил қилиш қийин кечади. Бироқ Булар ҳам ўзи билан муҳим ахборотни олиб келади.

Изоҳ: «Тугалланмаган жумлалар» методикаси бошқа проектив методларга солиштирилганда ғоявий мазмунининг соддалиги ва очиклиги билан фарқланади. Шунинг учун одатда, синалувчидан кўра психолог учун зарур бўлган бир қадар муҳим ва янги маълумотларни олиш имконияти туғилади. Айрим ҳолларда (баъзан шундай вазиятлар ҳам вужудга келади) синалувчи методикани ўтказиш чоғида уни қийнайдинг ва яхши англамаган муаммони англай бошлайди. Бундай ҳолларда нафақат синалувчининг ўзи, балки психолог ҳам кутмаган қучли эмоционал кечинмалар гирдобига қолиши мумкин. Шунга ўхшаш вазиятларда текширувни психокоррекцион суҳбат кўринишига ўтказиш, ё синалувчини тинчлантириб, унинг хоҳишига кўра, ичидагини тўкиб солишга имкон яратиб бериш мақсадга мувофиқдир. Бошқа бир ҳавф - синалувчининг ўзи истаганидан кўпроқ маълумот бериб юборишидир. Ички сезгиси қучли, мулоҳазали психолог синалувчи яширишга интилган ҳис-туйғулар ва ҳодисаларни тез идрок қила олади. Масалан, барча гапларни осонликча яқунлаётган эркакни олайлик. Рўйхат охирида у бирин кетин икки марта РЕЖАЛАРИМ. . . . ва ЯШИРГАНИМ. . . . деб бошланган жумлаларни яқунлашни рад этади-ю, кўшимча АЁЛ. . . . деб бошланадиган жумлага СЕКС деб жавоб берди. Бу ўринда ҳақиқатда мавжуд ёки режалаштирилаётган низодан ташқари алоқанинг эҳтимоли юқоридир. Баъзан синалувчининг ўзига ҳам психолог изоҳларисиз истаганидан ортқ кўнгил иккори рўй бергани ойдинлашади, у ўзини ноқулай ва хижолатли сезади. Шунинг учун ҳам тадқиқ натижаларини синалувчига етказишда психолог андишали бўлмоғи ва унга эҳтиёткорлик билан ёндашмоғи лозим.

4-амалий машғулот мавзуси: Шахснинг индивидуал хусусиятлари.

Темперамент. Характер. Қобилиятлар.

Режа:

1. Шахснинг индивидуал хусусиятлари, сўзларини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Ақлий ҳужум) - 5 дақиқа
2. Темперамент типлари ва уларнинг психологик характеристикаси. («Чархпалак» педагогик технологияси асосида) -15 дақиқа
3. Темперамент типларини аниқлаш тести орқали амалий машқ -15 дақиқа
4. Характер. Қобилиятлар (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) 25 дақиқа
5. Коммуникатив ва ташкилотчилик қобилиятларини аниқлаш тести орқали амалий машқ - 15 дақиқа
6. Дарсга яқун яшаш - 5 дақиқа

Машғулот учун зарурий услубий тавсиялар ва ўқув дидактик тарқатма материаллар

1. Шахснинг индивидуал хусусиятлари сўзларини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Ақлий ҳужум) - 10 дақиқа
2. Темперамент типлари ва уларнинг психологик хусусиятларини ўрганиш, бу ҳақида олинган маълумотларни мустаҳкамлаш ва ушбу масала бўйича талабалар ўзлаштириши савиясини аниқлаш учун «Чархпалак» педагогик технологиясини қўллаш мумкин. Бунинг учун гуруҳ 3 та кичик гуруҳга бўлинади. Хар бир гуруҳга олдиндан тайёрланган қуйидаги дидактик тарқатма материал берилади. Унинг юқори қисмига чап томонга гуруҳ номери ёки шартли номи, ўнг томонга гуруҳ аъзолари белгилаш учун танлаган белги қўйилиши ва гуруҳ муҳокама қилиб, жадвалнинг чап қисмидаги 2 устунда ифодаланган 12 та ҳулқ атвор кўринишлари қайси темперамент типларига мос келишини белгилаш таклиф этилади. Бу белгилар қўйилган қоғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга узатиш талаб этилади. Кейинги гуруҳ эса яна гуруҳ фикри бўйича тегишли белгилар билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга узатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, гуруҳлар фикрлари белгиланган қоғозлар чархпалак сингари гуруҳлар орасида айланиб бўлгач, натижалар муҳокамаси ташкил этилади. Бунда жадвалнинг чап қисмидаги 2 устунда ифодаланган 12 та ҳулқ атвор кўринишлари қайси темперамент типларига мос келиши бўйича белгилашларда қандай бандларда фарқлар мавжуд бўлса, шу банддаги ҳулқ атвор кўринишининг муаян темперамент типига мансублиги муҳокама этилиб, умумий бир тўғри хулосага келинади.

«Чархпалак» педагогик технологияси учун дидактик тарқатма материал
Қуйидаги ҳулқ атвор хусусиятлари қайси темперамент типларига мос келади?

		Темперамент типлари			
		Холерик	Сангвиник	Флегматик	Меланхолик
1	Ҳаракатлари жуда тез, маълумотларни тез қабул қилади ва миясида қайта ишлайди.				
2	Уларнинг бир шароитдан иккинчи шароитга мослашиши кийин кечади, уларнинг қувонгани ёки ҳафа бўлгани ташқаридан билинмайди.				
3	Хушчакчак, бегамроқ, жуда мулоқотга киришувчан, конформист кишилардир.				
4	Серҳаракат, сергайрат, эмоционал ҳолатлари жўшқин.				
5	Ҳаракатлари секин, босик, хотиржам, эмоционал тургун кишилардир.				
6	Жўшқин, жажли тез чиқадиган, импульсив, ўзига баҳоси баландроқ,				
7	Тез ҳафа бўлиб қоладиган, ҳар нарсани юрагига яқин оладиган кишилардир.				
8	Улар мулоқотга тез киришмайди, дустри ҳам кам бўлади.				
9	Ўта таъсирчан, хис-туйғули,				
10	Дўстлари кўп бўлади, меҳмонга боришни ёқтирадилар, ўзи ёқтирган ишни яхши бажаради, бошқаларига юзаки ёндашади.				
11	Бу типдаги кишиларда саънат ва адабиёт соҳаларидаги ноёб ижодий қобилиятлар кўп учрайди.				
12	Ҳаяжонланувчи; шоир табиат, меҳрли				

3. Темперамент типларини аниқлаш тестини ўтказиш бўйича амалий машқ

Темпераментни аниқлаш методикаси

Сизнинг эътиборингизга 12та фикр, ҳукмлар ҳавола этилмоқда, уларнинг ҳар бирини диққат билан уқиб чиқинг, агар ушбу фикр сизнинг ҳулқ атворингизга мос бўлса, ёки «ха» деган жавобга тўғри келса - 1, агар мос бўлмаса, яъни «йўқ» деган жавобга тўғри келса - 0 қўйинг. Кўп ўйламасдан жавобни дарров беришга ҳаракат қилинг, энг тўғри жавоб фикрингиздаги биринчи жавоб ҳисобланади.

Одатда Сиз ишга олдиндан режалаштиришга кўп вақт сарф қилмасдан киришасиз.

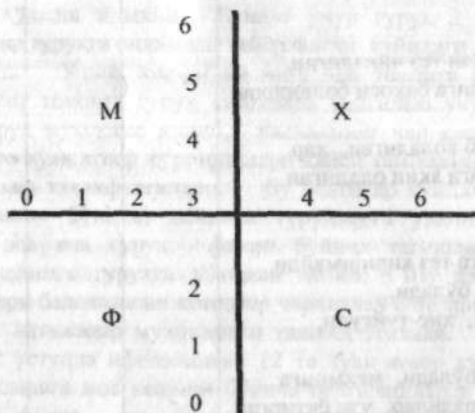
Баъзида Сиз ўзингизни ҳеч қандай асоссиз бахтли, баъзида эса бахтсиз ҳис қиласиз.

Сиз зудлик билан, тез ҳаракатлар талаб этадиган ишни бажаришдан қониқиш оласиз.

Сизнинг кайфитингиз бирор ташки сабаб билан тушунтириб бўлмайдиган ҳолда, ёмондан яхшига қараб ўзгариб туришга мойил.

Янги кишилар билан танишиш жараёнида, одатда, сиз биринчи бўлиб ташаббус кўрсатасиз.

Сиз учун муҳим бўлган воқеанинг бошланишини қутаётганлигингизда ўзингизни ҳавотирланаётган, хаяжонланаётгандек ҳис қиласиз.



Сиз тез ва катъий ҳаракат қилишга мойилсиз.

Фикрингизни бир жойга жамлай олишга ҳаракат қиласиз-у, лекин улдасидан чиқолмайсиз.

Сиз одатда, жахли тез чиқадиган кишисиз.

Кўпинча, сиз мулоқатда бўлаётган шахс билан жисмонан бирга, лекин руҳан узоқда бўласиз.

Сиз одамлар билан мулоқотда бўлиш имконияти бўлмаган ҳолларда, ўзингизни ноқулай ҳис қиласиз.

Баъзида сиз тўла қувватли, фаол, баъзида эса ўзингизни сушт, пассив хис қиласиз.

Ток рақамли саволлар қаршисидаги жавоблар бўйича тўпланган балларни горизантал чизикқа, жуфт рақамли ҳукмлар қуйилган балларни эса вертикал чизикқа жойлаштириб чиқинг. Сизнинг темпераментингиз тури координата қандай қийматларга мос келиши ва қайси темперамент белгиси жойлашган жойга тўғри келиши билан аниқланади.

М - меланхолик

Х - холерик

С - сангвиник

Ф - флегматик

Темперамент хусусиятлари

Шахслар ўзига хос ҳулқ атвор хусусиятлари билан бир-бирларидан ажралиб туришади. Шахсларнинг ўзига хос хусусиятларидан бири бу темперамент ҳисобланади. Психология фанида темперамент тушунчаси энг кўп қўлланилади ва ўрганилади. Темперамент кишининг психик фаолияти ҳаракатлари тезлиги, хис-туйғуларнинг ифодаланиши, мулоқотга киришувчанликини ифодаловчи нисбатан барқарор туғма индивидуал типологик хусусият тушунилади.

Холерик темпераментли кишилар ҳаракатлари жуда тез, маълумотларни тез қабул қилади ва миясида қайта ишлайди, серҳаракат, серғайрат, эмоционал ҳолатлари. Жўшқин, жажли тез чиқадиган, импульсив, ўзига баҳоси баландроқ, мулоқотга киришувчан, қасоскор ва мақсадга интилувчан кишилардир.

Сангвиник темпераментли кишилар хушчакчак, хушмуомала, беғамроқ, жуда мулоқотга киришувчан, конформист кишилардир. Уларнинг дўстлари кўп бўлади, меҳмонга боришни ёқтирадилар, ўзи ёқтирган ишни яхши бажаради, бошқаларига юзаки ёндашади.

Флегматик темпераментли кишиларнинг ҳаракатлари секин, босик, хотиржам, эмоционал турғун кишилардир. Уларнинг бир шароитдан иккинчи шароитга мослашиши қийин кечади, уларнинг қувонгани ёки хафа бўлгани ташқаридан билинмайди. Улар мулоқотга тез киришмайди, дўсти ҳам кам бўлади.

Меланхолик темпераментли кишилар ўта таъсирчан, хис-туйғули, ҳаяжонланувчи, шоир табиат, меҳрли, тез хафа бўлиб қоладиган, ҳар нарсани юрагига яқин оладиган кишилардир. Бу типдаги кишиларда саънат ва адабиёт соҳаларидаги ноёб ижодий қобилиятлар кўп учрайди.

Умуман, темпераментнинг яхши ёки ёмони бўлмайди. Ҳар бир темперамент типларинининг ўзига хос ҳам ижобий, ҳам салбий жиҳатлари мавжуд. Уларнинг намоён бўлиши шахс ривожланишининг даражаси ва йўналишига боғлиқдир

4. Характер. Қобилиятлар. Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 2 та кичик гуруҳга бўлинади ва уларга қуйидаги таркатма материаллар берилиб, Ушбу масалалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш топширилади. Тақдимот тайёрлаш

учун 15 дақиқа ва ҳар бир гуруҳ тақдироти учун 3 дақиқадан Тақдимотлар муҳокамаси учун 4 дақиқа ажратилади. Жами 25 дақиқа.

1— гуруҳ учун таркатма материал.

Характер

Шахснинг индивидуаллиги темперамент сингари характерда ҳам намоён бўлади. Характер — бу шахснинг фаолият ва мулоқоти жараёнида таркиб топадиган ва намоён бўладиган индивидуал хусусиятлари бўлиб, индивид учун у типик ҳулк-атвор хислатлари бўлиб ҳисобланади.

Кишининг шахси у нима қилаётгани билан эмас, балки уни қандай бажараётгани билан характерланади.

Характер киши шахсининг йуналишини белгилайдиган ижтимоий муносабатларга боғлиқ бўлади. Масалан, кишининг жамиятдаги юқори мавқеи, амали унда такаббурлик, кеккайганлик, риёкорлик, таъмагирлик, мунофиқлик каби салбий хислатларни шаклланишига олиб келиши мумкин. Аксинча, оддий меҳнаткаш кишида жамиятдаги мавқеига қараб фидокорлик, мақсадга интиланлик, жасурлик, камтарлик, меҳнатсеварлик каби ижобий хислатларнинг шаклланишига олиб келади.

Характернинг тузилиши

Инсон шахсининг характери ҳамиша кўпқирралидир. Унда Алоҳида хусусиятлар ёки томонлар ажратилиб кўрсатилиши мумкин, лекин улар бир-бирларидан ажратилган, Алоҳида ҳолда бўлмайди, балки маълум даражада характернинг барқарор тузилишини ташкил этган ҳолда узаро боғлиқ бўлади.

Характернинг структураси унинг айрим хусусиятлари ўртасидаги қонуний боғлиқликда намоён бўлади. Агар киши қурқок бўлса, у ташаббускорлик, қатъийлик ва мустақиллик, фидокорлик ва олийҳимматлилик фазилатларига эга бўлмайди, деб айтиш учун асослар бор. Шу билан бирга характери бўйича қурқок кишидан итбаткорлик ва ҳушомадгуйликни, қучли кишига нисбатан қонформлиликни, қизғончиликни, соткинликни, ишончсизлик ва эҳтиёткорликни кўтиш мумкин.

Характернинг хусусиятлари орасида айримлари асосий, етакчи бўлиб, унинг намоён бўлишининг бутун комплексини ривожлантиришнинг умумий йуналишини белгилаб беради. Улар билан бир қаторда иккинчи даражали хусусиятлар ҳам борки, айрим ҳолларда улар асосий деб белгиланиши, бошқаларида эса улар билан уйғунлашмаслиги ҳам мумкин.

Характер субъектнинг биргаликдаги фаолиятга қай тарзда фаол жалб қилинишига қараб ҳатти-ҳаракатларда ва ишларда намоён Булар экан, ҳам фаолият мазмунига, ҳам қийинчиликнинг муваффақиятли ёки муваффақиятсиз бартараф этилишига, ҳам асосий ҳаётий мақсадларга эришишда узоқ ва яқин истикболларга боғлиқ бўлиб қолади.

Шундай қилиб характернинг таркиб топишида кишининг тевақатрофидаги муҳитга ва ўз-ўзига, бошқа кишига қандай муносабатда бўлиши муҳим ҳисобланади. Шу билан бирга бу муносабатлар характернинг энг муҳим хусусиятларини таснифлаш учун асос бўлади.

Юқоридагилардан келиб чиқиб характернинг тўртта системасини фарқлаш мумкин:

5. Жамоага ва айрим одамларга бўлган муносабатларни ифодаловчи характер хусусиятлари: яхшилик, меҳрибонлик, талабчанлик, такаббурлик ва бошқалар.

6. Меҳнатга бўлган муносабатни ифодаловчи характер хислатлари: меҳнатсеварлик, виждонлилик, инга масъулият билан караш, бошлаган ишни охирига етказиш, ялковлик, масъулиятсизлик кабилар.

7. Нарсаларга бўлган муносабатларни ифодаловчи характер хислатлари: озодалик ёки ифлослик, нарсаларни аяб ишлатиш ёки аямаслик, уларга нисбатан эҳтиёткорлик ёки аксинча кабилар.

8. Одамнинг ўз-ўзига бўлган муносабатларини ифодаловчи характер хислатлари: иззат-нафслилик, уз шаънини эҳтиёт қилиш, камтарлик, ўзига ортикча баҳо бермаслик ёки шуҳратпарастлик, мағрурлик, димоғдорлик, узини ката олиш кабилар.

1- гуруҳ учун тарқатма материал.

Қобилиятлар

Қобилиятлар шахснинг мазкур фаолиятни муваффақиятли амалга ошириш шарти ҳисобланган ва бунинг учун зарур билим, қуникма ва малакаларни эгаллаш динамикасида юзага чиқадиган фарқларда намоён бўладиган индивидуал – психологик хусусиятдир.

Қобилиятлар индивидуал – психологик хусусиятлар сифатида, яъни бир одамнинг бошқа бир одамдан фарқ қиладиган белгилари сифатида таърифланади. Ўз-ўзидан маълумки, кишилар бир-бири билан тенг эмас. Ана шунинг учун ҳам қобилиятлар ҳақида гап кетганда бу фарқларни характерлаб ўқиш керак. Бу фарқлар сифатли ва микдорий бўлишлари мумкин.

Қобилиятларнинг сифат жихатдан характеристикаси инсонга меҳнат фаолиятининг қайси соҳасида (конструкторлик, педагогик, иктисодчилик, спорт ва бошқаларда) осонлик билан узини топа олади, катта ютуқларга ва муваффақиятларга эришади деган саволга жавоб топиш имкониятини беради. Бу билан қобилиятларнинг сифат характеристикаси уларнинг микдорий характеристикасига узвий боглиқдир.

Психологияда қобилиятларни микдор жихатдан улчаш муаммоси узок тарихга эгадир. XIX асрнинг охири ва XX асрнинг бошларида қатор психологлар (Кеттел, Термен, Спирмен ва бошқалар) оммавий ихтисослар учун касб танлашни амалга ошириш зарурияти билан боглиқ бўлган талаблар таъсири остида таълим олаётганларнинг қобилиятини аниқлашни таклиф қилиб чиқдилар.

Уша пайтларда қобилиятларни улчаш усули сифатида аклий истеъдод тестларида фойдаланилди.

Аклий истеъдод тестлари мазмун жихатдан қатор саволлар ва масалалардан ташкил топгандир. Уларни ечиш муваффақияти (сарфланган вақтни ҳисобга олиб) балл ёки очколар йигиндиси билан ҳисобланади. Масалан, ун бир ёшлик болаларнинг аклий қобилиятларини аниқлаш учун инглиз мактабларида қуйидагича тест қулланган: «Петр Жеймсга қараганда баландроқ, Эдвард Петрдан пастроқ. Ҳаммадан қура қим баланд? Савол тағига қуйидаги жавоблар ёзиб қуйилади: 1 Эдвард, 2. Жеймс, 3. Петр, » Айта

олмайман. Ёки бошқача тест: кизил, яшил, кўк, ҳўл, сарик. Бу ерда бола туркумга кирмайдиган сўзни аниқлаши керак ва ҳоқозо.

Болалар тестлар тўпламини бажариб бўлгандан кейин уларнинг натижаларини стандартлаштирилган йўл билан, яъни ҳар бир синалувчи олган очколар миқдорини ҳисоблаш билан шугулланишади.

Қобилиятларнинг тузилиши.

Қобилият сифатида намоён бўладиган фазилятлар йигиндисининг тузилиши оқибат натижада конкрет фаолият талаблари билан белгиланади ва фаолиятнинг ҳар хил турлари учун турлича бўлади. Масалан, адабий қобилиятларнинг тузилиши эстетик туйғуларнинг юксак тараққий этган даражасини, хотирада ёрқин кўргазмалли образлар мавжудлигини, тил ҳиссини, бой фантазияни, одамлар психологиясига нисбатан зўр қизиқишни, ўз-ўзини ифодалаш эҳтиёжини ва шу қабиларни тақоза қилади. Мусиқий, педагогик, конструкторлик, тиббий қобилиятлар ва жуда кўп қобилиятлар тузилиши ўзига ҳос характерга эгадир.

Конкрет қобилиятлар тузилишини ташкил этадиган шахс ҳислатлари ва ҳусусиятлари орасида баъзи бирлари етакчи ўринни эгалласа, баъзи бирлари ёрдамчи ролни ўйнайдилар. Жумладан, педагогик қобилиятлар тузилишида педагоглик одоб, қузатувчанлик, болаларга муҳаббат, уларга нисбатан юксак талабчанлик билан қўшиб олиб бориладиган билим беришга эҳтиёж, ёрдамчилик тарзида шулар жумласига қирадиган бир қатор ташкилотчилик қобилиятлари комплекси етакчи фазилятлар ҳисобланади.

Қобилиятлар умумий ва махсус бўлиши мумкин. Ҳар турли қобилиятларнинг конкрет психологик характеристикасини ўрганар эканмиз, биз бу қобилиятларда биргина эмас, балки жуда кўп турдаги фаолият талабларига жавоб берадиган умумийроқ фазилятларни ва бундан ташқари ушбу фаолиятнинг бир мунча торроқ доираларга жавоб берадиган махсус фазилятларни ажратишимиз мумкин. Айрим кишиларда бу умумий фазилятлар ёрқин ифодаланади. Масалан, Ибн Сино ҳам врач, ҳам ёзувчи, ҳам мусиқачи, ҳам математик ва ҳоқозо қобилиятларга эга бўлган. Ҳамза Ҳакимзода Ниёзий ҳам драматург, шоир, композитор, педагог, жамоат арбоби бўлган. Айрим кишиларда эса фазилятлар кўпроқ бир фаолиятга тегишли бўлади. Масалан, рассомликка, композиторликка, наққошликка қобилият ва ҳоқозо.

Истеъдод, унинг пайдо бўлиши.

Қобилиятлар тараққиётининг юксак босқичи истеъдод деб айтилади. Истеъдод бу кишига қандайдир мураккаб меҳнат фаолиятини муваффақиятли, мустақил ва оригинал тарзда бажариш имконини берадиган қобилиятлар мажмуасидир. Қобилиятлар каби истеъдод ҳам фақат ижодиётда юксак маҳоратга ва анчагина муваффақиятларга эришиш имкониятидан иборатдир.

Уриш йилларида саркардалик истеъдодлари жўшқин ривожланади, тинчлик даврида инженерлик, конструкторлик ва шу каби истеъдодлар ривожланади. Масалан, ҳозир Ўзбекистонни дунёдаги энг илғор, энг обрўли давлатлардан бирига айлантириш асосий вазифа бўлиб турибди. Мустақиллик даврининг ана шу эҳтиёжи ажойиб қурувчилар, муҳандислар, наққошлар, ҳунармандларнинг ўсиб чиқишига йўл очди. Айниқса спорт соҳасидаги

муваффақиятларимиз бекибсиз. Мана, ўзбек кўрамини бўйича биринчи ўринда, бокс бўйича юкори ўринлардан бирида турибмиз. Буларнинг ҳаммаси давр тақозасидир.

Истеъдод-бу қобилиятлар йигиндисидан, уларнинг мажмуидан иборатдир. Алоҳида олинган, яқка қобилиятни, гарчи тараққиётнинг жуда юксак даражасига эришган ва ёркин ифодаланган бўлса ҳам, истеъдод билан тенглаштириб бўлмайди.

Шундай қилиб, истеъдод шахс психик фазилатларининг шу қадар мураккаб бирикмасики, уни қандайдир бирорта ягона қобилият билан, ҳатто бу қобилият хотиранинг юксак маҳсулдорлиги каби жуда қимматли қобилиятлар бўлишига қарамасдан, белгилаб бўлмайди.

Қобилиятлар ва истеъдоднинг табиий шарт – шароитлари.

Шахснинг барча индивидуал психологик хусусиятлари каби қобилиятлар унга қандайдир табиат томонидан туғма равишда, тайёр ҳолда берилмайди, балки ҳаёт ва фаолият жараёнида таркиб топади. Киши дунёга ҳеч қандай психик хусусиятларсиз, фақат уларни орттиришга қаратилган умумий имкониятлар билан келади, ҳоло.

Ҳозирги пайтда истеъдод нишонларини мианинг ва сезги органларининг микроструктураси билан боғлайдиган назария энг маҳсулдор ҳисобланади. Мана ҳужайраларини чуқур ўрганиш истеъдодли кишининг нерв туркумаларини кўрсатадиган морфологик ва функционал хусусиятларида фарқ борлигини аниқлаш имкониятидадир деб тахмин қилиш мумкин. Шунингдек, истеъдод нишонларини нерв жараёнларининг айрим дифференциал хусусиятлари билан (нerv кучи, мувозанатлашуви ва ҳаракатчанлиги ўртасидаги фарқларга қараб) ва шу билан олий нерв фаолияти турлари билан боғловчи гипотеза ҳам ҳақиқатга яқинроқдир.

Булардан ташқари, қобилиятларни табиий асосларини нерв системасининг хусусий хусусиятлари деб аталган хусусиятлар билан боғлайдиган, яъни айрим одамларда кўриш, бошқа одамларда эшитиш, учинчи бир ҳилида эса ҳаракат соҳасида намоён бўладиган ўзига ҳос типологик хусусиятлар билан боғлайдиган гипотезалар яна ҳам ҳақиқатга яқинроқдир.

Жиддий статистика қобилиятлар ва истеъдодларнинг ирсият йўли билан ўтишини исботлайдиган ҳеч қандай далиллар бермайди. Қобилиятларнинг ирсият йўли билан ўтиши ҳақидаги илмий назарияга ҳам қарама – қаршидир.

Коммуникатив ва ташкилотчилик қобилиятларини аниқлаш тести орқали амалий машқ

Шахсдаги коммуникатив ва ташкилотчилик лаёқатларини аниқлашга қаратилган КОС методикаси.

Ушбу услуб ёрдамида шахсдаги коммуникатив ва ташкилотчилик қобилияти (одамлар билан аниқ ва тез ишчанлик мулоқотини ўрната олиш, ўз танишлари даврасини кенгайтира олиш, оммавий тадбирларда қатнашуви, одамларга таъсир кўрсата олиш ва бунда ташаббускорлик сифатларини намоён қила олиш каби)ни аниқлашга имкон беради.

Методика 40 та саволлардан иборат бўлиб, текширилувчи саволларга 10-15 дақиқа давомида “ҳа” ёки “йўқ” жавобларини бериши керак.

Сизда одамларни ўрганиш ва турли хил одамлар билан танишишга иштиёқ борми?

Сизга жамоатчилик ишлари билан шугулланиш ёқадими?

Ўртоқларингиздан кимдир сизни хафа қилса, узоқ вақт гина сақлайсизми?

Пайдо бўлган жиддий вазиятларга мослашишингиз кийинми?

Сиз доимо мулоқотда бўладиган дўстларингиз кўпми?

Сиз кўпинча дўстларингизни ўз фикрингизга кўндира оласизми?

Сиз одамлар билан мулоқотда бўлишдан кўра бўш вақтингизда китоб ўқиб ёки бошқа машғулотлар билан банд бўлиб ўтказишингизни афзал кўришингиз ростми?

Ўз ниятларингизга етиш йўлида кийинчилик пайдо бўлса, ўз ниятингиздан қайтишингиз осонми?

Сиз ўзингиздан каттарок ёшли одамлар билан тил топишиб кетишингиз осонми?

Сиз ўзингиз ёки дўстларингиз билан турли ўйинлар ва машғулотлар ўйлаб топишни яхши кўрасизми?

Сиз учун бегона бўлган янги одамлар даврасига қўшилиб кетишингиз кийинми?

Сиз тез-тез мўлжаллаб қўйган ишларингизни бошқа кунга кўчирасизми?

Сиз нотаниш одамлар билан тез ва осон муомалага киришиб кетаверасизми?

Сиз ўз ўртоқларингизнинг сизнинг нуқтаи назарингизни қабул қилишларига интиласизми?

Сиз янги жамоага тез киришиб кетасизми?

*Сизнинг ўртоқларингиз ўз сўзлари ёки ваъдалари устидан чикмасалар ҳам улар билан низога бормаслигингиз ростми?

Ҳар қандай кулай вазиятда янги танишлар орттиришга ҳаракат қиласизми?

Мухим масалалар юзасидан қарор қабул қилиш керак бўлганда, ҳар доим ташаббусни ўз бўйинингизга олишингиз ростми?

Сизнинг одамларни ёқтирмай қолиб, ўзингиз ёлғиз қолишга интилишингиз ростми?

Нотаниш вазиятларда ўзингизни йўқотиб қўйишингиз ростми?

Доимо одамлар даврасида бўлиш Сизга ёқадими?

Бошлаган ишингизни охирига етказа олмасангиз, аччиқланасизми?

Нотаниш одам билан танишиш учун ташаббус кўрсатиш керак бўлса, ўзингизни ноқулай сезасизми?

Сиз мунтазам уртоқлар билан бирга бўлишдан чарчайсизми?

Сиз оммавий ўйинларда қатнашишни ёқтирасизми?

Дўстларингиз манфаатларига алоқадор ишларда тез-тез ташаббус кўрсатиб турасизми?

Нотаниш одамлар орасида ўзингизни ноқулай сезишингиз ростми?

Сиз ўзингизнинг ҳақлигингизни исбот қилишдан тортинишингиз ростми?

Нотанишлар даврасига хурсандчилик муҳитини олиб кириш Сиз учун кийинчилик тугдирмайди?

Жамоат ишларига фаол иштирок этишингиз ростми?

Сиз ўз танишларингиз доирасини торайтиришга интиласизми?

Ўз танишларингиз ва ўртоқларингиз қўллаб-қувватламаган фикрни ҳимоя қилишга интилмаслигингиз ростми?

Умуман нотаниш даврада ўзингизни эркин тутасизми?

Ўз ўртоқларингиз учун турли тадбирлар ўтказишга бажонидил кириласизми?

Катта аудиторияда ёки кўпчилик ичида гапириш лозим бўлганда, ўзингизни унчалик эркин ва дадил ҳис қила олмаслигингиз ростми?

Амалий учрашув ва учрашувларга тез-тез кеч қоладиган одатингиз борми?

Дўстларингиз кўплиги ростми?

Сиз ўз дўстларингиз даврасида доимо диққат марказида бўласизми?

Нотаниш одамлар билан гаплашганда, доимо ўзингизни беҳаловат ҳис қилиб, уялишингиз ростми?

Катта танишлар даврасида хижолат чекишингиз ростми?

Қайта ишлаш учун калит:

Коммуникатив лаёқатлар:

(+) Ҳа 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Йўқ 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Ташкилотчилик лаёқатлари:

(+) Ҳа 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Йўқ 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Мустақил тарзда амалий машқ учун топшириқлар ва тестлар.

Г. Айзекнинг темпераментини аниқлаш тести

Қуйида тавсия қилинаётган тест орқали кишилар ўзларининг ва бошқаларнинг темперамент хусусиятларини аниқлашлари мумкин. Бу услуб Г. Айзек томонидан ишлаб чиқилган ва муаллифлар томонидан ўзбек тилига таржима қилиниб, маҳаллий шароитга мослаштирилган.

Ўрганишни ташкил қилиш учун синалувчига жавоблар ёзиладиган қоғоз, саволларга қандай жавоб бериш бўйича кўрсатма ва саволлар матни берилади.

Синалувчига қуйидагича кўрсатма берилади:

Қуйдаги тестда кишининг ҳатти-ҳаракатлари хусусиятларини ифодалайдиган саволлар берилган. Ҳар бир саволга «ҳа» ёки «йўқ» деб жавоб беришга ҳаракат қилинг. Агар жавобингиз «ҳа» деган мазмунга эга бўлса, «+», «йўқ» деган мазмунга эса «-» белгисини савол номерининг қаршисида махсус жавоб қоғозига белгиланг. Саволларга тез, кўп ўйламай жавоб беришга ҳаракат қилинг. Чунки сизни биринчи фикрингизга келган жавоб кўпроқ характерлайдию бунда ҳама саволларга жавоб бериш зарур.

Тест қуйидаги саволларни ўз ичига олади:

1. Ўзингизни атрофингизда кўплаб кишилар бўлишини, хушчақчақлик қилишни ва шовқинни ёқтирасизми?

2. Сиз кўпинча сизни қўллаб-қувватлаши мумкин бўлган дўстларга эҳтиёж сезасизми?

3. Сиздан бирор нарсани сўраганда, ҳама вақт тезда жавоб топа оласизми ?

4. Сизг бирор нарсадан жажлингиз чикиш учраб турадими ?

ЖОМОН

5. Сизнинг кайфиятингиз тез-тез ўзгариб турадими ?

6. Сизга китоб ўқиш, болалар билан бирга бўлишдан кўра ёқимлироқ, шундайми ?

7. Хар хил ҳаёллар, фикрлар сизга тез-тез ухлашга ҳалақит берадими ?

8. Сиз ҳамиша бир ишни қандай айтган, топширган бўлса шундай бажарасизми ?

9. Бирор кишининг устидан кулишни, ҳазиллашишни, жиғига тегишни ёқтирасизми ?

10. Сиз қачонлар ўзингизни бахтосиз хис қилганмисиз, аслида бунинг учун сабаб бўлмаган бўлса ҳам ?

11. Сиз ўзингизни хушчакчак, жўшқин киши деб ҳисоблайсизми ?

12. Сиз қачондир мактабда тартиб-интизомни бузганмисиз ?

13. Сизнинг тез-тез бирор нарсага жажлингиз чикиб туради, шу тўғрими ?

14. Сизга ҳама ишларни тез (темпда) бажариш ёқадими ? (Агар аста-секин, шошмасдан бажариш ёқса «йўқ» деган жавоб танлайсиз).

15. Ҳаммаси яхшилик билан тугаган, лекин ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин бўлган воқеалар тўғрисида уйланиш, безовта бўласизми ?

16. Сизга ҳар қандай сирни ишониб айтса бўладими ?

17. Зерикарли даврани бемалол киздира, жонлатира оласизми ?

18. Сизда маълум бир жиддий сабабсиз ҳаяжонланиш, юрагингиз тез-тез уриши бўлиб турадими ?

19. Бирор киши билан дўстлашиш учун одатда биринчи ташаббус кўрсатасизми ?

20. Сиз қачондир ёлғон гапирганмисиз ?

21. Сизни ёки ишингизни танқид қилганда осонликча хафа бўласизми ?

22. Сиз кўпинча дўстларингиз билан ҳазиллашиб, кулгили воқеаларни ҳикоя қиласизми ?

23. Сиз кўпинча ўзингизни чарчоқ хис қиласизми ?

24. Сиз ҳамиша аввал уйга берилган дарсни тайёрлаб, кейин бошқа ишларингизни қиласизми ?

25. Сиз одатда хушчакчакмисиз ?

26. Сиз ҳар нарсага хафа бўласизми ?

27. Сиз бошқалар, тенгдошларингиз билан гаплашишни, бўш вақтларни бирга ўтказишни ёқтирасизми ?

28. Оила аъзоларингизнинг хўжалик, уй ишларига ёрдам бериш тўғрисидаги илтимосларини ҳамма вақт ҳам бажарасизми ?

29. Сизда бошингиз айланиши учраб турадими ?

30. Сизнинг хатти-ҳаракатларингиз бошқа кишиларни ноқулай аҳволга солиб қўядиган вазиятлар учраб турадими ?

31. Сизга тез-тез ҳамма нарса жонингизга тегиб кетгандай бўлиб туюладими ?

32. Мактанишни ёқтирасизми ?

33. Нотаниш кишилар даврасига тушиб қолганингизда кўпинча жим ўтирасиз, шундайми ?
34. Баъзан шундай ҳаяжонланасизки, бир жойда ўтиришингиз қийин бўлиб қолади, шундайми ?
35. Сиз одатда тез бир қарорга келасизми ?
36. Синфда ҳеч шовқин қилмайсизми, ҳатто синфда ўқитувчи бўлмаса ҳам ?
37. Сиз тез-тез кўркинчи тушлар кўрасизми ?
38. Сиз ўз хис-туйғуларингизга эрк бериб, дўстларингизга эрк бериб, дўстларингиз даврасида хушчақчақлик қила оласизми ?
39. Сизни хафа қилиш, кўнглингизни ранжитиш осонми ?
40. Бирор киши тўғрисида, уни ёмонлаб гапирганмисиз ?
41. Сиз одатда унчалик ҳам кўп ўйланиб ўтирмай тез гапириб, тез ҳаракат қиласиз, тўғрими ?
42. Агар сиз кишилар олдида ноқулай аҳволда қолсангиз, анча вақт ўйланиб, руҳан қийналиб юрасизми ?
43. Сизга қувноқ ўйинлар жуда ёқадими ?
44. Сиз ҳамиша овқат қандай тайёрланган бўлса, шунини истеъмоқ қилаверасизми ?
45. Кимдир бирор нарсани сўраса ёки бирор ишни бажаришни илтимос қилса «йўқ» деб жавоб беришга қийналасизми ?
46. Тез-тез меҳмонга боришни ёқтирасизми ?
47. Ҳаётдан норози бўлиш, умуман яшагингиз келмай қоладиган вақтлар бўладими ?
48. Сиз қачондир ота-онангизга нисбатан кўпол муносабатда бўлганмисиз ?
49. Тенгдошларингиз сизни хушчақчақ ва серғайрат киши деб ҳисоблашадими ?
50. Сиз дарс тайёрлаётганда тез-тез бошқа нарсаларга чалғийсизми, бошқа ишларга овуналасизми ?
51. Сиз ўйин, ишларда қатнашишдан кўра, кузатиб, қараб ўтиришни ёқтирасизми ?
52. Сизни одатда ҳар хил ўй, фикрлар қийнайди ?
53. Бажаришингиз керак бўлган ишни, уddалай олишингизга ишончингиз комил бўладими, яъни аниқ ишонч билан киришасизми ?
54. Сиз ўзингизни ёлғиз хис қиласизми ?
55. Сиз нотаниш киши билан суҳбатга киришишдан тортинасизми ?
56. Сиз кўпинча бирор-бир иш ёки ҳолатни тўғрилашга кеч бўлгандан кейин киришиб, ҳаракат қиласизми ?
57. Сизга кимдир тенгдошларингиздан бақирса, сиз ҳам бақириш билан жавоб қайтарасизми ?
58. Сиздан баъзан бирор-бир сабабсиз ўзингизни хушчақчақ ёки ғамгин хис қилиш учраб туради ?
59. Сиз ҳар хил кўнгилхушлик, хурсандчилик давларидан ҳақиқий қониқиш ва қаноатланиш олиш қийин деб ҳисоблайсизми ?

60. Кўпинча бирор ишни ўйламай қилиб қўйганингиздан кейин безовта бўлиш, ўйлаб зик бўлишга тўғри келадими ?

Олинган натижаларнинг миқдорий ва мазмуний таҳлили

Маълумки, темпераментнинг сингвиник, холерик, флегматик, меланхолик каби типлари мавжуд. Темпераментнинг бу типлари Г. Айзенк методикаси орқали асосан 2 шкала: экстроверсия-интроверсия ва нейротизм – бўйича аниқланади.

ЭКТРОВЕРСИЯ – кишининг тез муносабатга киришувчанлиги, янги таасуротларга чанқоқлиги, қўзғалувчанлиги билан боғлиқ. Экстровертнинг дўстлари кўп бўлади. Улар ўзларини эркин тўтишга, вазият таъсирида ҳаракат қилишга мойил бўлади. Экстроверт сўзамол, хушчақчақ, ҳазилни яхши кўради. Бундай кишилар беташвиш, оқ кўнгил, хушчақчақ, оптимист, кулишни ёқтирадиган, серҳаракат бўлади. Улар агрессивликка, кизикқонликка мойил бўлади. Уларнинг эмоциялари қатъий назорат қилинмайди, уларга ҳамиша ҳам тўлиқ ишониб бўлмайди.

ИНТРОВЕРТ – босик табиатли, тортинчоқ, ўзини таҳлил қилишга мойил, одамлар билан мулоқотда бўлишдан кўра китоб ўқишни ёқтиради, ўзини назорат қила олади, жуда яқин танишларидан ташқари бошқа кишилардан ўзини четта тортиб юради. Ҳаракатларини олдиндан ўйлаб, режалаштиради, беҳосдан пайдо бўладиган интилишларга ишонмайди. Қарор қабул қилишга жиддий муносабатда бўлади, ҳар бир нарсада тартибни яхши кўради, ҳис-туйғуларни назорат қила олади, жахли чиқмайди. Бирок пессимистроқ бўлиб, ахлоқий нормаларни қадрлайди.

НЕЙРОТИЗМ – кишининг эмоционал жихатдан турғунлиги даражасини белгилайди. Эмоционал турғун кишилар, эмоционал ҳолатларининг стабиллиги (кўп ўзгармаслиги, етуқлиги, янги шароитларга қийналмай яхши мослаша олиши) билан ажралиб туради.

Эмоционал нотурғун кишилар жуда асабий, нотурғун, яхши мослама олмайдиган бўладилар. Тестда синалувчиларнинг жавобларининг тўғри ёки нотўғрилигини назорат қилиш учун яна бир шкала – ўзини яхши кўрсатишга интилишини белгилайди. Бошқача қилиб айтганда «ёлғон жавоб шкаласи» дейилади.

Методика 60 та саволдан иборат, жумладан 24 таси интроверсия – экстроверсия шкаласига, 24 таси нейротизм шкаласига ва 12 таси «ёлғон жавоб» шкаласига тааллуқли.

1. Экстроверсия – интроверсия қуйидаги саволларга берилган ижобий (яъни «+» белгисига эга) жавоблар йиғиндисига қараб аниқланади: № 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57 ва қуйидаги саволларга берилган рад жавоблар, яъни «-» белгисига эга жавоблар йиғиндисига қараб аниқланади: 6, 33, 51, 55, 59. бу йиғиндилар қўшилиб умумий балл аниқланади.

2. Эмоционал турғунлик даражаси қуйидаги саволларга берилган ижобий (яъни «+» белгисига эга) жавоблар йиғиндисига қараб аниқланади 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Ўзини яхши кўрсатишга интилиш (ёлғон жавоб шкаласи) даражаси қуйидаги: 8, 16, 24, 28, 36, 44 – саволларга ижобий «+» белгили

(жавобларнинг ва куйидаги: 4, 12, 20, 32, 40 – саволларга рад) (яъни «-» белгили) жавобларнинг мос, яъни тўғри келиш сонига қараб аниқланади.

Олинган натижалар куйидаги жадвалларга қараб баҳоланади.

Экстроверсия – интроверсия даражасини баҳолаш жадвали:

Интроверсия		Экстроверсия	
Юқори даражада	меъёрида	меъёрида	Юқори даражада
1 – 7	8 - 11	12 – 18	19 – 24

2. Нейротизм (эмоционал тургунлик-нотургунлик) даражасини баҳолаш жадвали:

Эмоционал тургунлик		Эмоционал нотургунлик	
Юқори	ўртача	юқори	жуذا юқори
10 гача	11 - 14	15 - 18	19 – 24

3. Ўзини яхши кўрсатишга интилиш даражасининг кўрсаткичи 4-5 балл бўлса, бу юқори чегарадаги кўрсаткич ҳисобланади ва бу синалувчининг ўзи тўғрисида яхши таассурот қолдиришга ҳаркат қилганлигидан далолат беради.

Бунинг бошқа кўрсаткичларга ҳам таъсири бор. Чунки бу синалувчининг саволларга жавоб беришдаги ростўйлик даражасининг ўзига ҳос кўрсаткичидир. Агар синалувчи бу шкала бўйича 4-5 балл ва юқори кўрсаткичга эга бўлса, олинган натижаларни таҳлил қилишда буни ҳисобга олиш зарур.

Бу методика орқали темпераментини аниқлашда куйидаги схемадан фойдаланилади.

Эмоционал нотургун	
Меланхолик Ачикланувчан Ҳаяжонга тушунувчан Ўта таъсирчан Пессимист Эҳтиёткор Мулоқотга киришмайдиган	Холерик Тез хафа бўладиган Серҳаракат Агрессив Тез кўзгалувчан Кайфиятга берилувчан Импульсив
Интроверт Флегматик Пассив Интилувчан Ўйчан Тинчликсевар Йўналган Ишончли Босик Хотиржам	Экстроверт Сангвиник Мулоқотга киришувчан Очик кўнгли Сергап Хушмуомала Хушчакчак Беташвиш Меҳрли Ташаббускор

Эмоционал тургун

Тест: Ташкилотчилик қобилиятини аниқлаш тести

Ушбу таклиф этилаётган тест синалувчининг ташкилотчилик қобилиятини, яъни одамларга фаол таъсир эта олиш малакасини аниқлаш имконини беради. Бунинг учун қуйидаги келтирилган саволларга «ХА» ёки «ЙЎҚ» деб жавоб қайтаринг ва «ха» бўлса, «+» «йўқ», бўлса, «-» белгиси билан белгиланг. Жавоб берар экансиз, яққол вазиятларда ўзингизни қандай тўтишингизни, ҳулқингизни рўй-рост идрок этишга (тиклашга) ҳаракат қилинг. Сизда ўртоқларингизни ўз томонингизга оғдириб олиш ҳоллари тез-тез учраб турадими?

Кескин вазиятларда ўзиниғизни яхши тутиб, вазиятни тўғри ҳал қила оласизми?

Сизга жамоатчилик ишлари ёқадими?

Агар ниятларингизни амалга оширишда айрим халакит килувчи вазиятлар, ҳолатлар юзага келиб қолса, Сиз улардан осонгина воз кечасизми?

Сиз турли хил ўйинлар, кўнгил хушликларни ташкил қилиш ёки ўйлаб топишни ёқтирасизми?

Бугун бажарилиши лозим бўлган ишларни бошқа кунга қолдириш ҳоллари сизда тез-тез учраб турадими?

Сиз дўстларингиз билан фикрингизга мос равишда иш кўришга интиласизми?

Сизда дўстларингиз билан улар ўз ваъдалари билан мажбуриятлари, вазифаларини бажармаганликлари туфайли низолар бўлмайди. Шу ростми?

Мухим ишларни ҳал қилишда тез-тез ташаббускорлик кўрсатасизми?

Нотаниш ҳолатларда сиз тўғри (яхши) йўл тута олмайсиз, шу ростми?

Агарда бошлаган ишингизни яқунлай олмасангиз, жаҳлингиз чиқадими?

Сиз дўстларингиз билан тез-тез мулоқотда бўлишдан толиқасиз, шунини тасдиқлайсизми?

Ўртоқларингизга тааллуқли бўлган масалаларни ҳал этишда тез-тез ташаббускормисиз?

Сиз камдан-кам ўзингизнинг ҳақлингизни исботлашга интиласиз, шунини тасдиқлайсизми?

Сиз ишхона ва юқори ташкилотларда ўзингизни рўёбга чиқара оласизми?

Агар, сизнинг фикрингиз ёки қарорингиз ўртоқларингиз томонидан бирданига қабул қилинмаса, сиз ўз фикрингизда туриб олишга ҳаракат қиласиз, шундайми?

Ўртоқларингиз учун турли хил тadbирларни (маросимларни) ташкил қилишга бажонидил киришасизми?

Сиз бирон-бир битирилиши лозим бўлган (иш) учрашувларга тез-тез кечиқиб келасизми?

Сиз тез-тез ўртоқларингиз диққат марказида бўлиб турасизми?

Сиз ўз ўртоқларингизнинг қатта гуруҳида, жамоасида ўзингизни жуда ишончли тута олмайсиз, шу ростми?

Натижалар таҳлили

таклиф этилган саволларнинг ҳаммасига жавоб бериб бўлинганидан сўнг, олган балларингиз йиғиндисини ҳисоблаб чиқинг. Жавобларни баҳолашда шунини назарда тутингки, тоқ саволларга берилган ҳар бир «ХА» жавобингиз

ва жуфт саволларга берган ҳар бир «ЙЎҚ» жавобингиз бир балл билан баҳоланади.

Бунда йиғилган балларнинг 15 балл ва ундан кўп бўлиши ташкилотчилик қобилиятининг юқори даражада эканлигидан далолат беради.

13-14 баллар ўртача.

13 баллдан кам бўлса, ташкилотчилик қобилиятининг паст даражада эканлигини билдиради.

Сизда ташкилотчилик қобилияти паст бўлса, бу учун хафа бўлманг, чунки агар хоҳласангиз уни ривожлантириш мумкин.

Касбларга мойилликни аниқлаш учун дифференциал-диагностик сўровнома.

Рус олими Е. А. Климов ёшлар иқтидорининг йўналишини аниқлаш мақсадида фаолият ва касб-хунар соҳаларини асос қилиб олиб, методика яратди ва унинг «Профессионал-диагностик сўровнома» деб атади. Шундай қилиб, у барча касбларни уларнинг йўналтирилган соҳасига кўра 5 тоифага бўлди:

П (Т) — табиат (ўсимлик, ҳайвонлар, микроорганизмлар);

Т — техника (машина, материаллар, энергиянинг турлари);

Ч (О) — одам (одамлар гуруҳи, жамоалар);

З (Б) — белгилар (турли маълумотлар, белгилар символлар);

Х (И) — бадий, ижодий образлар (тасвирий санъат, мусика).

Сўровнома шу турли касбларга мойилликни аниқлайди. Унга 20 жуфт саволлар киритилган бўлиб, текширилувчи махсус жавоб варакасида қай даражада у ёки бу машғулот тури билан шугулланишга мойиллигини белгилashi керак. Чунончи, ўша иш унга жуда ёқса, 3 та «плюс», умуман ёқса — 2 та ва сал ёқса — 1 та плюс қўяди. Ёқмаса, мос ҳолда 3 та, 2 та ва 1 та «минус» белгиси қўйиши керак. Қуйида биз сизга шу сўровномани келтирамиз.

Дифференциал-диагностик сўровнома.

1	ҳайвонларни парвариш қилиш	ёки 1б	машина ва ускуналарга қараш
2а	касал одамларга ёрдам бериш, уларга қараш	ёки 2б	жадвал, схема ва ҳам учун дастурлар тузиш
3а	китоблар, расм ва плакатлар сифатини назорат қилиш	ёки 3б	ўсимликлар ҳолати ва ривожини кузатиш, парвариш қилиш
4а	материалларни қайта ишлаш (ёғоч, мато, метал, пластмасса)	ёки 4б	товарларни харидорга етказиш (реклама, сотиш)
5а	Илмий-оммабоп китобларни муҳокама қилиш	ёки 5б	бадий асар (пьеса, концертлар) ни муҳокама қилиш
6а	ҳайвон болаларини парвариш қилиш	ёки 6б	Малакаларни орттириш борасида ўртоқлар, кичик ёшчиларни машқ қилдириш

7a	расм ва тасвирлардан нусха кўчириш (ёки мусиқа асбобини тузатиш)	ёки 7б	Юк кўратувчи воситани (кран, трактор, тепловоз) бошқариш
8a	Одамларга зарур маълумот етказиш (маълумотлар бюроси, экскурсияда)	ёки 8б	кўргазма, витриналарни жиҳозлаш, пьеса ёки концертлар тайёрлаш
9a	нарсалар, маҳсулотлар, (кийим, техника) уйларни таъмирлаш	ёки 9б	матн, жадвал, расмдаги хатоларни тўғрилаш
10a	хайвонларни даъволаш	ёки 10б	ҳисоб-китоблар қилиш
11a	Экинларнинг янги навиди яратиш	ёки 11б	янги саноат маҳсулотларини лойиҳалаш, конструкция қилиш
12a	одамлар ўртасидаги бахс, тортишувларда қатнашиш, уларни ишонтириш, тушунтириш	ёки 12б	чизмалар, схема ва жадвалларни таҳлил қилиш (текшириш, аниқлаш, тўғрилаш)
13a	бадий хаваскорлик тўғрисида ишида қатнашиш	ёки 13б	микроблар ҳаётини кузатиш ва ўрганиш
14a	тиббӣёт асбоб — ускуналарига хизмат кўрсатиш	ёки 14б	одамларга тиббӣй ёрдам кўрсатиш
15a	кузатган ҳодиса, воқеалар тўғрисида тафсилот ёзиш	ёки 15б	воқеаларни бадий бўёқларга акс эттириш
16a	касалхонада лаборатория анализини ўтказиш	ёки 16б	касалларни қабул қилиш, улар билан суҳбатлашиш, таъхис қўйиш
17a	буюмлар ёки деворларни бўйаш, расмлар солиш	ёки 17б	биноларни монтаж қилиш, машина ҳамда ускуналарни йиғиш
18a	тенгқурлар ёки кичик болалар билан походлар уюштириш	ёки 18б	сахнада ўйнаш, концертларда иштирок этиш
19a	чертежга қараб машина, кийимларни тайёрлаш, уй қуриш	ёки 19б	чизмачилик, чертежлар, хариталардан нусха кўчириш
20a	ўсимликлар, боғ ва ўрмон ҳашоратларига қарши курашиш	ёки 20б	клавишли машиналарда ишлаш (ёзув машинкаси, телетайп, терув машинаси)

Ушбу сўровномага жавоб варақаси ҳам илова қилинади.

ДДС нинг жавоб варақаси.

П	Т	Ч	З	Х	П	Т	Ч	З	Х
1а	16	2а	26	3а	11а	116	12а	126	13а
3б	4а	46	5а	56	13б	14а	146	15а	156
6а		66		7а	16а		166		17а
	76	8а		86		176	18а		186
	9а		96			19а		196	
10а			106		20а			206	

Юқорида тавсия этилган сўровнома аслида шахснинг у ёки бу машғулотлар турига кизиқишини аниқлаш орқали унда ривожлантирилиши лозим бўлган малака ва кўникмаларни аниқлаб олишга ёрдам беради. Чунки профессионал маҳорат фақат билим, юксак малака ва тинимсиз меҳнат ҳисобига ривожланишини унутмаслик керак.

5- амалий машғулот мавзуси: Фаолиятнинг психологик таҳлили.

Режа:

1. Фаолият сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Ақлий ҳужум) - 5 дақиқа
2. Фаолият турлари. («Чархпалак» педагогик технологияси асосида) -15 дақиқа
3. А.Маслоунинг эҳтиёжлар иерархияси бўйича «Шахсдаги асосий эҳтиёжлардан қониққанлик даражасини» ўрганиш бўйича амалий машқ - 20 дақиқа
4. Мотивацияга оид назариялар. «Максадга эришиш», «Икки омил», Кўтишлар ва Адолатлилик назариялари. Портър-Лоулер (Porter-Lawler) модели (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) 35 дақиқа
5. Дарсга яқун ясаш - 5 дақиқа

Машғулот учун зарурий услубий тавсиялар ва ўқув дидактик тарқатма материаллар

1. Фаолият сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Ақлий ҳужум)
2. Фаолият турларини ўрганиш, бу ҳақида олинган маълумотларни мустаҳкамлаш ва ушбу масала бўйича талабалар ўзлаштириши савиясини аниқлаш учун «Чархпалак» педагогик технологиясини қўллаш мумкин. Бунинг учун гуруҳ 3 та кичик гуруҳга бўлинади. Хар бир гуруҳга олдиндан тайёрланган куйидаги дидактик тарқатма материал берилади. Унинг юқори қисмига чап томонга гуруҳ номери ёки шартли номи, ўнг томонга гуруҳ

аъзолари белгилаш учун танлаган белги қўйилиши ва гуруҳ муҳокама қилиб, жадвалнинг чап қисмидаги 2 устунда ифодаланган фаоллик шакллари қайси таркибий қисмга мос келишини белгилаш таклиф этилади. Бу белгилар қўйилган қоғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга узатиш таклиф этилади. Кейинги гуруҳ эса яна гуруҳ фикри бўйича тегишли белгилар билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга узатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, гуруҳлар фикрлари белгиланган қоғозлар чархпалак сингари гуруҳлар орасида айланиб бўлгач, натижалар муҳокамаси ташкил этилади. Бунда жадвалнинг чап қисмидаги 2 устунда ифодаланган фаоллик шакллари қайси таркибий қисмга мос келиши бўйича белгилашларда қандай бандларда фарқлар мавжуд бўлса, шу банддаги фаоллик шакллари қайси таркибий қисмга мансублиги муҳокама этилиб, умумий бир тўғри хулосага келинади.

«Чархпалак» педагогик технологиясини қўллаш учун дидактик тарқатма материал

Қуйидаги фаоллик шакллари қайси фаолият турларига мос келади?

	Фаоллик шакллари	Фаолият турлари	
		ташки	ички
1	илмий-тадқиқотчилик фаолияти,		
2	спортчининг фаолияти		
3	перцептив		
4	ўйин фаолияти		
5	мнемик фаолият		
6	фикрлаш фаолияти		
7	меҳнат фаолияти		
8	масалаларни ечиш		
9	мулоқот		
10	имажитив		
11	фантазия		

3. А. Маслоунинг эҳтиёжлар иерархияси бўйича “Шахсдаги асосий эҳтиёжлардан қониққанлик даражасини” ўрганиш бўйича амалий машқ учун методика:

А. Маслоунинг эҳтиёжлар иерархияси бўйича “Шахсдаги асосий эҳтиёжлардан қониққанлик даражасини” ўрганиш методикаси

Кўрсатма: Қуйида 15 та жумлаларни бир-бирига киёслаб, жуфт-жуфт қилиб баҳоланг. М.: аввал биринчи қаторни иккинчи билан, учинчи билан ва ҳоказо, кейин иккинчи қаторни учинчи, тўртинчи ва шу тарзда охиригача. Катакчаларга баҳони ёзишда қайси ўриндаги маъқул бўлса, ўша сонни катакка ёзинг. М.: агар биринчи қатор билан иккинчи қаторни таққослаганда, иккинчи маъқул бўлса, демак, “1” сонининг тагидаги катакчага “2” сонини ёзасиз. Танлаш пайтида ичингизда “Мен хоҳлаган Булардим” деб туриб баҳоланг. Обрў-эътиборга сазовор бўлишни. Одамлар билан илик, самимий муносабатларда бўлишни.

Бировларнинг мени доимо тушунишларига эришиш.

[illegible]

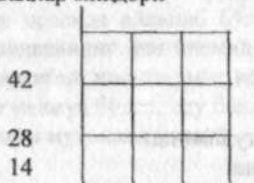
б) Шу 5 та эҳтиёжнинг қондирилиш даражаси аниқлаш учун ҳар бирининг бабини куйидаги жадвалда келтирилган 5 та секциядаги бўйича ҳисобланг:
Параметрларнинг А. Маслоу эҳтиёжлар иерархияси бўйича жамланмиси

1.	Моддий эхтиёжлар:	4	8	13
2.	Хавфсизлик эхтиёжлари:	3	6	10
3.	Ижтимоий (шахслараро) эхтиёжлар:	2	5	15
4.	Тан олинни эхтиёжи:	1	9	12
5.	Ўзини кўрсатиш, рўёбга чиқариш эхтиёжи:	7	11	14

Натижа:

Ҳар бир секцияда тўпланган балларни аниқлаб, уларни пастдаги графикнинг вертикал ўқига жойлаштиринг. Ҳар бир балнинг нуқтаси бўйича умумий натижалар графигини чиқаринг, уларнинг ўша 5 та эҳтиёжлар кондирилишининг зоналарига нисбати бўйича хулоса чиқаринг.

Баллар миқдори



1 2 3 4 эҳтиёж турлари

Натижалар графиги:

Эҳтиёжларнинг қониққанлик даражаси.

4. Мотивацияга оид назариялар. “Мақсадга эришиш”, “Икки омил”, Кўтишлар ва Адолатлилик назариялари. Портър-Лоулер (Porter-Lawler) модели (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 2 та кичик гуруҳга бўлинади ва уларга қуйидаги тарқатма материаллар берилиб, Ушбу масалалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш топширилади. Тақдимот тайёрлаш учун 25 дақиқа ва ҳар бир гуруҳ тақдими учун 3 дақиқадан Тақдимотлар муҳокамаси учун 4 дақиқа ажратилади. Жами 355 дақиқа.

1 гуруҳ учун тарқатма материаллар

Мотивацияга оид назариялар

Д. Макелланд (David McClelland) нинг “Мақсадга эришиш”, Герсберг (Frederick Herzberg) нинг “Икки омил”, Лоулер (Lawler) ва Ҳакменнинг (Hakmen) нинг “Режалаштириш, эҳтимоллик” каби назарияларда тадбиркорлик фаолияти мотивациясини шакллантиришда тадбиркор фаолияти, унинг қарорлар қабул қилиши ва режалаштиришига оид масалалар ижтимоий-психологик талкин қилингандир.

Тадбиркорлик фаолияти мотивациясини янада кенгрок очишда, бир концепция мавжудки – бу бошқарув тажрибаларида кенг қўлланилади. Бу F. Herzbergнинг “икки омил” назарияси. Ф. Герсберг саноатда ишлайдиган ишчиларнинг психологик касалликларини даволовчи мутахассис эди. Унга ишчиларни рағбатлантириш (ҳаракатга келтириш) концепциясини ишлаб чиқиш таклиф этилган. У ўзининг ишлаб чиққан назариясини “мотивацияли гигиена” ёки “ишни жонлантириш” назарияси деб атайди.

Герсберг ишга бўлган иштиёқларни иккига бўлади. У биринчи гуруҳга барча юзаки нарсаларни киритади. Уларга маош, ҳамкасб билан муносабат,

моддий шарт-шароитлар киради. У кўпгина кузатувлари натижасида бир тўхтамга келди ва бу қарашларини 1966 йил нашр қилинган “Мотивация ва инсон борлиги” деб номланган китобида баён этади. Унинг фикрича, ҳамма асосий мотивлар иккита таркибий ва бир-биридан фарқ қиладиган гуруҳларга бўлиниши керак – улар гигиена омиллари ва *мотивлар* омиллари.

Биринчи омил, одамлар ишининг муваффақиятини таъминлайди ёки пасайтириб юборади. Герсберг бу омилларни қуйидагилар, деб ҳисоблайди: меҳнат шарт;

фирманинг сиёсий аҳамияти;

маоши;

жамоадоши ва бошлиги билан муносабати ва шунга ўхшаганларни киритади.

Мотив омилларига эса:

ишдаги муваффақият; *ia зрину и*

иш юзасидан кўтарилиши;

кулай имкониятга эгалиги;

ишнинг қизиқлиги ва қийинлиги;

ишнинг турли хиллиги;

ишнинг режалаштирилишида қатнашиш ва хоказолар.

Шунингдек, Булар кўпинча мотивлаштириш вазифасининг натижаси учун керак. Бу мотивлар бир-бири билан нафакат тadbиркорлик мотивациясини шакллантирувчи фаолиятда, балки тadbиркорлик фаолиятини бошқаришда ҳам муҳим ўрин касб этади.

В. М. Каримованинг таъкидлашича, “Фаолият – эҳтиёж – мотивация” тушунчалари ўзаро боғлиқдир. Ҳар қандай фаолият ортида инсоннинг аниқ эҳтиёжи ётиб, бу эҳтиёж – шахсни ўраб турган муҳитга боғлиқдир ва бунда маълум маънода психологик тобе эканлигини тушунтирувчи талаблар мавжуддир. Шу эҳтиёж таъсирида пайдо бўладиган фаолликнинг турткиси – мотивдир.

Умуман олганда, мотивацияга ўзини маълум бир хатти-ҳаракатларга ундовчи организмнинг ички ҳолати сифатида қаралади. А. А. Крилов ўз қарашларида, мотивация феноменини *учта* асосий талқинини шарҳлаб ўтади:

1. “*Физиологик талқинлар* – ички туртки ёки эҳтиёжларнинг аҳамиятлилигини таъкидлайди. Мисол учун, емишдан маҳрум бўлган ҳайвон очликни ҳис этади ва егуликни излаб топишга ва ўз физиологик эҳтиёжини қондиришга интилади.

Очлик, чанқоклик ва жинсий майл каби ҳолатлар организм учун муҳим аҳамиятга эга бўлганлиги сабабли, одатда “бирламчи драйв” деб ҳисобланади.

2. *Бихевиористик талқинлар* – ўргатиш (ўқитиш) жараёнида орттирилган ички турткиларга суянади. Масалан, пулга эга бўлишдек мотивацион мойиллик. Очлик ва чанқоклик сингари “бирламчи драйв (бошқариш, ундаш)” ҳолатлар пуллар билан ассоциацияланиши сабабли, биз ишга нисбатан йўналтирилган юқори мотивацияни сезамиз.

3. *Психологик талқинлар* – аниқ ҳаракатларга бизни ундовчи “бирламчи драйв” концепцияси инсоният хулқ-атворини ундаганда мураккаб турларини тушунтиришда ҳам долзарб бўлиб қолаверади. Ички мураккаб эҳтиёжга

эришиш мотивацияси аффилиация ёки А. Маслоу бўйича ўзини рўёбга чиқариш мисол бўла олади”.

Адабиётларда мотивацияга оид назариялар, асосан, иккита тоифага жратилади:

мазмуний;

жараёний.

Мотивациянинг мазмуний назариялари биринчи навбатда инсонларни ҳаракатга ундовчи эҳтиёжларини аниқлашга ҳаракат қилади, айнан унда ишнинг ҳажми ва мазмуни аниқланади. Мотивациянинг замонавий мазмуний концепцияларига асос солиниши, асосан, А. Маслоу, Ф. Герсберг, Д. Макелланд ларнинг ишлари билан боғлиқ.

Машхур немис социологи Макс Вебер XIX аср бошларида бизнесдаги ҳолатни таҳлил этар экан, бизнес одоби масаласида муфассал тўхталиб ўтган. Бизнеснинг моҳиятини тушуниб етган ҳолда у: “Трубиналардан тутун чиқиши учун фойда олиниши зарур”, – деб таъкидлаган. Бу ерда у тadbиркорлар фаолиятидаги икки йўналишни ажратиб кўрсатади:

усиз ишлаб чиқариш мавжуд бўлмайдиган оқилona фойдага интилиш;
“бойликка интилиш”.

М. Вебер иккинчи йўналишни бизнес эмас деб таъкидлайди. “Бундай интилиш официантлар, врачлар, рассомлар, енгил табиатли кишилар, аскарлар, киморбоз ва гадоёлларда учрайди ва тўлиқ ишонч билан у барча давр ва мамлакатларнинг барча аҳоли гуруҳлари ва алоҳида шахсларига хос бўлади”.

Мотивациянинг мазмуний назариялари одамлар ҳулкини белгиловчи эҳтиёжлар ва унга боғлиқ омиларга асосланади. Жараёний назариялар мотивацияни бошқача тарзда ўрганади. Уларда инсон қандай қилиб аниқ бир ҳулқ тўрини танлаши таҳлил қилинади. Жараёний назариялар асосчилари эҳтиёжлар мавжудлиги тўғрисида баҳслашмайдилар, балки одамлар ҳулки эҳтиёжлар билангина эмас, балки психологик жараёнлар билан аниқланади, деб ҳисоблашади.

2- гуруҳ учун тарқатма материаллар

Мотивациянинг жараёний назариясининг учта асоси мавжуд: кўтишлар назарияси, адолатлилик назарияси ва Портер-Лоулер модели.

Кўтишлар назарияси. Кўтишлар назариясининг асосий мазмуни Victor Vroom ишларига бориб тақалади. Унинг назарияси бўйича тadbиркордаги эҳтиёжнинг юқорилиги, маълум бир мақсадга эришиш мотивациясининг ягона зарурий шарти бўла олмайди. Бу ўринда тadbиркор мақсадини амалга оширишда, ўзи томонидан танланган йўлнинг қутилаётган натижага эришишига ва эҳтиёжнинг қондирилишга мумкинлигига ишониши лозим.

Кўтишларни, маълум бир воқеа содир бўлиши эҳтимолига тadbиркор шахси томонидан бериладиган баҳо сифатида кўриш мумкин. Меҳнатга мотивациянинг таҳлилида кўтишлар назарияси учта ўзаро боғлиқликни тавсифлайди: меҳнат харажатлари – *натижа*, натижа – *рағбатлантириш* ва *валентлик* (рағбатлантириш билан қониқишлик).

Муаллифнинг фикрича, меҳнатга бўлган харажат ва қўлга киритилган натижа (Х-Н) ўртасидаги кўтиш – бу сарф қилинган гайрат билан олинган

натижа орасидаги муносабатдир. Масалан, тадбиркор, ҳар кунига нисбатан 10 та одамга кўп телефон қилиш натижасида, сотувлар ҳажми 15 фоизга ошишини кутади.

Яна муаллиф ёзадики, натижа билан рағбатлантириш (Н-Р) муносабатлари орасидаги кўтишлар – бу тадбиркор қўлга киритган натижасига жавобан жамият томонидан бериладиган рағбатлантиришни кўтишдир. Масалан, тадбиркор 15 фоизга сотув ҳажмини ошириш натижасида 10 фоиз қўшимча даромад қўшилишини ёки тадбиркорлар палатасига аъзо қилинишини кутади.

Кўтишлар назариясида мотивацияни аниқловчи учинчи омил – бу валентлик ёки рағбатлантиришнинг қимматлилиги. Валентлик – бу маълум бир рағбатлантиришлар олиш натижасида, инсонда нисбий қониқиш ёки қониқмаслик даражасидир. Турли одамларда рағбатлантиришларга эҳтиёж турли хил бўлганлиги учун бирор-бир одамга тўғри келгани, иккинчи бир одамга тўғри келмаслиги мумкин. Масалан, менежер ўз ишини жудаём аъло бажариши натижасида, унинг ойлик маоши бир мунча оширилади, ваҳоланки, менежер ойлигини ошишини эмас, балки лавозим бўйича кўтарилишини ёки раҳбарият уни янада ҳурмат қилишини исташи мумкин. Бундай ҳолларда эса бу қутилган натижаларга олиб келмаслиги мумкин.

Демак, тадбиркор учун юқоридаги мотивацияни белгиловчи учта омилдан биронтай паст бўлса, унда мотивация ҳам паст бўлади ва меҳнат натижалари ҳам қониқарли бўлмайди.

Адолатлилик назарияси. Қўйилган мақсадларга эришиш учун одамлар қандай қилиб ўз қучларини тақсимлаши ва йўналтириши тўғрисидаги бошқа бир тушунтиришни адолатлилик назарияси беради. Адолатлилик назарияси бўйича, тадбиркор олган манфаатларини сарф қилган қучларига муносабатини субъектив тарзда аниқлашади ва худди шундай иш бажараётган бошқа тадбиркорларни олган манфаатлари билан таққослашади. Агарда таққослаш номуносибликни ёки тенгсизликни кўрсатса, яъни қасбдошини худди шундай иши учун кўпроқ манфаат олган, деб ҳисобласа, унда психологик стресслар пайдо бўлади.

Натижада, тадбиркор тенгликни ёки адолатлилик ҳиссиётини, сарф қилаётган куч-ғайратини қамайтириш ва олаётган даромад миқдорини ўзгартириш орқали тўғрилаши мумкин бўлади. Н. R. Arkes, Y. P. Garske олиб борган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, қачонки тадбиркор кам даромад топаётган, деб ҳисобласа, иш интенсивлигини қамайтиради. Агарда тескари бўлса, яъни кўп даромад топаётган, деб ҳисобласа, ўз фаолиятини ва ҳулкини ўзгартиришга унчалик мойиллик билдирмайди.

Портър-Лоулер (Porter-Lawler) модели

Портър-Лоулерлар кўтишлар ва адолатлилик назарияларини ўз ичига олувчи, мотивациянинг жамланма жараёни назариясини яратишади. Уларнинг моделларида бешта асосий кўрсаткич мавжуд: сарф қилинган меҳнат, қарор қабул қилиш, олинган натижалар, рағбатлантириш, қониққанлик даражаси.

Портъер-Лоулер моделига биноан натижалар самараси тадбиркор томонидан сарф қилинган меҳнатига, унинг қобилиятига ва характери, шунингдек, ўзининг ролини тушуна олишига боғлиқ. Қилинадиган меҳнат даражаси, рағбатлантириш қиймати ва сарф қилинган меҳнатнинг айнан шу даражаси, ҳақиқатда ўз орқасидан маълум бир рағбатлантиришлар олиб келишига ишонч туйғусига боғлиқ бўлади. Бундан ташқари, Портъер-Лоулер моделида рағбатлантириш ва натижалар орасидаги боғлиқлик белгиланади, яъни тадбиркор ўз эҳтиёжларини эришган натижаларига бериладиган рағбатлар орқали қондиради.

Портъер-Лоулер моделига биноан тадбиркор эришган натижалар учта кўрсаткичга боғлиқ бўлади: *сарф қилинган меҳнат, инсон қобилияти ва характери*, шунингдек, сарф қилинган меҳнат билан даромад орасидаги боғлиқликни борлигига *ишонч*.

Портъер-Лоулер ларнинг асосий хулосаларидан бири шундан иборатки, натижавий меҳнат қониқишига олиб келади. Бу эса кўпчилик тадбиркорларнинг мотивация ҳақидаги фикрига тўғридан тўғри қарама-қаршидир. Улар инсоний муносабатларнинг эски назариялари таъсири остидалар, яъни қониқиш меҳнатнинг юқори натижаларга эришишига олиб келади, ёки бошқача қилиб айтганда, мамнун ишчи яхшироқ ишлайди, деб ўйлашади. Porter ва Lawler эса, аксинча, бажарилган иш туйғуси қониқишга олиб келади ва шунга кўра самарадорлик ҳам ошади, деб ҳисоблашади.

Бу борада амалга оширилган тадқиқотлар, Портъер-Лоулерларнинг, юқори натижавийлик тўлиқ қониқиш натижаси бўлмасдан, балки унинг сабаби бўлиб келади, деган нуктаи назарини тасдиқлайди.

Д. О. Гебб (D. O. Hebb) нинг фикрича, ишлаб чиқаришдаги мотивация, асосан, тадбиркор фаолияти сифатини кўтариш мақсадида, фаолиятни қўллаб-қувватлаш ва уни йўналтириш каби ҳаракатлар билан узвий боғлиқ жараёндир.

Мустақил тарзда амалий машқ учун топшириқлар ва тестлар.

Люшернинг рангларга оид тести

Ҳар бир ранг ўзи билан кишига ҳам физиологик, ҳам психологик таъсир этувчи маълум энергетик қувват ташийд. Шунинг учун киши ҳолатига қараб (маълум вазиятда, доимий) турли рангларни ёқтириши мумкин. Масалан, Х. Айзенк таъкидлашича, юқори фаоллиги билан ажралиб турадиган кишилар ёрқин рангларни ҳуш кўраркан. Люшер тести синалувчининг маълум фаолиятга, маълум эҳтиёжларни қондиришга йқналганлигини унинг ранг танлашига қараб аниқлашни ўз олдига мақсад қилиб қўяди.

Люшер бўйича асосий ранглар қуйидаги психологик эҳтиёжларнинг тимсоли бўлади:

КЎК - хотиржамликка, тинчликка, барқарор ижобий муносабатларга бўлган эҳтиёжлар

ЯШИЛ - ўз-ўзини тасдиқ этишга бўлган эҳтиёж

⁸ Ҳайитов О. Э., Лутфуллаева Н. Х. «Психодиагностика ва амалий психология». - Т. 2005

ҚИЗИЛ- фаол ҳаракат билан муваффақиятга эришиш эҳтиёжи
САРИҚ- келажакка, яхшиликка умид, орзу қилишга бўлган эҳтиёж

КЎРСАТМА: Синалувчига стандарт кўринишга эга рангли қоғозлар кўрсатилади (4-таси юқорида зикр қилинган ранглار ва 4-таси тулдирувчи: сиёҳранг, жигарранг, қора, қулранг) ҳамда уларни қуйидаги тартибда қўйиш тавсия қилинади: энг аввал ҳаммасидан кўра кўпроқ хуш кўрадиган рангдаги қоғозни, ундан кейин камроқ хуш кўрадиганини ва х. к., улар шундай тақсимланиши шартки, рангли қоғознинг сўнггиси энг ёқтирмаган рангли қоғоз бўлиши керак.

ХУЛОСА: Агар асосий ранглар 1-5 ўринларда турса, демак шу рангларга мансуб эҳтиёжлар маълум даражада қондириладиган бўлади, агар 6-8 ўринларда турса, демак ушбу эҳтиёжларни қондириш имкони бўлмаётган бўлади.

Хулқ-атвор мотивациясини аниқлаш тести

Бизга маълумки, инсон характери ўзини тўтишида, одамларга муносабатида ва у ёки бу вазиятларда танлаган йўлига қараб аниқланади. Агар сиз ўзингизни яхшироқ билишни истасангиз қуйидаги берилган саволларга ҲА, ЙЎҚ, БИЛМАЙМАН вариантларни танлаб, саволларга тўғри ёндашиб жавоб беринг.

Мен доимо ҳаётимда содир бўлаётган барча воқеаларга маъсулиятни ҳис қиламан.

Агар айрим кишилар менга нисбатан муомалаларини ўзгартирганларида эди, менинг ҳаётимда бунчалик муаммолар кўп бўлмаган Булар эди.

Мен омадсизликларим сабабини қидиргандан кўра, ҳаракат қилишни афзал кўраман.

Мен гоҳида ўзимни «бахтсизлик юлдузи» остида туғилган бўлсам керак деб ўйлайман.

Мен алкоголиклар ўз касалликларига ўзлари айбдор деб ҳисоблайман.

Гоҳида мен, ҳаётимдаги кўп воқеалар учун мени шундай бўлиб қолишимга таъсир кўрсатган кишилар маъсулдирлар, деб ўйлайман.

Агар мен шамоллаб қолсам, дарров врачга шошмасдан мустақил ўзим даволанаман.

Мен аёл кишидаги асабга тегувчи агрессивлик ва шаллақиликка кўпинча бошқа кишилар сабабчи деб ҳисоблайман.

Мен ҳар қандай муаммонинг ечими бор деб ҳисоблайман ва доимо ҳаёт қийинчиликларига тушиб юрадиганларни тушуна олмайман.

Мен инсонларга ёрдам беришни ёқтираман, чунки мен қилишим керак бўлган ишда бошқалар кўмаклашганда миннатдорчилик ҳиссини туяман.

Агар конфликт содир бўлса, можоро айбдорини қидиришни мен ўзимдан бошлайман.

Агар қора мушук йўлимни кесиб ўтса, кўчанинг нариги тарафига ўтиб оламан.

Мен, ҳар бир инсон вазият қандай бўлишига қарамай кучли ва мустақил бўлиши керак деб ҳисоблайман.

Мен ўз камчиликларимни биламан, лекин атрофдагилар бунга кечиримлироқ бўлишларини хоҳлайман.

Одатда мен таъсир кўрсата олмайдиган вазият билан келишаман.

Натижаларни ҳисоблаб чиқамиз. Қуйидаги саволларининг

ҲА жавоби учун, 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 – 10 балл,

ЙЎҚ жавоби учун 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15 – 10 балдан қўйинг.

Ҳар бир БИЛМАЙМАН жавоби учун - 5 балдан қўйинг.

Баллар йиғиндиси топинг.

100 – 150 баллар.

Сиз ўз ҳаётингизнинг хўжайинисиз. Содир бўлаётган сизга тегишли ҳар бир воқеа учун ўзингизда маъсулиятни ҳис қиласиз: елкангизга кўп нарсаларни оласиз, қийинчиликларни бўрттирмасдан, борича қабўл қилиб енгиб ўтасиз. Ҳаётингиз қийинчиликларни ечиб бўлмайдиган муаммо деб билмайсиз. Қаршингизда бирон муаммо кўрсангиз, дарҳол уни қандай ечиш мумкинлиги ҳақида ўйлаймиз. Шу билан бирга қалбингизда нимани ҳис қилаётганингизни биласиз, аммо бу бошқалар учун сир бўлиб қолади.

50 – 99 баллар.

Сиз ўз ҳаётингизни ўзингиз бажонидил бошқарасиз, лекин агар зарур бўлиб қолса «чамбарақ»ни ишончли қўлларга топширишингиз мумкин. Шахсий қийинчиликлар сабабини баҳолашда сиз реалистсиз. Ён берувчанлик, мулохазалик ва сезгирлик доимо сизнинг ҳамроҳингиздир. Сизга таалуқли бўлмаган шундай вазиятлар бўладики, сиз улар учун маъсулиятни ҳис қилмайсиз, аммо шунга қарамай лозим бўлиб қолса, сиз маъсулиятни ўз елкангизга ола оласиз. Сиз буни қайси вақтда қилиш кераклигини ҳам биласиз. Сиз ўзингизга қарши чиқмаган ҳолда, бошқалар билан келишиб яшашни биласиз.

49 балгача.

Сиз кўпинча ҳаёт оқимига қарши сузмайсиз, ташки кучларга онсонликча бўйсунасиз ва ўзингизга: шароит шунақа, тақдир ёки шунга ўхшаш сўзлар билан таскин берасиз. Ўз муаммоларингизда сиз бутун дунёни айбдор қилишингиз мумкин, фақат ўзингизни эмас. Ҳақиқий мустақиллик сиз учун ҳеч қачон эришиб бўлмайдиган ва мумкин бўлмаган ҳолатдек кўринади. Сиз атрофдагилар қандай кишилар ва сизга муносабатлари қанақа бўлишидан қатъий назар, улар билан тинч ва хотиржамликда келишиб яшай оласиз.

Мураккаб ҳаётингиз вазиятлардан чиқиш усулини аниқлаш тести.

Кишилар мураккаб вазиятлардан турлича чиқиб кетадилар. Кимлардир муаммо билан келишиб, шунга мослашиб, муаммони ҳал қилмай тинчланишга ҳаракат қилади. Баъзилар эса тақдирдан нолиб, эмоционал жазавага тушиб ва сўнгра ҳеч қандай ечимни топмай тинчланади. Учинчи хил кишилар ўз

қобилигига ўралиб олиб, муаммони «кўрмасликка» ҳаракат қилишади. Тўртинчи хилдаги кишилар яна бир бошқача йўл тўтишади. Ушбу сўровнома кишида ҳаётий муаммоларни ечишнинг қайси усули доминантлик қилишини белгилаб беради. Саволлар билан танишиб чикиб. ўзингизга маъқул бўлган жавоб вариантини танланг.

1. Ўз муаммо ва кўнгилсизликларингиз ҳақида бошқаларга айтасизми:

- а) йук, бунинг ҳеч қандай ёрдами тегмаслигини биламан;
- б) ҳа, агар бунинг учун мос келадиган суҳбатдош бўлса;
- в) баъзида, чунки бўлган воқеа ҳақида яна ўйлаш бошқаларга айтишдан ҳам ўзимга кийинроқ.

2. Кўнгилсизликларни қанчалик кучли бошдан ўтказасиз:

- а) доимо жуда кийин;
- б) бу вазиятга боглик;
- в) сабр қилишга ҳаракат қиламан, чунки ҳар қандай кўнгилсизликнинг ҳам охири борлигига шубҳа қилмайман.

3. Агар сиз спиртли ичимликлар истеъмол қилмасангиз бу саволни қолдириб, кейингисига ўтинг. Агар истеъмол қилсангиз, сабабини айтинг:

- а) ўз муаммоларимни «чўқтириш» учун;
- б) муаммолардан қалғиш учун;
- в) шунчаки, менга гоҳ-гоҳида хурсандчилик қилиш ва ўзимни эркин ҳис қилиш ёқади.

4. Агар сизни кимдир қаттиқ «яраласа» нима қиласиз:

- а) ўзингизни тинчлантиришга ҳаракат қиласиз ва анчадан бери ўзингиз учун таққалаб келган ишни қиласиз;
- б) дўстларингизникига меҳмонга борасиз;
- в) ўзингизга ачиниш уйда ўтирасиз.

5. Агар яқин кишингиз сизни ҳафа қилса, сиз:

- а) ўз қобилингизга ўралиб оласиз ва ҳеч ким билан гаплашмайсиз;
- б) ундан тушунтириш талаб қиласиз;
- в) сизни эшитадиган киши бўлса, барчасига бу ҳақда гапириб берасиз.

6. Бахт онлари сиз:

- а) ўтиб кетган бахтсизлик ҳақида ўйламайсиз;
- б) бу онлар жуда тез ўтиб кетишидан кўрқасиз;
- в) ҳаётда кўнгилсизликлар кўп эканлигини унутмайсиз.

Психиатрлар ҳақида нима деб ўйлайсиз:

- а) сиз уларнинг бемори бўлиб қолишни хоҳламаган Булардингиз;
- б) кўп инсонларга улар реал ёрдам кўрсата олади;
- в) инсон ўзига психиатрсиз ҳам ёрдам кўрсата олиши керак.

8. Тақдир сизнинг фикрингизча:

- а) сизни қузатиб юрибди;
- б) сизга ноҳақлик қилапти;
- в) сизга қулиб боқади.

9. Умр йўлдошингиз ёки сеvimли кишингиз билан жанжалдан сўнг, жаҳлингиз босилгандан кейин нималар ҳақида ўйлайсиз:

- а) ўтмишда у билан ўтган ёқимли вазиятлар ҳақида ўйлайсиз;

- б) ундан яширинча ўч олиш ҳақида ўйлайсиз;
 в) ундан қанча кўргуликлар кўрганингиз ҳақида ўйлайсиз.
Қуйида жавобларни балларга айлантириш жадвали берилган.

Жавоблар	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	3	4	5	0	3	1	4	5	1
б	1	0	3	2	0	3	2	2	2
в	2	2	1	4	1	5	3	1	3

Текширилувчининг баллари йнғиндисига қараб, мураккаб вазиятлардан чиқиш кетишининг қайси усулларидан фойдаланиши аникланади.

7-15 баллар

Бундай кишилар муаммо билан тез келишадилар, вазиятга туғри баҳо бериб ўзларини хотиржам тутадилар.

16 – 26 баллар

Бундай кишилар тақдир зарбаларини ҳар доим ҳам бардош билан қарши ололмайдилар. Кўпинча жазавага тушиб, тақдирни лаянатлайдилар... муаммоларга дуч келганда ҳафа бўладилар ва бошқаларни ҳам ҳафа қилиб қўядилар.

27-36 баллар

Бундай кишилар кўнгилсизликларни туғри бошдан кечири олмайдилар ва Буларга муаммолар психологик ноадекват таъсир қилади.

Элерснинг “Муваффақиятга эришиш мотивациясини аниқлаш” методикаси.

Кўрсатма: қуйида берилган 41 та савол “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб беринг. Иккита ишдан бирини зудлик билан бажариш ёки уларни танлаш керак бўлса, яхшиси тезда унга киришиб, бажариб қўя қолган афзал.

Берилган топшириқни 100% яхши бажара олмаётганлигимни сезсам, жуда қайғураман.

Ишлаётган вақтимда шундай берилиб кетаманки, гўёки ҳамма нарса шунга боғлиқдай.

Муаммоли вазият пайдо бўлганда, мен қарор чиқаришга шошилмайман.

Икки кун сурункали ишсиз қолсам, ҳаловатимни йўқотаман.

Баъзи кунлари менинг муваффақиятларим ўртачадан паст бўлади.

Мен ўзимга бошқаларга қараганда анча талабчанман.

Мен бошқалардан кўра саховатли, меҳрибонроқ одамман.

Қийин топшириқни бажаришдан бош тортган пайтларимда, одатда мен ўзимдан қийинман, чунки биламанки, агар ўша ишга киришганимда бажарган Булардим.

Ишлаш давомида мен тез-тез дам олиб туришга эҳтиёж сезаман.

Тиришқоқлик ва тинмаслик - мендаги асосий сифат эмас.

Менинг меҳнатдаги ютуқларим доим ҳам бир хил эмас.

Мен бевосита ўзим бажарётган иш эмас, балки боошқа ишлар кўпроқ ёқади.

Мақтовдан кўра танқид мени кўпроқ ишлашга мажбур қилади.

Мени ҳамкасабларим ишчан деб ҳисоблашларини яхши биламан.
 Ишдаги қийинчиликлар менинг қарорларимни янада қатъийлаштиради.
 Менинг нафсониятимга тегиш жуда ҳам осон.
 Бошқалар менинг илҳомсиз, ташаббуссиз ишлаётганимни сезишади.
 Бирор ишни бажараётганимда мен бошқаларнинг мададига таянмайман.
 Мен баъзан ҳозир қилишим мумкин бўлган ишни кейинга қолдираман.
 Одам фақат ўзига ишониши керак.
 Ҳаётда пулдан ҳам муҳим бўлган нарса деярли йўқ.
 Муҳим бирор топишириқни бажариш керак бўлганда мен доимо бошқа барча ташвишларни унутаман.
 Мен кўпчиликка қараганда, унчалик иззатталаб эмасман.
 Таътил охирида мен одатда яқинда ишга чиқишимни ўйлаб қувонаман.
 Агар иш менга ёкса, уни бошқаларга нисбатан малакалироқ бажараман.
 Мен ишга киришиб кетадиган кишилар билан тил топишим осонроқ бўлади.
 Ишим йўқ пайтларда мен ўзимни беҳаловат ҳис қиламан.
 Мен бошқаларга нисбатан масъулиятли ишларни тез-тез бажаришга тўғри келади.
 Қарор чиқариш масъулияти менга юкланса, яхшироқ бажаришга интиламан.
 Менинг дўстларим мени баъзан дангаса деб ҳисоблашади.
 Маълум маънода менинг ютуқларимда ҳамкасабларимнинг улуши бор.
 Раҳбарнинг раъйини қайтаришдан фойда йўқ.
 Баъзан қандай иш бажариш кераклигини ҳам билмайсан.
 Ишим юришмай қолган пайтларимда мен бетоқаи бўлиб безовталанаман.
 Мен одатда ўз ютуқларимга кам эътибор бераман.
 Бошқалар билан ишлаётган пайтларимда менинг ютуқларим бошқаларникидан кўпроқ ва сезиларлироқ бўлади.
 Ўз бўлишимга олган кўпгина ишларни мен охирига етказа олмайман.
 Мен иши жуда кўп бўлмаган одамларга ҳавас қиламан.
 Мен ҳокимиятга интилган ва амалпарастларга ҳавас қилмайман.
 Мен ўз йўлимнинг тўғрилигига шубҳа қилмасам, уни амалга ошириш йўлида ҳеч нарсадан тоймайман.

Калит:

Сиз қуйидаги саволларнинг “ха” жавоблари учун 1 балдан олдингиз: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Қуйидагиларга “йўқ” деганингиз учун ҳам 1 балдан олдингиз: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Нихоят, 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 саволларга берилган жавоблар ҳисобга олинмайди. Энди тўплаган балларингизни ҳисобланг.

Натижа:

1 балдан 10 балгача - муваффақиятга нисбатан жуда паст мотивация;

11 балдан 16 балгача - ўрта даражадаги мотивация;

17 балдан 20 балгача - анчагина юқори мотивация;

21 балдан юқори - муваффақиятга нисбатан ўта юқори мотивация.

Элерснинг "Мағлубиятдан қочиш мотивациясини аниқлаш" методикаси.

Кўрсатма: Сизга ҳар бирида 3 тадан сўз бўлган 30 қатор сўзлар тавсия этилади. Ҳар бир қатордан Сизга яқин бўлган ва характерингизга мос келадиган битта сўзни танланг ва уни белгиланг.

№	1	2	3
1	Дадил	Хушёр ✓	Удлабурон
2	Камсукум ✓✓	Тортинчок	Қайсар
3	Эҳтиёткор	Қатъиятли ✓	Умидсиз, пессимист
4	Ўсгарувчан	Бепарво, бефаҳм	Эътиборли ✓
5	Ақсиз	Кўрқок	Бефаросат, лоқайд
6	Чаккон	Жасур, кўркмас	Ўйлаб иш кўрадиган ✓
7	Совуккон	Иккиланувчан	Эпчил, шижоатли, дов- юрак ✓✓
8	Интилувчан ✓	Енгилтак	Кўрқок
9	Ўйлаб иш қилмайдиган	Ўсини кўрсатиш	Олдиндан кўра олмайдиган
10	Оптимист, келажакка ишонч	Виждонли ✓	/амхўр (одамларга)
11	Меланхолик, суст	Шубҳали ✓	Беқарор
12	Кўрқок	Пала-партиш	Ҳаяжонланадиган ✓
13	Ниятли, мўлжалли ✓	Писмиқ, индамас	Кўрқок, ҳадиксираган
14	Эътиборли ✓	Бефаросат	Мард, дадил ✓
15	Фаҳм-фаросатли ✓	Шижоатли	Мардона
16	Удлабурон	Эҳтиёткор	Ўйлаб иш қиладиган ✓
17	Тез ҳаяжонланадиган	Ҳаёл-паришон	Уятчан
18	Камтар, камсукум ✓	Эҳтиётсиз	Безътибор
19	Ҳадиксираган	Қатъиятсиз	Асабий
20	Интизомли ижрочи	Садқатли ✓	Ният билан иш кўрадиган
21	Ўйлаб иш қиладиган ✓	Дадил, кўркмас ✓	Шижоатли, қайтмас
22	Тобе, ўргатилган ✓	Лоқайд, бепарво	Пала-партиш
23	Эҳтиёткор ✓	Беғам	Чидамли ✓
24	Оқил	Меҳрибон, ғамхўр	Жасоратли ✓
25	Олдиндан башорат қилувчи	Чўчитиб бўлмайдиган	Виждонан қарайдиган ✓
26	Шошқалок	Кўрқок	Беғам, ташвишсиз ✓
27	Паришон	Мўлжалли, ниятли ✓	Умидсиз, пессимист
28	Кузатувчан, эътиборли ✓	Мулоҳазали	Удлабурон
29	Писмиқ, индамас ✓	Бетартиб	Кўрқок
30	Келажакка ишонган ✓	Хушёр	Беғам, беташвиш

Калит:

Сиз қуйидаги ҳолатларда 1 бал оласиз, калитда келтирилган сонларнинг эндиқча олдидагиси қатор сонини, орқасидаги - устунлар сонини билдиради. масалан, 1/2 бўлса, демак, 1-қаторда 2-устундаги сўзни танлаган бўлсангиз, 1 бал оласиз, акс ҳолда, бал олмайсиз.

Ҳисоблаш калити:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Натижаи таҳлил қилиш:

Баллар сони қанчалик кўп бўлса, ҳимоя, мағлубиятдан қочиш мотивацияси даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

2 дан 10 балгача - ҳимояга нисбатан қуйи мотивация.

11 дан 16 балгача - мотивациянинг ўртача даражаси.

17 дан 20 балгача - мотивациянинг юқори даражаси.

20 балдан юқори - ўта юқори даража.

6- амалий машғулот мавзуси: Мулоқот психологияси

Режа:

1. Мулоқот, муомала, муносабат сўзларинини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Ақлий ҳужум) - 5 дақиқа
2. Самарали мулоқот омиллари ва воситалари ҳақидаги фикрлар мунозараси (3x4 педагогик технология асосида) - 25 дақиқа
3. Шахснинг мулоқотга киришувчанлик хусусиятини ўрганиш бўйича амалий машқ - 10 дақиқа
4. Мулоқотнинг томонлари. Педагогик мулоқот. Нутқ ва тил тўғрисидаги тушунча. Нутқнинг турлари ва функциялари (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) 35 дақиқа
5. «Комплимент» ўйини Талабалар дарс якунида жуфтликда ўз ҳамкорларига улардаги мавжуд ижобий сифатларни таъкидлаб, «комплимент» айтишади - 5 дақиқа

Машғулот учун зарурий услубий тавсиялар ва ўқув дидактик

тарқатма материаллар

1. Психология сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар иборалар келади. (Ақлий ҳужум)
2. Самарали мулоқот омиллари ва воситалари ҳақидаги фикрлар мунозарасини «3x4» педагогик технология асосида таъкил этиш учун гуруҳ 4та кичик гуруҳларга бўлинади. Хар бир гуруҳ учун бир варақ қоғоз олинаиб, Самарали мулоқот омиллари ва воситалари ҳақидаги 3 талдан гуруҳ фикрини

ёзишнинг ҳамда, бу фикрлар ёзилган қоғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга узатиш таклиф этилади. Кейинги гуруҳ эса яна бу ҳақда учта фикр билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга узатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, ҳар бир қоғозда 12 тадан фикрлар мужассам бўлган, гуруҳлар бу фикрларни таҳлил этиб, гуруҳнинг бир умумлаштирилган фикрини билдиришлари талаб этилади.

3. Шахснинг мулоқотга киришувчанлик хусусиятини ўрганиш бўйича амалий машқ учун методика:

Тест. «Мулоқотга киришувчанлик».

Қуйида берилган 16 саволга «ха», «йўқ», «баъзан» деб жавоб беринг:

- 1 Сизни амалий учрашув кутмоқда. Уни бетокатлик билан кутасизми?
- 2 Сизни бирор касаллик ҳолдан тойдирмагунча, врачнинг олдида боришни орқага суравермасизми?
- 3 Сизни бирор мавзудаги ахборот билан йиғилиш, мажлис ва шунга ўхшаш тадбирда маъруза билан чиқиш топшириғи хавотирга соладими?
- 4 Сизга илгари бормаган шахрингизга сафарга бориб келишни таклиф этишди. Шу сафарга бормаслик учун бор имқониятни ишга соласизми?
- 5 Ўзингиздаги хиссий кечинмалар билан кимлар биландир ўртоқлашишни яхши кўрасизми?
- 6 Кўчада сизга нотаниш одам бирор илтимос билан мурожаат қилса, сизнинг гашингиз келадими?
- 7 Сиз «Оталар ва болалар» муаммоси борлиги ва турли авлод вакиллари билан бирларини тушунишлари қийинлигига ишонасизми?
- 8 Танишингизга бир неча ой аввал олган қарз пулини эслатишга уяласизми?
- 9 Ошхона ёки ресторанда сизга ёқмайдиган таом беришди, идишни четга суриб, аччиғингиз келганини яшира оласизми?
- 10 Бегона одам билан ёлғиз қолганингизда, у биринчи бўлиб гап бошласа, Сизга жавоб қайтариш малол келадими?
- 11 Сиз турли ерларда одамларнинг узун навбатда туришганини кўрсангиз, тоқатингиз тоқ бўладими. Навбатда туриб кўтишдан кўра, ўз ниятингиздан воз кечишни афзал кўрасизми?
- 12 Бирор жанжалли вазиятни муҳокама қилиши керак бўлган комиссиянинг аъзоси бўлишдан кўрқасизми?
- 13 Сизда бирор адабиёт, санъат ва маданият асарларини баҳолашнинг соф индивидуал мезонлари бор ва бу борада бошқаларнинг фикрини қабул қилмайсиз. Шундайми?
- 14 Сизга жуда таниш бўлган масала бўйича бошқаларнинг нотўғри фикрларини тасодифан эшитиб қолсангиз, индамай қўя қоласизми?
- 15 У ёки бу масалада ёрдам беришингизни сўрашса, сиз бундан огринасизми?
- 16 Ўз нуқтаи назарингизни оғзаки баён этгандан кўра, уни ёзма тарзда ифодалашни афзал кўрасизми?

Энди балларни ҳисобланг:

«ха» — 2 балл, «баъзан» — 1 балл, «йўк» — 0. Шу тарзда балларни кўшиб чиққач, одамларнинг қайси тоифасига киришингизни билиб оласиз.

14-18 балл. Сизнинг мулоқатта киришувчанлигингиз яхши, ўртача. Сиз кўп нарсга кизикасиз, бошқаларни бажонидил тинглайсиз, ўзгалар фикрига сабр-тоқатлисиз, ўз фикрингизни босиклик билан изхор этасиз. Бегоналар билан учрашувга бориш сиз учун унчалик нохуш эмас, лекин шовкин-суронли даврани ёктирмайсиз, одамларнинг сергапи сизга ёкмайди.

9-13 балл. Сиз мулоқатта киришувчансиз. Қизиқувчан, сергап, турли масалаларда ўзгалар билан гаплашишни яхши кўрасиз. Янги одамлар билан танишиш, давранинг диққат марказида бўлишни ёктирасиз. Ўзгаларнинг илтимосларини бажармасангиз ҳам қабўл қилаверасиз. Аччигингиз тез, лекин тез совийсиз. Сизга сабр-тоқат, кийинчиликлар билан тўкнашганда жасорат етишмайди. Лекин астойдил хохласангиз, ўзингизни ён бермасликка кўндиришингиз мумкин.

4-8 балл. Сизнинг мулоқат малакангиз ёмон эмас, сиз барча ишларнинг гувоҳи бўлиб юрасиз. Мунозараларда қатнашишни яхши кўрасиз, бирор масала юзасидан юзаки тасаввурга эга бўлсангиз ҳам, ўз фикрингизни айтишни хохлайсиз. Ишни охирига олиб бора олмасангиз ҳам ҳар қандай ишни бошлайверасиз. Шунинг учун ҳам раҳбарларингиз ва касбдошларингиз сиздан хавотирда бўлишади. Бу ҳақда ўйлаб кўринг.

3 ва ундан кам балл. Сизнинг коммуникатив малакаларингиз яхши эмас, сиз сергапсиз, ҳар нарсга аралашаверасиз. Ўзингиз умуман беҳабар бўлган нарсалар хусусида ҳам фикр юритаверасиз. Ихтиёрсиз тарзда турли зиддиятлар ва жанжалларнинг иштирокчисига айланиб қоласиз. Жиззаки, салга ҳафа бўладиган одатингиз бор, шунинг учун одамлар сиз билан чиқиша олмайдилар. Ўзингизни тўтиш, сабр-тоқатли бўлиш учун одамларга ҳурмат билан қарашга ўрганинг. Қолаверса, ўз соғлигингиз хақида қайғўринг, чунки бундай ҳаёт тарзи изсиз бўлмайди, асабларингиз чарчаб қолиши мумкин.

4. Мулоқотнинг томонлари. Педагогик мулоқот. Нутқ ва тил тўғрисидаги тушунча. Нутқнинг турлари ва функциялари. Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 4 та кичик гуруҳга бўлинада ва уларга қуйидаги таркатма материаллар берилиб, ушбу масалалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш топширилади.

гуруҳ учун таркатма материал.

Мулоқотнинг томонлари.

Мулоқотнинг коммуникатив томони — мулоқотларга киришувчилар ўртасидаги маълумот алмашинуви жараёни.

Мулоқотнинг интерактив томони — мулоқотта киришувчиларнинг ҳулқ-атвориға таъсири.

Мулоқотнинг перцептив томони — мулоқотта киришувчиларнинг бир-бирларини идрок этишлари ва тушунишлари билан боглик бўлган мураккаб психологик жараён.

Энди мулоқотнинг ҳар бир таркибий қисми билан Алоҳида танишиб чиқамиз.

Мулоқотнинг коммуникатив томони — шахслараро ахборотлар, билимлар, гоялар, фикрлар алмашинуви. Бу жараённинг асосий воситаси — тил. (ёзма-оғзаки, монологик-диалогик нутк) Диалогик нуткнинг мазмуни, характери, давомийлиги мулоқотта қиришган шахсларнинг шахсий қарашларига, қизиқишларига, бир-бирларига бўлган муносабатларига, мақсадларига бевосита боғлиқ бўлади. Уқитувчи-уқувчи, сиёсий раҳбарларнинг, дипломатларнинг, дўгоналарнинг суҳбати бир-биридан фарқ қилади. Монологик нутк бир кишининг бошқа кишига мурожаати — фикрларнинг мантиқан тугал бўлиши, грамматик қонун-қоидаларга риоя қилиш керак. Одамларнинг мулоқот жараёнида сузлардан ташқари турли хил ҳаракатлардан, қилиқлардан, ҳолатлардан, қулғу, оҳанглардан ҳам фойдаланадилар. Мимика, қуш қарашлар, тухташлар (пауза) ифодалари ва ҳоказо. Буюк рус ёзувчиси Л. Толстой одамларда 97 хил қулғу тури, 85 хил қуш қарашлар тури борлигини қузатган. Андреевнинг ёзишича, одам юз ифодалари, нигоҳларининг 2000 га яқин кўринишлари бор.

Бу новербал мулоқот воситаларининг миллий ва ҳудудий хусусиятлари бор. Масалан, ўзбек халқининг мулоқот жараёни бой, узаро муносабатларнинг бевосита характери унда шундай воситаларнинг кўпроқ ишлатилиши билан боғлиқ. Болгарлар бирор фикрни тасдиқламоқчи бўлишса, бошларини чайкашади, инкор этмоқчи бўлишса, бош силташар экан.

Новербал мулоқотда суҳбатдошларнинг фазовий жойлашувлари ҳам аҳамиятга эга: Масалан, аёллар ҳиссиётга берилганлиги учун бир — бирлари билан яқин туриб гаплашар эканлар, эркеклар ўртасида масофа Булар экан.

Ўқувчиларни партада орқама — кетин ўтказгандан кўра доира шаклида ўтказилса, уларда жавобгарлик ҳисси юқорироқ Булар экан, эмоциялар алмашгани учун ҳам гуруҳдаги психологик вазият ижобий бўлиб, болаларнинг предметга ва бир — бирларига муносабатлари анча яхши Булар экан.

Демак таълим — тарбия жараёнини ташкил этишда мулоқотнинг барча воситаларига, Айниқса, нутққа эътибор бериш керак. Болаларни илк ёшлик чоғлариданок нутқ маданиятига ургатиш, нутқларини устириш чораларини кўриш зарур. Педагог ҳам нутқ маданиятига эга бўлиши керак.

Мулоқотнинг интерактив томони — кишиларнинг биргаликдаги фазолиятда бир — бирларига амалий жиҳатдан таъсир этишлари. Ҳамкорликда ишлаш, бир — бирларига ёрдам бериш, бир — бирларидан ўрганиш, ҳаракатлар мувофиқлигига эришиш каби қатор қобилиятларни намоён қилиш мумкин. Одамларнинг турли шароитларда узларини тўтишлари ҳулқ — ағворларининг бошқарилиши маълум психологик қонуниятларга боғлиқлигини кўриш мумкин. Бунга сабаб жамиятда қабул қилинган турли нормалар, қонун қоидалардир. Чунки узаро мулоқот ва узаро таъсир жараёнларида шундай ҳатти — ҳаракатлар образлари кишилар онига сингиб тасаввурлар, ҳислатлар орқали бошқа бировни тушунишга ҳаракат қилиш, узини бошқа биров билан солиштириш, масалан: 1 — мартда учрашувга кетаётган йигитнинг ҳолатини унинг уртоғи ёки акаси тушуниши мумкин.

Рефлексия — мулоқот жараёнида суҳбатдошнинг позициясида туриб, узини тасаввур қилишдир, ўзига бировнинг қуши билан қарашга интилишдир.

Масалан: гурухдошингиздан бирига кўйлаги ярашмаганини айтиш мумкин, 2-чисига айтсам куйяпти деб уйлайди дейсиз.

Стереотипизация – одамлар онгида мулоқотлар мобайнида шаклланиб урнашиб қолган, қуниқиб қолинган образлардан шаблон сифатида фойдаланиш, бундай стереотиплар баъзан мулоқотни туғри йўналишини таъминласа, баъзан хатоликларга сабаб бўлади. Масалан: кизларнинг шим кийиб юриши ёки велосипед минивиши. Кўпчилик бундай кизларни одобсиз деб уйлайди, бу нотуғри, албатта.

Баъзан кишини ташқи киёфасидан унинг характерини аниқлайди. М: шундай тажриба ўтказилган: талабаларга турли киёфадаги кишиларнинг расми кўрсатилган, улар ияги қатта кишилар кучли иродага эга, пешонаси кенг одамлар-ақлли, сочи қаттиқ одам- қайсар, бўйи паст одам- хокимиятга интилувчи,

Чиройли одам- ўзига бино кўйган ёки нодон бўлишини айтилган. Булар албатта, тўғри эмас. Лекин кишиларнинг онгида авлоддан авлодга ўтиб келаётган тасаввурлар шундай образларни шакллантирган. Натижада одам ҳақида тушунчанинг шаклланишида у ҳақида бўлган маълумот қатта роль ўйнайди. М: Бодалёв талабаларнинг 2 гуруҳига 1 одам портретини кўрсатиб, уни 1-гуруҳга –жиноятчи, 1-гуруҳ талабаларига эса олим деб таништирган.

1-гуруҳдагилар унинг кўзларини-ёвуз, бешавқат деса

2-гуруҳдагилар унинг кўзларини-доно, мулойим дейишган.

Одамларнинг ташқи киёфаси, кийиниши, ўзини тўтиши, хиссий ҳолати, овози, қилиқлари, юриши ва ҳ. к. ишларининг ичида одамнинг сўз мулоқат манбаъи суҳбатдошига энг кўп маълумот беради.

Одамнинг бир -бирларини тўғри англашлари идрок(асосий билиш) соҳасига алоқадор, бир-бирларини тушунишлари эса уларнинг тафаккур соҳасига алоқадор, мураккаб жараёндир. Бошқа одамни тўғри тушунган шахс унинг хиссий ҳолатига қира олган хиссобрланади. Яъни унда эмпатия-бировларнинг хис кечинмаларини тушуна олиш қобилияти ривожланган бўлади. Юксак онгли, маданиятли, « кўпни кўрган» шахсгина бошқаларни тўғри тушуниши, уларнинг мавжеида тура олиши мумкин.

Психологлар турли мулоқот вазиятларига дуч келадилар ва ҳар бир вазиятда улардан ўтқир дидлик, одоб, кишиларнинг психологиясини билган ҳолда уларни тўғри тушуниш малакаси талаб қилинади. Бўлғуси психолог бу борала қуйидаги қонуниятларни билиши керак

1. Биринчи кўрган одам ҳақида фақат бирламчи тасаввургина бўлиши мумкин.
2. Бирор киши ҳақида берилган маълумотга асосан муайян фикр ҳосил қилиш осон, лекин уни ўзгартириш қийин.
3. Интеллект жуда юқори бўлса ҳам, жуда паст бўлса ҳам бошқа одамни тушуниш қийин.

Мустақил тарзда амалий машқ учун топшириқлар ва тестлар.

Эмпатик қобилиятлар даражасини диагностика қилиш методикаси (В. В. Бойко)

Сизда одамнинг феъл-атворини тушуниш мақсадида унинг юзига тикилиб қараш одати борми?

- а) ҳа, мен доим одамларга кизиқиш билан қарайман
б) йўқ, бу мен учун қизиқ эмас.
- 2 Сиз одамлар билан доимий муомалани талаб қиладиган ишларни ёқтирасизми?
а) ҳа, фақат шундай иш қувонч келтириши мумкин
б) йўқ.
- 3 Сизнингча, фикр юритишингиз нимаси билан бошқаларникидан фарқ қилади?
а) интуициянинг кучи билан
б) мантикийлик, изчиллиги билан.
- 4 Ўзгаларнинг кулгисидан таъсирланасизми?
а) ҳа
б) мени бефарқ қолдиради.
- 5 Ёқтирмаган одамингиз билан самимий гаплаша оласизми?
а) ҳа, қўпинча бу менинг қўлимдан келади
б) йўқ, мен бундай қилолмасдим
- 6 Қўпинча Сизга нисбатан адолатсизлик қилишадигандай бўладими?
а) ҳа
б) йўқ
- 7 Нотаниш одамлар билан танишишни ёқтирасизми?
а) ҳа
б) йўқ
- 8 Сизнингча, ўзгалар ички дунёсига қизиқиш одобсизликими?
а) бу фикрга мутлоқ қўшилиман
б) йўқ, бундай эмас
- 9 Бирор ташвиш устида турган бўлсангиз, ухлай оласизми?
а) ҳа, менда шундай муаммо бор
б) нима бўлса ҳам яхши ухлай оламан
- 10 Қуйидаги ҳолатларда ўзингизни яхши кўрсата оласизми?
а) одамлар билан тил топиш керак бўлганда
б) ўзини қўлга олиб, босиклик қилиш керак бўлганда
- 11 Сизни мактаб, хушомад қилишадиганда, уяласизми?
а) ҳа, бундай вазиятларни ёмон кўраман
б) яхшиямки, мени ҳам ҳақли баҳолашди, дейман
- 12 Ўз ютуқларингизни бошқаларники билан қиёслайсизми?
а) менинг ўз ҳаётий мўлжалларим бор
б) бу мени илҳомлантиради
- 13 Ҳар доим ҳам сизнинг бошқа одам ҳақидаги биринчи интуитив таасуротингиз тўғри бўлиб чиқадими?
а) ҳа, одатда шундай
б) йўқ, қўпинча адашаман
- 14 Яқинларингиз, танишларингиз Сизни ҳиссиётга берилувчан деб ҳисоблашадими?
а) ҳа, қўпинча шундай деб ўйлашади
б) йўқ
- 15 Одам хато қилиши мумкин, деб ҳисоблайсизми?
а) ҳа, ҳаммамиз адашишимиз мумкин
б) йўқ, донмо хушёр бўлишимиз керак
- 16 Яқин қўшниларингизнинг таржimai ҳолларини биласизми?
а) ҳа, ким ёнингда яшайётганини билиш керак

- 12 б) бунинг менга кизиғи йўк
Сиз ўз қобилиятларингизни ўзингиз учун ишлата оласизми?
а) афсуски, йўк
- 12 б) бошқача бўлиши мумкин эмас
Бошқалар билан муомаладан Сиз доимо хафа бўласизми?
а) йўк
б) ҳа
- 18 б) ҳа
Мушкул ишни бошлашдан аввал Сизни кутаётган қийинчиликлар тўғрисида ўйлайсизми?
а) йўк, ҳар доим мушкул ишга киришавераман
20 б) ҳа, ҳар доим ўз имкониятларимни сарҳисоб қиламан
Тез-тез Сизни кўчада тўхтатиб, савол билан мурожаат қилишадими?
а) ҳа, тез-тез
4 б) йўк, бундайларни эслолмайман
Қандай фильмларни севасиз?
а) ўйлашга мажбур қиладиганларини
22 б) ҳаракатлар кўп, динамик сюжетли
Сиз ўз умидларингиз, ҳавотирларингиз ва ташвишларингиз ҳақида очик айта оласизми?
а) ҳа, бунинг зарарли, уятли жойи йўк
23 б) йўк, бу менинг шахсий ишим, яшириш керак
Сиз ўзингизни бахтли хис қилган пайтларингизда, ҳаётда кимларгадир огирроқ бўлиши мумкинлиги ҳақида ҳам ўйлайсизми?
а) менда бундай ҳолат доимо бўлади
24 б) "ҳар ким экканини ўради"
Сизни ҳақи қилишса, узоқ вақт қайғурасизми?
а) одатда, тез эсдан чиқараман
25 б) анчагача ўзимни ёмон хис қиламан
Сиз одатда ўз манфаатингиз йўлида яхши инсон билан уришиб қолишингизни сезсангиз:
а) анчагина ён бераман
б) ўз манфаатимни химоя қилавераман
- 26 Кайта ишлаш йўли:
Ҳар бир,
а) жавоб учун 1 балдан,
б) жавоб учун 0 балдан ёзиб чиқинг.
Агар текширилувчи:
15-25 бал - эмпатия даражаси ўта юкори бўлиб, у бошқаларга
хамдардлик кўрсатишга қодир бўлади;
7-14 бал - эмпатиянинг ўртача даражаси;
0-6 бал - жуда паст.

Тест: Ўзгаларни тинглай оласизми?

Куйида берилган саволларга берилган жавобларнинг ўзингизга мосини танлаб белгиланг.

Сизнингча суҳбатлашишдан мақсад нима?

- а) суҳбатдошни яхшироқ ўрганиш;

б) бирор масала бўйича ўз фикрини билдириш;
в) фикр аймагини ва муҳокама қилиш.
Сизга болалар “Бўлутлар қаерда ухлайди?”, “Бувилар кичкина бўлишганми?” тарзида саволлар беришадими?

а) ҳа, тез-тез;

б) ҳеч қачон;

в) баъзан.

Эрталаб ишга ёки ўқишга кетаётиб, кўшиқ хиргойи қиласизми?

а) ҳа, доимо бир хил ашулани;

б) ҳа, одатда ҳар хил ашулани;

в) йўқ, ҳеч қачон.

Йиғилиш охирида маърузачига саволлар берадими?

а) ҳа, доимо ниманидир сўрашга тўғри келади;

б) баъзан, унинг фикри билан қўшилмаганимда;

в) ҳеч қачон.

Дўстингиз ёки касбдошингиз билан суҳбатлашгандан сўнг ўша муаммо юзасидан ўз қарашларингизни ўзгартирганимиз?

а) кўпинча шундай бўлади;

б) баъзан;

в) ҳеч қачон.

6. Ким биландир суҳбатлашаётганда:

а) кўпроқ сиз гапирасиз;

б) кўпроқ суҳбатдошингиз гапирди;

в) иккалангиз тенг гапирасиз.

Нархи бир хил бўлганда сиз нимани харид қилишни афзал кўрасиз?

а) китобни;

б) грампластинкани;

в) кинога паттани.

Шерингиз Сизга алоқаси бўлмаган ўз муаммоси хусусида гаплашмоқчи. Сиз нима деб ўйлайсиз?

а) “қимматли вақтни йўқотдим-а”;

б) “энди унга таъсирим кучлироқ бўлади”;

в) “унга ёрдам бераман”.

Куйидаги жумлаларнинг қай бири сизнинг нуқтан назарингизга тўғри келади?

а) айни муаммо юзасидан мутахассисгина аниқ фикрга эга бўлиши мумкин;

б) чиройли гапиришни билган одам хоҳлаган мавзусида ҳам гапириши мумкин;

в) кўпинча мутахассисларга ўз муаммолари ва ҳолатларини баён этиш учун нотиклик малакаси етишмайди.

Суҳбат чоғида ҳаёлингиз чалғиб кетса, нима қиласиз?

а) гапирётганини тўхтатиб, ўша ерни қайтаришни сўрайман;

б) суҳбат охирида сўраш учун ўзим учун ноаниқ жойни эслаб қоламан;

в) умуман менга ҳамма нарса аён.

Эрталаб радио орқали эшитган ахборот ёки кўшиқни қайтара оласизми?

- а) ҳа, доимо;
б) ҳа, лекин эсга тушириш учун вақт керак;
в) эслай олмайман.

Эстрада кўшиқчисидан сизга кўпроқ нима ёқади?

- а) овози;
б) ташқи кўриниши;
в) сахнада ўзини тўтиши.

Концертларга тушиш сиз учун:

- а) қониқиш ҳосил қиладиган ҳодиса;
б) кўп катори бўлиш;
в) яхши кўрган хонанда билан учрашув.

Сиз меҳмондасиз, у ерда сиздан бошқа яна 5-6 киши бор. Сиз гап бошлаганингизда, кўпинча:

- а) сизни ҳеч ким тингламайди;
б) ҳамма сизга махлиё бўлади;
в) сиз суҳбатнинг ташаббускори эмассиз.

Сиз жамиятда рўй бераётган барча ҳодисалардан хабардорсиз. Чунки сиз:

- а) мунтазам телевизор кўрасиз;
б) радио эшитасиз;
в) газета ўқийсиз.

Балларни ҳисоблаш:

Саволлар	Жавоблар			Саволлар	Жавоблар		
	а	б	в		а	б	в
1	2	1	3	9	1	2	3
2	3	1	2	10	3	3	1
3	2	3	1	11	3	2	1
4	2	3	1	12	3	1	2
5	2	3	1	13	3	1	2
6	1	2	3	14	2	3	1
7	3	1	2	15	3	3	1
8	1	2	3				

Балларни қўшиб чикинг.

15-20 балл. Сиз ўзгаларни тингламайсиз. Балки, сиз ўзгаларни тинглашдан оладиган фойданинг қадрини билмассиз, лекин сиз билим ва тажриба учун бу ишнинг фойдасини билишингиз зарур.

25-30 балл. Сиз ўртача тингловчисиз. Сиз учун суҳбат маълумот манбаи ва мулоқот учун етарли асос эмас. Сиздан кўп нарсани ўрганиш мумкин, лекин ўзингиз ҳам бошқаларда кўп нарса олишингиз мумкинлигини, танқид ва эътирозлар ҳам фойдали эканлигини унутманг, кўпроқ бошқаларни тингланг.

35-45 балл. Сизда ноёб сифат - ўзгаларни тинглаш ва меёрида гапириш бор. Сиз билан суҳбатлашиш жуда яхши, чунки суҳбатдош сиздан доимо наф олади. Сиз ўзгаларнинг ҳолатларини тушунишга ҳам мойилсиз, ана шу ноёб сифатни сакланг.

Тест: “Бошқаларга ёқа оласизми?”

Кўрсатма: Ҳар бир саволга “Ҳа” ёки “Йўқ” жавобини беринг.

- 1 Сиз кутилмаган даромадга эга бўлдингиз. Уни дўстларингизга сарфлай олардингизми?
- 2 Сизнинг дўстингиз онлавий кийинчиликлари тўғрисида сизга гапирмоқда. Бу сизга кизиқ эмаслигини кўрсатасизми?
- 3 Бошқаларни илтимосларини ҳар доим бажарасизми?
- 4 Инсонларга ёқимли нарсаларни, уларни кайфиятини кўтариш учун гапира оласизми?
- 5 Сизга ёмон ҳазиллар ёқадими?
- 6 Сиз ўзингизни ёмон нарсаларни эслаб қолувчи деб ҳисоблайсизми?
- 7 Сизга кизиқ бўлмаган нарсани тинглай оласизми?
- 8 Ўз қобилиятингизни амалда қўллай оласизми?
- 9 Агар ютқазшни бошласангиз ўйиндан воз кечасизми?
- 10 Ҳақлигингизга ишониб туриб бошқаларни фикрини эшита оласизми?
- 11 Агар сизнинг дўстингиз ўйинда ютқазадиган бўлса, уни хурсанд қилиш учун ютқазиб бера оласизми?
- 12 Бошқаларни хурсанд қилиш учун бирон-бир кишига қўпол ҳазил қила олардингизми?

Баҳоланиши.

1, 2, 3, 4, 7, 11 саволларда “ҳа” жавоби учун бир баллдан, 2, 5, 6, 8, 9, 10 ва 12 саволларда “йўқ” жавоби учун бир баллдан қўйинг. Балларингизни жамланг.

Натижанинг баҳоланиши.

8 баллдан юқори. Сиз бошқаларга ёқасиз. Ҳар хил характер ва даражага эга бўлган инсонлар билан муомала қила оласиз. Сиз суянчиқ бўла оладиган жуда кўп дўстларингиз бор. Аммо ҳеч қачон ҳаммага бирдек ёқишга ҳаракат қилманг. Бу сизнинг индивидуал хусусиятингизни йўқотиши мумкин.

4-8 баллгача. Сизнинг ўзингизни тўтишингиз вазиятга боғлиқ. Кимлардир учун эътиборли, меҳрибон, чиройли бўлсангиз, кимлардир учун аксинча. Уларга кўпроқ эътибор қаратинг.

4 баллдан пасроқ. Сиз билан муомала қилиш жуда ҳам қийин. Бу сизни ҳурмат қиладиган инсонларни сиздан узоклаштиради. Сизнинг ёмон характерингиз туфайли инсонлар камдан-кам сизга ёрдам беради. Сиз буни устидан янада кўпроқ ўйлашингиз керак, ўзингизни ўзгартиришга ҳаракат қилинг.

7-амалий машғулот мавзуси: Билиш фаолияти психологияси.

Режа:

1. Билиш фаолияти ва жараёнлари сўзларини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар иборалар келади. (Ақлий хужум) - 5 дақиқа
2. Хотирани ривожлантириш имкониятлари ҳақидаги фикрлар мунозараси (3x4 педагогик технология асосида) -20 дақиқа
3. Шахс хотираси хусусиятларини пиктограмма, яъни расмли ассоциациялар методи орқали ҳам ўрганиш бўйича амалий машқ -10 дақиқа
4. Диккат ва фаолият. Диккат турлари ва хусусиятлари. Сезги ва идрок. Сезгиларнинг аҳамияти, классификацияси ва қонуниятлари. Идрок тўғрисида тушунча. Идрокнинг хусусиятлари ва турлари. Хотира. Хотира тўғрисида тушунча. Хотира жараёнлари ва турлари (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) - 40 дақиқа
5. Дарсга яқун ясаш - 5 дақиқа

Машғулот учун зарурий услубий тавсиялар ва ўқув дидактик тарқатма материаллар

1. Билиш фаолияти ва жараёнлари сўзларини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар иборалар келади (Ақлий хужум)
2. Хотирани ривожлантириш имкониятлари ҳақидаги фикрлар мунозараси 3x4 педагогик технология асосида ташкил этиш учун гуруҳ 4та кичик гуруҳларга бўлинади. Хар бир гуруҳ учун бир варақ қоғоз олиниб, унинг юқори қисмига хотирани ривожлантириш имкониятлари ҳақидаги 3 тадан гуруҳ фикрини ёзишини ҳамда, бу фикрлар ёзилган қоғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга узатиш таклиф этилади. Кейинги гуруҳ эса яна бу ҳақда учта фикр билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга узатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, хар бир қоғозда 12 тадан фикрлар мужассам бўлгач, гуруҳлар бу фикрларни таҳлил этиб, гуруҳнинг бир умумлаштирилган фикрини билдиришлари талаб этилади.
3. Шахс хотираси хусусиятларини пиктограмма, яъни расмли ассоциациялар методи орқали ўрганиш учун методика.

Пиктограмма методи

Бевосита эсда олиб қолиш хусусиятларини пиктограмма, яъни расмли ассоциациялар методи орқали ҳам ўрганиш мумкин. Пиктограмма экспериментал-психологик тадқиқот усули сифатида биринчи марта Л. В. Занков(1935) томонидан қўлланган. Синалувчи аниқ сўзни расмдаги тасвир орқали эслаб қолиши керак. Синалувчи сўз ва тасвир ўртасидаги алоқани ўйлаб топиши керак, бу эса кейинчалик сўзни қайта эсга туширишга ёрдам беради.

Расм ва сўз ўртасидаги ассоциатив алоқани шакллантириш жараёнида инсон шундай мазмунли алоқаларни танлайдики, унинг фикрича, бу расмлар сўзни эслаб қолиш учун яроқли бўлади. (А. Р. Лурия, 1967). Шунинг учун ҳам бу методика орқали тадқиқот ўтказиш фақатгина ассоциатив, бевосита хотира хусусиятларигина эмас, фикрлаш фаолияти характери, тушунчали тафаккурнинг

ривожланиши даражаси ҳақида ҳам билиш имконини. беради. (С. В. Лонгинова, С. Я. Рубейнштейн, 1972 Б. Г. Херсонский, 1988).

Методиканинг мазмуни шундан иборатки, синалувчи аниқ бир сўзни, тушунчани эслаб қолиб, ўзи мустақил расм схема чизади. Бу чизилган расм ёки схема кейинчалик сўзни-тушунчани эсга туширишга ёрдам бериши керак. Алоҳида ҳарф тавсия этилмайди. Таҷриба ўтказиш учун олдиндан тайёрланган қоғоз варағи ва қалам керак бўлади. Кейинчалик синалувчини куйидаги сўзларни эшитиш ва эсда олиб қолишга ва топшириқларни бажаришга тақлиф қилинади. «Мен сизга сўзларни айтаман, сиз бўлсангиз уларни яхшироқ эслаб қолиш учун кичикроқ расм чизиб олинг. Расм чизиш тезлиги ва расмнинг сифати сизни хавотирлантормасин. Асосийси, сиз кейин расмга қараб туриб, эслаб қолиши учун сўзлар берилганлигини айтсангиз бўлди. Сўзлар ёки бирикмалари куйидагилар бўлиши мумкин.

Ватан	Тоғ
Учиш	Вақт
Тараккиёт	Бахт
Рохат	Ўқиш
Қўркинч	Йиртқич
Ўрмон	Йўл
Кувват	Эътиқод
Касаллик	Актер
Кувонч	Инсоният
Дарахт	Миш-миш

Диккат ва фаолият. Диккат турлари ва хусусиятлари. Сезги ва идрок. Сезгиларнинг аҳамияти, классификацияси ва қонуниятлари. Идрок тўғрисида тушунча. Идрокнинг хусусиятлари ва турлари. Хотира. Хотира тўғрисида тушунча. Хотира жараёнлари ва турлари. Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 4 та кичик гуруҳга бўлинади ва уларга куйидаги таркатма материаллар берилиб, Ушбу масалалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш топширилади. Тақдимот тайёрлаш учун 20 дақиқа ва ҳар бир гуруҳ тақдими учун 4 дақиқадан Тақдимотлар муҳокамаси учун 4 дақиқа ажратилади.

1- гуруҳ учун таркатма материал

Диккат тўғрисида тушунча. Диккат ва фаолият. Диккат турлари ва хусусиятлари.

Диккат – психик фаолиятнинг йуналтирилиши ва шахс учун аҳамиятли бўлган объект устида тупланишдир. Йуналтирилиши деганда психик фаолиятнинг танловчилик характери, объектни ихтиёрий ёки беихтиёрий танлаш тушунилади.

Диккатиинг нерв – физиологик механизмини И. П Павловнинг ёзишича ориентировка рефлексни ташкил этади. Буни Павлов «бу нима» рефлекс деб ҳам атаган эди. Бундан ташқари, диккат маълум нерв марказларининг кузголиши ва миёдаги бошқа нерв марказларининг тормозланиши билан ҳам боғлиқдир.

А. А. Ухтомский томонидан илгари сурилган *доминанта* принципи ҳам диккатнинг физиологик асосларини аниқлаш учун катта аҳамиятга эга. Шу доминантлик принципига мувофиқ мяда кузголишнинг ҳар доим устун турадиган ҳукмрон учоги айни шу дамда мяга таъсир этиб, унда юзага келаётган ҳамма кузголишларни қандайдир равишда ўзига тортиб олади ва бунинг натижасида бошқа кузголишларга нисбатан унинг ҳукмронлиги янада ошади.

Диккат уч турли бўлади: ихтиёрсиз диккат, ихтиёрий диккат, ихтиёридан кейинги ёки мувофиқлашган диккат.

Ихтиёрсиз диккат мақсадсиз, режасиз юз беради. Ихтиёрий диккат деб онгимизни аниқ мақсад асосида ва идоровий куч ёрдамида керакли объектга йуналтиришга айтилади. Агар ихтиёрсиз диккатда иш бизни ўзига шунчаки жалб қилиб олса, ихтиёрий диккатда биз диккатимизни қаратиш учун уз олдимизга онгли суратда мақсад қуямиз, кийинчиликларни енгиб, диккатни туплаш учун курашиб ва ҳар қандай бошқа нарсаларга берилмаслик учун ирода қучини сарфлаб диккатимизни онгли равишда нарсага қаратамиз.

Ихтиёрий диккатдан ташқари, диккатнинг ана бир турини қайд қилиб ўтиш лозим, бу диккат, ихтиёрий диккат каби мақсадга қартилган бўлиб, лекин доимий иродавий зур беришни талаб қилмайди. Масалан, укувчи уй топиригини бажаришга киришганда дастлаб бу ишга узини мажбур қилади, атайлаб диккатни иш устига туплайди, иродавий зур беради. Лекин ишга киришиб олгач, энди иродавий зур бериш пасаяди, диккат ўз-ўзидан иш устига тупланади, укувчи эса ишни берилиб бажара бошлайди. Ана шу пайтда укувчининг диккати ихтиёрий диккатдан мувофиқлашган диккатга айланади.

Диккат бир неча хусусиятга эга бўлади:

Диккатнинг кулами.

Диккатнинг кучи ва барқарорлиги.

Диккатнинг бўлиниши.

Диккатнинг кучиши.

Диккатнинг тебраниши.

Паришонхотирлик.

2- гуруҳ учун тарқатма материал

2 Сизги ва уларнинг аҳамияти, классификацияси ва қонуниятлари.

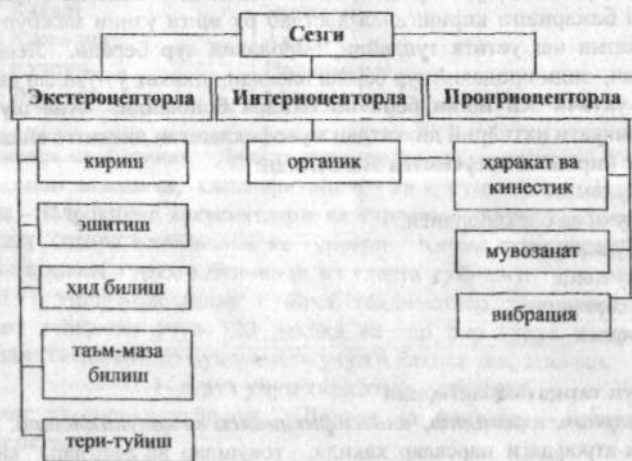
Теварак-атрофдаги нарсалар хақида, товушлар ва ранглар, хидлар ва ҳарорат, микдор ва бошқа қўллаб нарсалар тугрисида биз сезги органлари туфайли биламиз.

Сезги — бу оддий психик жараён бўлиб, у моддий оламдаги нарса ва ҳодисаларнинг айрим хусусиятларини, шунингдек, моддий кузготувчилар тегишли рецепторларга бевосита таъсир этган тақдирда организмда ҳосил бўладиган ички ҳолатларга айтилади. Материя бизнинг сезги органларимизга таъсир қилиб сезги ҳосил қилдиради. Сезги нерв системасининг у ёки бу кузготувчидан таъсирланувчи реакциялари тарзида ҳосил бўлади ва ҳар қандай психик ҳодиса каби рефлексор хусусиятига эга. Қўзғатувчининг ўзига айнан

ухшайдиган анализаторга таъсири натижасида ҳосил бўладиган нерв жараёни сезгининг физиологик асоси бўлиб ҳисобланади.

Анализатор уч қисмдан таркиб топади: 1. Ташки қувватли нерв жараёнига утказадиган махсус трансформатор ҳисобланган периферик бўлим (рецептор), 2. Анализаторнинг периферик бўлимини марказий анализатор билан боғлайдиган йўллари очадиган афферент (марказга интилувчи) ва эфферент (марказдан қочувчи) нервлар, 3. Анализаторнинг периферик бўлимларидан келадиган нерв сигналларининг қайта ишланиши содир бўладиган қобик ости ва қобик (миянинг узи билан тугайдиган) бўлимлари. Сезгининг ҳосил бўлиши рефлексор ёйи туфайли бўлади.

Акс этиш хусусиятига ва рецепторларнинг жойлашган урнига қараб сезгилар одатда уч гуруҳга ажратилади: 1. Экстериоцептив сезгилар. Буларга ташки муҳитдаги нарсалар ва ҳодисаларнинг хусусиятларини акс эттирадиган ва тана юзасини сезадиган сезгилар (қўриш, эшитиш, ҳид билиш, там билиш, тери-туйғу) қиради. 2. Тананинг ички аъзоларидаги узғаришларни сезадиган интериоцептив сезгилар. Бунга органик сезгилар қиради. 3. Мушаклар ва пайлардаги ҳолатни сезадиган проприоцептив сезгилар. Бунга мускул-ҳаракат сезгиси қиради. Улар гавдамизнинг ҳаракати ва ҳолати ҳақида ахборот беради. Сезгининг турлари.



Экстериоцепторлар уз навбатида яна икки гуруҳга бўлинади: контакт ва дистант сезгилар. Контакт сезгиларга тери-туйғу ва таъм билиш сезгилари кирса, дистант сезгиларга қўриш, эшитиш, ҳид билиш сезгилари қиради. Ҳозирги замон фани маълумотларига асосланиб сезгиларни ташки ва ички сезгиларга бўлиш етарли эмас. Сезгиларнинг баъзи бир турларини ташки-ички деб ҳисобласа ҳам бўлади. Уларга ҳарорат ва оғрик, там билиш ва тебраниш, мушак-бугин ва статик-ҳаркат сезгилари қиради.

Сезгиларга ҳос бир қанча қонуниятлар мавжуддир. Аввало сезгининг ҳосил бўлишлиги учун қўзғатувчи маълум қучга эга бўлиши лозим.

Сезги чегараларга ҳам эгадир. Унинг куйи ва юкори чегараси фаркланади. Сезгирликни машк йўли билан ёки махсус морфий модда таъсирида кучайтиришга сенсбилизация дейилади.

Адаптация ҳам сезгига хос хусусиятдир. Адаптация деб сезги органларининг ташки кўзгатувчиларга мослашишига айтилади. Адаптациянинг уч тури фарк килинади:

1. Кўзгатувчининг узок вақт таъсири натижасида сезгининг йуколиб қолиши.
2. Кучли кўзгатувчи таъсири остида сезгининг заифлашиши.
3. Кучсиз кўзгатувчи таъсири остида сезгирликнинг ортиши.

Синестезия – бу икки сезгининг яхлит бир сезги бўлиб кушилиб кетиши демакдир.

3- гуруҳ учун таркатма материал

Идрок тўғрисида тушунча. Идрокнинг хусусиятлари ва турлари.

Идрок деб нарса ёки ходисаларнинг инсон онгига бевосита таъсир этиши натижасида тартибга солиниб, Алоҳида сезгиларни нарса ва воқеаларни яхлит бир образи тарзида бирлаштириб акс эттирилишига айтилади.

Идрокнинг предметлиги, яхлитлиги, маълум тартибда тузилганлиги, анланганлиги, константлиги унинг муҳим хусусиятларидир.

Идрокнинг предметлиги деганда унинг аниқ бир предметга қаратилишини тушунамиз.

Идрокнинг яхлитлиги деганда нарса ва ходисаларни яхлитлигича онгимизда акс эттиришни тушунамиз. Идрок сезги аъзоларига таъсир қилувчи нарсаларнинг айрим хусусиятларини акс эттирувчи сезгилардан фарқи уларок, нарсаларнинг яхлит образидир.

Идрокнинг константлиги ҳам унинг муҳим хусусиятларидан биридир. Константлик туфайли биз атрофимиздаги нарсаларнинг шакли, катта кичиклиги, ранги ва шу қабиларни нисбатан узгармас тарзда идрок қиламиз. Масалан, театрда утирган одамларнинг юзларига узокдан қарасак, улар бизга узгармас, ҳақиқий одамлардек кўринади, аслида куз тур пардасига узокдаги нарсаларнинг акси кичик бўлиб тушади. Ёки юкори этаждан туриб пастга қарасак одамлар, машиналар жуда кичик бўлиб кўринади, лекин биз уларни уз холича идрок қиламиз. Айни бир нарса ёки ходисани айрим кишиларнинг идрок этишида кўринадиган баъзи хусусиятлар апперцепция, бидан белгиланган бўлади. Бу хусусиятлар одамнинг тажрибаси ва билимларига боглиқ хусусиятлардир. Кишилар айни бир нарса ёки ходисани ёшлари, маълумоти, турмуш тажрибаси, қасби, темперамент, характер, қобилият ва қизиқишларида кўринадиган шахсий хусусиятларига қараб ҳар хил идрок этадилар.

Идрок турларига қуйидагилар қиради:

Фазони идрок қилиш.

Вактни идрок қилиш.

Ҳаракатни идрок қилиш.

Иллюзия деб атрофдаги нарса ва ходисаларни нотўғри идрок қилишга айтилади. Буни геометрик иллюзиялар деб ном олган иллюзияларда яққол

кўриш мумкин. Масалан, узунлиги баровар бўлган икки чизикнинг бошига икки хил стрелкалар чизилса, стрелкаси ташқарига қараган чизик унисига нисбатан узун бўлиб кўринади.

Галлюцинация ташки оламда йук нарсаларни идрок қилишдир. Йук нарсаларнинг кузга кўриниши, йук овознинг эшитилиши, йук хиднинг димокка урилиши галлюцинациядир. Галлюцинация пайтида киши гуё бир нарсани аниқ кургандек, эшитгандек, ушлагандек, ис билгандек туюлади.

4- гуруҳ учун тарқатма материал

Хотира. Хотира жараёнлари ва турлари. Хотира ва фаолият.

Ўтмиш тажрибаларимизда нимаки ходиса юз берган бўлса, шунини эсда олиб қолиш, эсда сақлаш ва кейинчалик эсга тушириш ёки танишдир.

У қуйидаги психик жараёнлардан: эсда олиб қолиш, ўзлаштирилган материални эсда сақлаш, таниш ва эсга тушириш ва унуттишдан иборатдир.

Ҳозирги кунда хотиранинг механизмлари ва қонуниятларини ўрганиш бўйича психологик, нейрофизиологик ҳамда биохимик назариялар мавжуддир.

Психологик назария. Бу назария тарихий жиҳатдан энг эски назария бўлиб, у фанда кўп ва турли – туман назарияларнинг олға сурилганлиги билан машхурдир. Бу назарияларни хотира жараёнларининг шаклланишида инсоннинг фаоллиги қандай роль ўйнашлиги ва бунда фаолликнинг моҳиятига қандай ёндошув зарурлиги билан баҳолаш мумкин.

Назариянинг биринчи гуруҳи ассоциатив назария деб юритилади. Бу назарияга кўра, муайян психик ҳосилалар онгда бир вақтнинг ўзида ёки бевосита бирин-кетин пайдо бўлса, у ҳолда ҳосилалар ўртасида ассоциатив боғланишлар таркиб топади ва бу боғланишларни бирон бир қисми такроран пайдо бўлиши онгда унинг барча элементлари муқаррар равишда тавдланишига олиб келади. Ассоциациялар уч турли бўлади: ўхшашлик, ёндошлик ва қарама – қаршилиқ ассоциациялари.

Нейрофизиологик назариялар. Бу назариялар хотиранинг механизмлари ҳақидаги физиологик назариялар билан боғлиқдир. Бу назариянинг асосини И. П. Павловнинг «Олий нерв фаолияти қонуниятлари ҳақида» ги таълимотининг энг муҳим қондалари ташкил этади. Бу таълимотга кўра хотиранинг нерв – физиологик механизмининг бош миёда ҳосил бўладиган муваққат боғланишлар ташкил этади. Ана шу боғланишлар қанчалик мустаҳкам бўлса, эсда олиб қолиш ҳам шунчалик яхши бўлади. Ана шу муваққат боғланишларнинг қайтадан қонланиши эсга туширишга, сўниб, йўқ бўлиб кетиши эса унуттишга сабаб бўлади.

Биохимик назария. Ҳозирги кунда хотиранинг механизмларини ўрганишнинг нейрофизиологик усули биохимик тадқиқотлар даражасига тобора яқинлашиб ва қушилиб кетмоқда. Бу усул ушбу фанларнинг узаро туташган жойида олиб борилаётган кўплаб тадқиқотларда уз тасдиғини топди.

Биохимик назариянинг моҳияти қуйидагидан иборат. Биринчи босқичда (қўзғатувчининг бевосита таъсиридан сунг) миё хужайраларида асл холига қайтувчи физиологик узғаришларни келтириб чиқарадиган қиска муддатли электрохимик реакция юз беради. Иккинчи босқич биринчи босқич негизда

юзага келиб, аслида у янги оксил моддаларнинг ҳосил бўлиши билан боглик бўлган биохимик реакциядан иборатдир. Биринчи боскич секундлар ёки минутлар мабойнида давом этади ва уни киска муддатли эсда олиб қолишнинг физиологик механизми деб ҳисоблайдилар. Хужайраларда қайтарилмайдиган узгаришларга олиб келадиган иккинчи боскич узок муддатли хотиранинг механизми ҳособланади. Бу назария тарафдорлари ташки қўзғатувчилар таъсири остида нерв хужайраларида руй берадиган ўзига хос химиявий узгаришларнинг изларини мустаҳкамлаш, эсда сақлаб қолиш ва яна қайта эсга тушуриш жараёнлари механизмларининг асосини ташкил этади.

Хотира турлари.

Хотиранинг эсда олиб қолиш ва қайта эсга тушуриш жараёнлари содир бўладиган фаолиятининг хусусиятларига богликлги хотиранинг ҳар ҳил турларини ажратиш учун умумий асос бўлиб хизмат қилади. Бунда хотира учта мезонга мувофик бўлинади:

Психик фаоллик хусусиятига кура ҳаракат, эмоционал образли ва сўз-мантиқли турларига бўлинади.

Фаолият максадига кура ихтиёрли ва ихтиёрсиз турларга бўлинади.

Материалларни қанча вақт эсда олиб қолиш ва эсда сақлаш муддатига кура, киска

муддатли, узок муддатли ва оператив хотира турларига бўлинади.

Хотира типлари. Хар кимнинг ўзига хос хотира хусусиятлари мавжуд. Хотирадаги бу фарқ унинг кучида ифодаланади. Бировда хотира кучли бўлса, бошқа бировда кучсиздир.

Хотиранинг кучли ёки кучсиз бўлишини биз эсда қолдириш ва унўтишнинг тезлик даражасига қараб белгилаймиз. Тез эсга олиб, жуда секин унуттиш кучли хотиранинг белгиси бўлса, секин эсда олиб қолиб, тез унўтиш кучсиз хотира белгисидир. Шунга қараб кишилардаги хотирани турт типга бўламиз:

Эсда қолдириш		Унитиш
Тез		Секин
Секин		Секин
Тез		Тез
Секин		Тез

Хотирани яна кўриш, эшитиш, ҳаракат деган типларга ҳам ажратиш мумкин. Лекин соф хотира кам учраб, кўпроқ аралаш хотира (кўриш- ҳаракат, кўриш-эшитиш, ҳаракат-эшитиш каби) хиллари учрайди.

8- амалий машғулот мавзуси: Тафаккур ва ҳаёл.

Режа:

1. Тафаккур сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Ақлий хужум) - 5 дақиқа
2. Тафаккур шакллари ва операциялари («Чархпалак» педагогик технологияси асосида) - 15 дақиқа
3. Фикрлаш, умумлаштириш хусусиятларини ва қобилиятини «Ортиқчасини ўчириш методи» ва «Фикрлаш қобилиятингиз қандай» тести орқали ўрганиш бўйича амалий машқ – 20 дақиқа
4. Тафаккур турлари. Муаммоли вазият ва масала ечиш. Тафаккурнинг индивидуал хусусиятлари. Ҳаёл тўғрисида тушунча. Ҳаёл ва унинг турлари. Ҳаёл жараёнида аналитико-синтетик фаолият. (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали)
5. Дарсга яқун ясаш - 5 дақиқа

Машғулот учун зарурий услубий тавсиялар ва ўқув дидактик тарқатма материаллар

1. Тафаккур сўзини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар, иборалар келади. (Ақлий хужум)
2. Тафаккур шакллари ва операциялари ўрганиш, бу ҳақида олинган маълумотларни мустаҳкамлаш ва ушбу масала бўйича талабалар ўзлаштириши савиясини аниқлаш учун «Чархпалак» педагогик технологиясини қўллаш мумкин. Бунинг учун гуруҳ 3 та кичик гуруҳга бўлинади. Хар бир гуруҳга олдиндан тайёрланган қуйидаги дидактик тарқатма материал бериледи. Унинг юқори қисмига чап томонга гуруҳ номери ёки шартли номи, ўнг томонга гуруҳ аъзолари белгилаш учун танлаган белги қўйилиши ва гуруҳ муҳокама қилиб, жадвалнинг чап қисмидаги 2 устунда ифодаланган тафаккур шакллари ва операциялари қайси таркибий қисмга мос келишини белгилаш таклиф этилади. Бу белгилар қўйилган коғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга узатиш таклиф этилади. Кейинги гуруҳ эса яна гуруҳ фикри бўйича тегишли белгилар билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга узатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, гуруҳлар фикрлари белгиланган коғозлар чархпалак сингари гуруҳлар орасида айланиб бўлгач, натижалар муҳокамаси ташкил этилади. Бунда жадвалнинг чап қисмидаги 2 устунда ифодаланган тафаккур шакллари ва операциялари қайси таркибий қисмга мос келиши бўйича белгилашларда қандай бандларда фарқлар мавжуд бўлса, шу банддаги тафаккур шакллари ва операциялари қайси таркибий қисмга мансублиги муҳокама этилиб, умумий бир тўғри хулосага келинади.
«Чархпалак» педагогик технологиясини қўллаш учун дидактик тарқатма материал
Қуйидаги тафаккур шакллари ва операциялари қайси таркибий қисмга мос келади?

		тафаккур	
	Тафаккур шакллари ва операциялари	шакллари	операциялари
1	Тушунча		
2	Анализ ва синтез.		
3	Якка, жузъий ва умумий ҳукм		
4	Таккослаш.		
5	Абстракциялаш.		
6	Дедуктив ҳулоса чиқариш		
7	Умумлаштириш.		
8	Таҳминий ҳукм.		
9	Конкретлаштириш.		
10	Аналогик ҳулоса чиқариш		
11	Классификациялаш.		
12	Системалаштириш.		
13	Тасдиқловчи ёки инкор килувчи ҳукм.		
14	Абстракциялаш.		
15	Шартли, айирувчи ва катъий ҳукм.		
16	Индуктив ҳулоса чиқариш		

3. Умумлаштириш хусусиятларини ва қобилиятини «Ортиқчасини ўқириш методи» орқали ўрганиш бўйича амалий машқ учун методика

ОРТИҚЧАСИНИ ЎҚИРИШ.

Ортиқчасини ўқириш методикаси умулаштириш ва чалғиш, муҳим белгини ажратиш каби тафаккур жараёнлари даражасини ўрганиш учун қўлланилади. Бу методиканинг ҳам икки тури бор: предметли ва сўзли. Методиканинг предметли турида қўзғатувчи материал алоҳида қоғозларда берилиши зарур. Хар бир қоғозда (карточкада) 4 та предмет тасвирланган. Расмлар оқ, қора ёки рангли бўлиши мумкин. Синалувчи 4 та предметдан, умумий белги бўйича бирлашувчи 3 тасини танлаши керак. Одатда куйидаги кўрсатма берилади:

Бу ерда 4 та предмет тасвирланган. Сиз 3 та предметни бирлаштириб турадиган нарсани топиб, унга ном беришингиз керак, бир предмет бу гуруҳга кирмаганлиги учун уни ўқириш керак Тадқиқотчи биринчи топшириқни синалувчи билан бирга бажаради, кейин у мустақил ишга киришади. Бу методикадан болаларни ва катталарни текширишда фойдаланиш мумкин. Методиканинг оғзаки вариантини 11-12 ёшдан катта болалар учун қўллаш мумкин. Тажриба ўтказиш учун сўзлар катори ёзилган махсус қоғоз вароғи бўлади. Ёўлланма: «Хар бир каторда 5 та сўз бор, 4 та сўзни бир гуруҳга кириштиб ном беринг, бир сўз ортиқча бўлиб уни ўқириш керак».

1. стол, стул, кровать, пол, шкаф.

2. Сут, каймоқ, қатик, сузма, гўшт.

3. Ботинка, этик, боғич, туфли, тапочка.
 4. Болға, арра, мих, болта, ранда
 5. Ширин, иссиқ, аччиқ, нордон, шўр.
 6. терак, тол, дарахт, арча, шафтоли.
 7. Самолет, арава, одам, кема, велосипед.
 8. Аброр, Мурот, Азиз, Аскарров, Наби.
 9. Сантиметр, метр, килограмм, километр, миллиметр.
 10. токарь, ўқитувчи, врач, китоб, космонавт.
 11. Пальто, плашь, кўйлак, туғма, шим.
 12. Уй, орзу, машина, сигир, дарахт.
- Тажриба натижалари тадқиқот қарорида қайд этилади.

Тест: Сиз фикрлаш бўйича қимсиз?

Кўрсатма: Куйида келтирилган саволларни диққат билан ўқиб чиқинг ва уларга ўз жавобингизни беринг. Жавобни беришда узок ўйланиб ўтирманг. Хаёлингизга келган биринчи жавобни беринг. Фикрлаш учун 10 дақиқа.

Фарҳод соат саккизда будилиникни соат тўққизга қўйиб уйкуга ётди. У неча соат ухлайди?

Шухратнинг ўнта қўйи бор эди. Тўққизтасидан бошқа ҳаммаси ўлиб қолди. Нечта қўй қолди?

Сиз Тошкентда қўниб ўтадиган Пекин-Москва рейси бўйича самолёт учувчисиз. Рейс ҳафтада икки марта бўлади. Учувчининг ёши нечада?

Тунги қоровул қундузи ўлиб қолди. Унга нафақа тўланадими?

Эраққ киши ўзининг бевасини синглисига уйланиши мумкинми?

Австралияда (ҳам) тўққизинчи май борми?

Ойлар ўттиз, ўттиз бир кунлари билан тугайди. Қайси ойда йигирма саккиз бор?

Археологлар «эрамыздан аввалги» чиққан йигирма беш тийинни топиб олишди. Шунақаси ҳам бўлиши мумкинми?

Сиз нотаниш хонага кириб қолдингиз. У ерда бензин ва газ билан ёнадиган чироқлар бор экан. Сиз биринчи бўлиб нимани ёқишингиз керак?

Ота ва ўғил автохалокатга учрашди. Отаси шу жойнинг ўзидаёқ ҳалок бўлди, ўғлини эса касалхонага юборишди. Операция вақтида хирург болани кўриб: «Вой худойим-эй бу менинг ўғлим-ку!» - деб юборди. Шундай ҳам бўлиши мумкинми?

Олттига шам ёниб турган эди, тўрттасини ўчириб қўйишди. Нечта шам қолди?

Икки кг гиря (тош) бир кг ва яримта гиштга тенг (оғирликка) эга. Битта гиштининг оғирлиги қанча?

Қўлларда ўнта бармоқ бор, ўнта қўлда неча бармоқ бўлади?

Бирдан юзгача бўлган сонлар қаторида неча тўққиз бор?

Ёғочни ўн икки бўлакка бўлиш учун, уни неча марта аралаш керак?

Самарқанддан Тошкентга ва Тошкентдан Самарқандга қараб бир вақтда икки поезд йўлга чиқди. Самарқанддан Тошкентга келаётган поезднинг

тезлиги иккинчисидан уч марта катта. Учрашган вақтда уларнинг ҳар бири Тошкентдан қанча масофада узоқликда бўлади.

Қўп қаватли бинонинг ўн олтинчи қаватида бир одам яшайди. У ҳар кун ирталаб ишга кетаётиб лифтда пастга тушиб сўнг ишга кетади. Кечки пайт ишдан қайтаётганида эса ўнинчи қаватгача лифтда кўтарилиб, у ёғига пиёда кетади. У нимага шундай қилади?

Врач беморга ўттиз минут оралиги билан учта укол белгилади. Бемор уларнинг ҳаммасини қанча вақт ичида олиб бўлади?

Бир киши: «Бу менинг болам, лекин ўғлим эмас», - деб, аяч билан йиғлаб ўтирибди. Шунақаси ҳам бўлиши мумкинми?

Иккита танга бор ва уларнинг йиғиндиси ўн беш сўм. Лекин уларнинг биттаси беш сўм эмас. Нимага шундай?

Саволларга жавоб беришда ҳар тўғри жавоб учун «+» нотўғри жавоб учун «-» белгиси қўйилади. Фақат «+» белгилли жавобларгина ҳисоблаб чиқилади ва шунга кўра синалувчининг характеристикаси белгиланади.

Синалувчидан 4, 5, 6, 9, 10, 19, 20-саволларга берилган жавобларга изоҳ бериш талаб қилинади. Изоҳлар асосли бўлсагина (таваккал, тасодифий жавоблар бўлмаса) улар тўғри деб ҳисобланади.

Жавоблар:

1) 1 соат; 2) 9 таси; 3) синалувчининг ёши; 4) йўк (чунки ўлган одамга нафақа берилмайди); 5) йўк (чунки у кишининг ўзи ўлиб кетган, ўлган нафақат хотинининг сингисига, балки умуман уйлана олмайди); 6) ҳа (бу кун ҳамма жойда, календарда бор); 7) ҳаммасида; 8) гугуртни; 9) йўк (у вақтларда танга, тийин бўлмаган); 10) ҳа (бу унинг онаси); 11) 6 та; 12) 2 кг; 13) 50 та; 14) 20; 15) 11 марта; 16) бир хил масофада; 17) бўйи етмайди (лилипут одам бўлган); 18) 1 соатда; 19) ҳа (бу унинг қизи); 20) биттаси 5 сўм бўлмаса, иккинчиси 5 сўм

Нотўғри «-» жавоблар бўйича характеристикалар:

0 дан 2 гача – гений;

3 дан 4 гача – интеллектуал (зеҳни ўткир, ақлли);

5 дан 8 гача – мулоҳазали;

9 дан 10 гача – ўртача;

11 дан 12 гача – ақл учкунлари кўриниб турувчи одам;

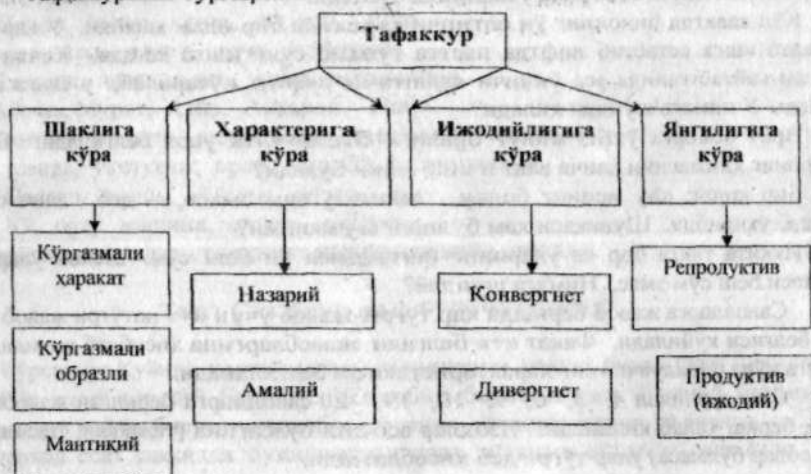
13 дан 14 гача – фикрлаш доираси ўртадан паст;

17 дан 18 гача – фикрлаш доираси ва қобилятини ривожлантириш устида жиддий ишлашлари зарур кишилар.

4. Тафаккур турлари. Тафаккурнинг индивидуал хусусиятлари.

Ҳаёл ва унинг турлари. Ҳаёл жараёнида аналитико-синтетик фаолият. Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 3 та кичик гуруҳга бўлинади ва уларга қуйидаги тарқатма материаллар берилиб, Ушбу масалалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш топширилади. Тақдимот тайёрлаш учун 20 дақиқа ва ҳар бир гуруҳ тақдироти учун 3 дақиқадан Тақдимотлар муҳокамаси учун 4 дақиқа ажратилади

1- гуруҳ учун таркатма материал Тафаккурнинг турлари.



Тафаккур куйидаги турларга бўлинади:

1. Кўргазмали – ҳаракат тафаккури.
2. Кўргазмали – образли тафаккур.
3. Ихтиёрсиз ва ихтиёрий тафаккур.
4. Конкрет ва абстракт тафаккур.
5. Ижодий тафаккур.

Инсон томонидан бевосита идрок қилинаётган предметлар эмас, балки тасаввур қилинаётган образлар ҳақида фикр юритиш кўргазмали – образли тафаккур дейилади.

Богча ёшидаги болалар илмий тушунчаларга эга бўлмаганлиги учун билиш фаолиятида асосан кўргазмали – образларга суяниб фикр юритадилар, мулоҳаза билдирадилар, ҳукм чиқарадилар.

Ихтиёрсиз тафаккур деб мантикий тафаккур ёрдамида кўп вақтлар давомида ҳал қилинмаган ақлий вазифаларнинг тусатдан, қутилмаганда ҳал қилиниб қолиши процессига айтилади.

Ихтиёрий тафаккур жараёни мулоҳаза, муҳокама, исботлаш, гипотеза қилиш каби шаклларда қамоён бўлади. Математика, физика, химия, психология ва бошқа фанлардаги муаммо ва масалаларни ечиш жараёнлари бунга ёрқин мисол бўла олади.

Абстракт тафаккур нарсаларнинг моҳиятини ақс эттирувчи ва сузларда ифодаловчи тушунчаларга таяниб фикр юритишдир.

Фикр юритилиши лозим бўлган нарса ва ҳодисаларни идрок ва тасаввур қилиш мумкин бўлса, бундай тафаккур КОНКРЕТ тафаккур дейилади.

Назарий тафаккур деб ҳодисаларни изоҳлашга фарз қилишга қаратилган тафаккур турига айтилади.

Вокеликни узгартириш воситаси билан реал нарса ва ходисаларни яратишга йуналтирилган фикр юритиш амалий тафаккур дейилади. Амалий тафаккур «Қандай қилиб?», «Қайси йўл билан?» каби саволларга жавоб бериш жараёнидир. Конвергент фикрлаш масаланинг ечими фақат битта бўлгандаги фикрлашни назарда тутса, дивергент тафаккур — фикрнинг шундай турики, у шахсга бир муаммо ёки масала юзасидан бирданига бир нечта ечимлар пайдо бўлишини такозо этади. Айнан ана шундай ижодий тафаккур дивергент шаклда бўлса, у ижодий парвоз, янгиликларни кашф этишга асос бўлади.

Ижодий тафаккур мураккаб билиш фаолиятдан бири бўлиб тадрижий равишда, изчил узаро богланган жараёнлардан ташкил топади: даставвал саволлар тугилади, вазифа аниқланади, масала ечиш учун саволларга жавоб кидирилади. Ижодий тафаккурнинг навбатдаги компонентлари қуйидагича акс эттирилади: қуйилган саволларга жавоб излаш, масалани ечишга ёрдам берадиган йўллар, усуллар, воситалар, қоидалар ва қуникмаларни кидириш, уларни танлаш ва фаолиятга тадбиқ қилиш ва бошқалар.

2- гуруҳ учун таркатма материал

Ҳаёл ва унинг турлари.

Ҳаёл деб биз илгари идрок қилмаган, тажрибамизда учратмаган нарса ва ходисаларнинг образларини мавжуд хотира тасаввурлари асосида миямизда яратишда ифодаланадиган фаолиятга айтилади. Турмушнинг муайян бир шароити, одамнинг билиш, амалий, ахлокий, эстетик ва бошқа эҳтиёжлари ҳаёл жараёнига сабаб бўлади. Биз илгари идрок қилмаган предмет ва ходисаларни яратишдан иборат бўлган психик жараёндир.

Ҳаёл яратган образларининг мазмуни жихатдан тасаввур ҳаёл ва ижодий ҳаёлга бўлинади.

Тасаввур ҳаёл деб ҳозир ёки утмишда бўлган бўлсада, лекин ҳали бизнинг тажрибамизда учрамаган ва биз идрок қилмаган нарса ва ходисалар тугрисида тасаввур ва образлар яратишдан иборат бўлган ҳаёл турига айтилади.

Уқувчилар билимларни узлаштиришда тасаввур ҳаёл образларидан кенг фойдаланадилар. Чунки уқитувчининг тарих, география, адабиёт материалларини гапириб, тасвирлаб бериши асосида уқувчилар у нарсаларнинг образларини куз олдидарига келтирадилар ва узлаштирадилар.

Ижодий ҳаёл деб бизнинг тажрибамизда бўлмаган ва вокеликнинг узида ҳам учрамаган нарса ва ходисалар ҳақида тасаввур ва образлар яратишдан иборат бўлган ҳаёл турига айтилади. Ижодий ҳаёл туфайли санъат, адабиёт, техника соҳаларида янгиликлар яратилади. Чунки ижодий ҳаёл образлари тамоман янги, оригинал образлар бўлади.

Ижодий ҳаёлниң ўзига хос хусусияти шундаки, аввало яратилаётган образ ҳақиқатда йук, бйрон янги образ бўлади. Сунгра жамиятнинг ёки шу кишининг эҳтиёжлари шу образнинг яратилишига кишини рағбатлантиради. Ижодий ҳаёл сузларда ва моддий нарсаларда гавдалантирилади. Орзу ва шйрин ҳаёл суришлар ижодий ҳаёлниң Алоҳида турларидир.

Орзу ижодий ҳаёлниң келажакка қаратилган фаолиятдир. Демак, у орқали истикбол образлари яратилади.

Хаёл узининг пайдо бўлишига кура ихтиёрсиз ва ихтиёрий бўлади.

Ихтиёрсиз хаёлда олдиндан белгиланган мақсад бўлмайди, унда ирода фаол иштирок этмайди, образлар ўз-ўзидан пайдо бўлади.

Ихтиёрсиз хаёл аввало шу пайтда кондирилмаган эҳтиёж туфайли ҳосил бўлади. Масалан, киши чулу-биёбонда кетаётиб каттик чанкаса, унинг куз олдига водапровод, бўлок, арик сувларининг образи келаверади.

Ширин хаёл суриш ва орзу ҳам ихтиёрсиз вужудга келади. Кечаси ухлаб ётгандаги туш кўриш туфайли хилма-хил образларнинг куз олдимишга келиши ҳам ихтиёрсиз хаёл материалларидир.

Ихтиёрий хаёл суришда киши олдига куйган мақсади асосида хаёл суриб, атайлаб образлар яратади. Масалан, ёзувчининг янги асар яратишида сурган хаёллари ихтиёрий хаёлдир. Умуман олганда, санъат асарларининг барчаси ихтиёрий хаёл натижасидир.

Ихтиёрий хаёл бировларнинг турткиси, топшириги билан ҳам вужудга келиши мумкин.

3- гуруҳ учун тарқатма материал

Хаёл жараёнида аналитико-синтетик фаолият.

Хаёл жараёнида янги образлар яратишнинг агглютинация, аналогия (ўхшатиш), катталаштириш ёки кичиклаштириш, типиклаштириш каби усуллари мавжуд. Хаёлниң синтез қилувчи фаолиятининг оддий шакли агглютинациядир. Агглютинация айрим элементларни ёки бир неча буюмларнинг қисмларини битта образ қилиб қушиш ва шуларнинг комбинациясидир.

Хотира тасаввурларини қайта ишлаб хаёл образлари яратишда нарсаларни катталаштириш ёки кичрайтириш жараёнлари вужудга келади. Масалан, эртақларда айрим кишилар хаёл образлари туфайли буйи терақдай, қорни бучкадай, белига қирқ газ арқон етмайди қилиб тасвирланади.

Хаёл натижасида буюмнинг фақат бир қисмини катталаштириш ёки кичрайтириш урғу бериш (акцентировка) деб айтилади. Бу кўпроқ карикатура асарларида учрайди.

Типиклаштириш – бир қаҳрамон образида бутун бир гуруҳ, синф, миллат кишиларининг энг характерли белгилари бирга қўшилиб яхлит типик образда акс эттирилади.

Хаёлниң яна бир характерли хусусияти шундаки, у узок-узокларга парвоз қила олади. Хаёл образлари орқали биз узок ўтмишга назар ташлаб, тарихий воқеаларни, тарихий шахсларни куз олдимишга келтиришимиз ёки келажакка назар ташлаб, уз бахтли келажакимизнинг образлари ва идеалларини яратишимиз мумкин.

9 -амалий машгулот мавзуси: Эмоция ва ирода психологияси.

Режа:

1. Эмоция, ҳис туйғу сўзларини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар иборалар келади. (Ақлий хужум) - 5 дақиқа
2. Эмоция, ҳис туйғуларнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти ҳақидаги фикрлар мунозараси (3x4 педагогик технология асосида) -20 дақиқа
3. Вазиятга боғлиқ бўлган хавотирликни баҳолаш даражасини ўрганиш тестини ўтказиш бўйича амалий машқ -10 дақиқа
4. Дикқат ва фаолият. Дикқат турлари ва хусусиятлари. Сезги ва идрок. Сезгиларнинг аҳамияти, классификацияси ва қонуниятлари. Идрок тўғрисида тушунча. Идрокнинг хусусиятлари ва турлари. Хотира. Хотира тўғрисида тушунча. Хотира жараёнлари ва турлари (Кичик гуруҳларда ишлаш методи орқали) - 40 дақиқа
5. Дарсга яқун яшаш - 5 дақиқа

Машгулот учун зарурий услубий тавсиялар ва ўқув дидактик тарқатма материаллар

1. Эмоция, ҳис туйғу сўзларини эшитганингизда фикрингизга қандай сўзлар иборалар келади (Ақлий хужум)
2. Эмоция, ҳис туйғуларнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти ҳақидаги фикрлар мунозараси 3x4 педагогик технология асосида ташкил этиш учун гуруҳ 4та кичик гуруҳларга бўлинади. Хар бир гуруҳ учун бир варақ қоғоз олиниб, унинг юқори қисмига эмоция, ҳис туйғуларнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти ҳақидаги 3 тадан гуруҳ фикрини ёзишини ҳамда, бу фикрлар ёзилган қоғозни (соат стрелкаси йўналиши бўйича) кейинги гуруҳларга узатиш таклиф этилади. Кейинги гуруҳ эса яна бу ҳақда учта фикр билан тўлдириши ва кейинги гуруҳга узатиши лозим. Шу тарзда давом этиб, хар бир қоғозда 12 тадан фикрлар мужассам бўлгач, гуруҳлар бу фикрларни таҳлил этиб, гуруҳнинг бир умумлаштирилган фикрини билдиришлари талаб этилади.
3. Вазиятга боғлиқ бўлган хавотирликни баҳолаш даражасини ўрганиш учун тестлар

Вазиятга боғлиқ бўлган хавотирликни баҳолаш

КЎРСАТМА: «Айни пайтда ўзингизни қандай ҳис қилаётганингизга қараб ўнгдаги рақамлардан бирини белгиланг»

1	Ўзингизни эркин ҳис қилаёпсиз.	1 2 3 4
2	Асабийлашаёпсиз	1 2 3 4
3	Асабий зўриқишни ҳис қилаёпсиз.	1 2 3 4
4	Мамнунсиз.	1 2 3 4
5	Ташвишдасиз.	1 2 3 4

Натижаларни қайта ишлаш.

2 - нчи ва 5 - нчи таъкидлар баллари йигиндисидан 1, 3 ва 4 - таъкидлар баллари йигиндисини айриб ташлаб, 15 сонини қўшинг ҳамда натижани 4-га кўпайтиринг.

20—30 балл паст даражадаги хавотирланиш;

31—45 балл ўрта даражадаги хавотирланиш;

46 ва ундан баланд балл бўлса, юқори даражадаги хавотирланишни билдиради.

4. Эмоционал ҳолатлар ва уларнинг шакллари. Стресс ҳақида тушунча, унинг ижобий ва салбий оқибатлари. Хис-туйғулар ва уларнинг турлари. Иродавий ҳаракатлар ва иродавий бошқариш.

Кичик гуруҳларда ишлаш учун гуруҳ 4 та кичик гуруҳга бўлинади ва уларга қуйидаги таркатма материаллар берилиб, Ушбу масалалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш топширилади. Тақдимот тайёрлаш учун 20 дақиқа ва ҳар бир гуруҳ тақдимоти учун 4 дақиқадан Тақдимотлар муҳокамаси учун 4 дақиқа ажратилади.

1- гуруҳ учун таркатма материал

Эмоционал ҳолатлар ва уларнинг шакллари.

Кишилар ташки дунё ва бошқалар билан алоқада Булар экан, уларга нисбатан маълум муносабатда ҳам бўладилар, яъни бу алоқада қувонади, кулади, ҳайратланади, кайғуради, йиглайди ва ҳоказо. Киши идрок этиш, хотирлаш, ҳаёл суриш ва фикрлаш жараёни фақат воқеликни билиб қолмай, балки шу билан бирга ҳаётдаги у ёки бу нарсаларга, қандай бўлмасин, муносабат билдиради, унда уларга нисбатан у ёки бу тарзда хис - туйғу пайдо бўлади. Хис-туйғулар - кишининг ўз ҳаётида нималар юз бераётганига, нималарни билиб олаётганига ёки нима билан машғул бўлаётганига нисбатан ўзича турли хил шаклда билдирадиган ички муносабатидир. Хис-туйғуларнинг кечиши субъект алоҳида хис этаётган психик ҳолат сифатида гавдаланади. Бунда бирон-бир нарсани идрок этиш ва тушуниб етиш, бирон-бир нарса тўғрисида билиб олиш идрок этилаётган, тушуниб олинаётган, маълум ёки номаълум нарсаларга нисбатан шахсий муносабат билан биргаликда рўй беради. Ана шу ҳолларининг барчасида хис-туйғуларнинг бошдан кечирилиши хусусида, кишининг Алоҳида хиссий ҳолати хусусида гапирилади. Шу билан бирга хис-туйғуларнинг кечиши ўз ривожланишига эга бўлган, жорий ва ўзгариб турадиган психик жараёндир. Хиссий кечинма кескинлашиб қолган вазиятни бошдан кечириш, унга бардош бериш, уни баргараф этишдан иборат объектив зарурат билан боғлиқдир. Шунинг ўзи бирон бир нарсанинг хиссий кечинма орқали ўтиши демакдир. Шундай экан, кечинма шахснинг ички дунёси қайта қурилишига ва кераклича мувозанатга эга бўлишига ёрдам берадиган каттагина зўриқиш билан кечиладиган ва аксарият ҳолларда ўта самарали Алоҳида хиссий фаолият сифатида намоён бўлади.

Хис-туйгу ва эмоция деб психологияда индивиднинг мухит таъсирларига нисбатан билдирадиган муносабатлари, рухий кечикмалари ва рухий ҳолатларига айтилади. Бу муносабатлар, рухий кечинма ва ҳолатлар индивид эҳтиёжларининг кондирилиши ёки кондирилмаслиги (сабаб бўлади) боғлиқ бўлади. Хис – туйгулар ва эмоционал ҳолатлар кўпинча қутбий характерга эга бўлиб, эҳтиёжлар кондирилиши билан ижобий, кондирилмаслиги билан салбий характерга эга бўлади. Баъзан амбивалент эмоционал ҳолатлар ҳам бўлиши мумкин. Амбивалент эмоционал ҳолат деб бир вақтининг ўзида ҳам ижобий, ҳам салбий ишорага эга эмоцияларга айтилади.

Хис-туйғуни бошдан кечиришнинг турли шакллари, хиссий ҳолатлар эмоция дейилади. Эмоцияларнинг қуйидаги шакллари ажратиш мумкин: кайфият, аффект, кучли хаяжонланиш (стресс ҳолати) ва бошқалар. Хис-туйғулар шахс эҳтиёжларига жавоб берадиган нарсаларни аниқлаб олишга ёрдам беради ва уларнинг кондирилишига қаратилган фаолиятга омил бахш этади. Илмий кашфиёт қилинган пайтдаги қувончли кечинмалар олимнинг изланувчанлик фаолиятини рағбатлантиради, билиш эҳтиёжини, кондирish жараёнини жадал тарзда саклайди. Эҳтиёж намоён бўлишининг алоҳида шакли сифатидаги қизиқиш доимо ёрқин хиссий тусга эга бўлади.

Киши учун субъектив ҳисобланган хис-туйғулар унинг эҳтиёжлари кондирилиши жараёни қандай кечаётганлигининг белгиси сифатида намоён бўлади. Муносабат ва фаолият жараёнида пайдо бўлган ижобий хиссий ҳолатлар (завқланиш, мамнулик ва шу кабилар) эҳтиёжларни кондирish жараёнининг хуш келадиган тарзда кечганлигидан далолат беради. Эҳтиёжларнинг кондирилмасдан қолиши салбий хиссий кечинмаларга (уялиш, ўқиниш, хасрат ва шу кабиларга) олиб келади.

Эҳтиёжларнинг кондирилиши эҳтимоли субъектив томондан қара-ганда катта бўлиб туюлса, ижобий хис-туйғулар пайдо бўлади. Салбий ҳиссийлар эҳтиёжлар кондирилишининг реал ёки тасаввурда мумкин эмаслиги субъект томонидан оз ё кўп даражада англаниши оқибатида ёхуд эҳтиёжларнинг кондирилиш эҳтимоли ҳақида субъект томонидан олдин-роқ қилинган мўлжалга қараганда йўқола борish натижасида пайдо бўлади. Хиссийларнинг ахборот концепцияси, шахснинг бутун кўп қиррали ва бой хиссий жиҳатларини тушунтириб беришдан кўра тушунтириб бера олмаслиги аниқроқ бўлса ҳам шубҳасиз, далил-исбот-лиги билан ажралиб туради. Эмоцияларнинг барча турлари ҳам келиб чиқишига кўра шу схемага жо бўлмайди. Масалан, ажабланиш эмоция-си на ижобий ва на салбий эмоционал ҳолатга киритилиши мумкин эмас.

Эмоционал ҳолатларнинг регулятив (бир хил тарзда тартибга солиб турадиган) функцияси уларнинг энг муҳим белгиси ҳисобланади. Кишида пайдо бўладиган кечинмалар унга эҳтиёжларнинг кондирилиш жараёни қай тарзда бораётгани, у қандай тўсиқларга дуч келаётгани, нималарга эҳтиборни қаратиш лозимлиги, нималар ҳақида мулоҳаза қилиши кераклиги, нималарни ўзгартириш зарурлиги ҳақида ахборот берувчи сигналлар ролини бажаради.

Эмоциялар воқеаларнинг кўнгилдагидек ёки нохуш юз бераётгани, субъектнинг конкрет ва шахслараро муносабатлар системасидаги ҳолатнинг

кўп ё оз даражада аниклиги ҳақида ахборот беради ва бу билан унинг муносабат ва фаолият шароитидаги хатти-ҳаракати бошқариб, тўғрилаб турилишини тахминлайди. Эмоционал ҳолатларнинг шакллари асосан қийнақлар: 1. Кайфият; 2. Аффект; 3. Стресс; 4. Фрустрация.

Кайфият деб нисбатан тургун кишининг умумий ҳолатига таъсир килувчи, узок вақт давом этадиган эмоционал ҳолатга айтилади. Яхши кайфият кишининг ишчанлигига, узини тўтишига, бошқалар билан муносабатига ижобий таъсир килиб туради.

Аффект – бу киска муддатли, жуда ҳам кучли ва жўшқин эмоционал портлаш ҳолатидир. Аффект ҳолатида хотиранинг йуқолиши, диққатнинг торайиши, онгли назоратнинг сусайиши кузатилади. Масалан: кучли газабланиш, жаҳл чиқиши, куркиш, холжанланиш ҳолатларида инсон узини бошқаролмайди.

Аффектнинг 3 та стадияси бор: 1. Эмоционал ҳолатнинг йиғилиб, суммация бўлиши; 2. Эмоционал портлаш; 3. Эмоционал портлашга нисбатан қарши тесқари ҳолат.

Стресс – киши организми ва руҳиятига таъсир қилган салбий таъсирлар остида ҳосил бўладиган эмоционал ҳолат бўлиб, организм нерв системасининг ташки таъсирларга тайёргарлик даражасини белгилайди ва у билан боглик бўлади.

Фрустрация ҳолати киши уз олдига қуйган максадга эришолмаган ёки интилиш жараёнида тусиқларга учраган пайтда ҳосил бўладиган ҳолат. Эмоцияларнинг келиб чиқиши тўғрисидаги назариялар.

Джеймс – Ланге назариясига биноан эмоционал ҳолатларининг, хис-туйғуларнинг келиб чиқиши, организмдаги физиологик узғаришлар, жумладан, юрак уришининг тезлашиши, нафас олишнинг узғариши, кон босими, тери пигментацияси ҳамда секреция безларининг функциялари билан узвий боглиқдир. Уларнинг фикрича аввал одамнинг организмдаги физиологик узғаришлар содир бўлади, шунинг натижасида эмоционал ҳаёт ёки хис-туйғу пайдо бўлади. Уларнинг фикрича, биз йиғлаганимиз учун хафа бўламыз, кулганимиз учун қувонамыз.

Кеннон назариясига кура, эмоционал ҳолатни юзага келтирувчи, кўзгатувчи таъсири миянинг таламус деган қисмига таъсир қилади. Шу туфайли эмоционал ҳолат ва организмдаги физиологик ўзғаришлар бир вақтнинг ўзида юзага келади. Бу назария кўплаб психологлар томонидан тан олинган.

2-гурӯҳ учун тарқатма материал

Стресс ҳақида тушунча, унинг ижобий ва салбий оқибатлари

Бизнинг ҳаётимизда содир бўлиб турадагилар иштилофларнинг кўплари кўпинча қўшимча асаб таранглиқларига олиб келади, стрессли вазиятларга, стрессларни бошқариш зарурлигига сабаб бўлади.

Стресс – деган тушунча техника соҳасидан ўзлаштириб олинган бўлиб, у ерда турли жисмлар ва қурилмаларнинг зарурий юкланишига қарши тура олиш қобилиятини билдиради. Ҳар қандай қурилма мустаҳкамлик чегарасига эга бўлиб, бу чегарадан ошиб кетиш унинг бузилишига олиб келади.

Стресс тушунчасини ижтимоий психология соҳасига кўчириш ўзига шахс ҳолатининг бир қатор турларини камраб оладики, уларни воқеаларнинг кўпчилиги келтириб чиқаради. Булар мағлубият ёки ғалабадан ижодий кечинмалар ва шубҳаларгача бўлган воқеалардир. Айрим мутахассисларнинг ҳисоблашича, стресс – бу дунёдаги шундай бир босимки, у ҳиссий дискомфорт (комфортнинг танқислиги). Ҳолатига олиб келади. Бошқаларнинг фикрича, ҳиссий дискомфорт – бу стрессдир, уни босим ёки стресслар деб аталадиган шартлар келтириб чиқаради.

Умуман олганда, стресс тез-тез учраб турадиган ҳодисадир. Унчалик аҳамиятга эга бўлмаган стресслар муқаррар ва зарарсиз бўлиб, ҳаддан ташқари ортиб кетган стресс эса шахс учун ҳам, корхона ва ташкилотлар учун ҳам қийинчиликлар, қўйилган мақсадларни қўлга киритишда муаммолар келтириб чиқаради.

Стресс деганда биз инсоннинг атрофдаги стимулларга ёки стрессларга жисмоний, кимёвий ва психологик реакциялари мажмуни тушунамиз. Бунда атроф-муҳитдаги кучлар инсоннинг физиологик ва психологик функцияларини мувозанатдан чиқаради.

Стресс ҳолатини жисмоний, психологик омиллар мажмуи, яъни стрессорлар келтириб чиқаради.

Ҳаётимизда стресслар бўлиб туриши туфайли уларни бошқаришни, улар келтириш мумкин бўлган зарарни камайтиришни билиш зарур. Инсоннинг стрессларга қўниқиш усуллари бир нечадир.

Биринчи усул – ташкилот даражасидаги усул бўлиб, сиёсатдаги, ишлаб чиқариш тузилмасидаги ходимларга нисбатан қўйиладиган аниқ талабларни ишлаб чиқишда, уларнинг фаолиятига баҳо беришда ўзгаришлар рўй бериши натижасида содир бўлади. Бундай ўзгаришлар стрессли вазиятларнинг манбаини барҳам топтиради.

Иккинчи усул – айрим шахс даражасидаги усулдир. Бу усул шундан иборатки, стрессларни бетарафлаш бўйича махсус дастурлардан фойдаланиб, стрессларни бошқара билишдир. Бундай дастурлар медитация, тренинг, машқлар, парҳез ва баъзан ибодат қилишни ҳам ўз ичига олади

Стрессларни бетарафлаштириш усуллари

Усулнинг номи	Усулнинг қисқача тавсифиомаси
Режалаштириш	Шахсий ёки касб ҳаётида кўпгина муаммоларни режалаштириш усули ёрламида ҳам қилиш мумкин. Ўз шахсий ёки хизмат вазифаларингизни билиб олишга бирмунча вақт ажратинг. Эртанги кун фаолиятингизни режалаштириб қўйиш учун ишда муайян соатларни белгиллаб қўйинг. Бу фаолият сизнинг шахсий мақсадларингиз ва бутун компаниянинг мақсадларига қандай мос қилишини белгиланг.
Жисмоний машқлар	Мунтазам бажариб бориладиган машқлар инсон соғлиғи учун жуда фойдалидир. Улар салбий энергиянинг чиқиб кетмиши учун имкон туғдиради, умумий жисмоний ҳолатга қулай таъсир кўрсатади.
Пархез	Давомли стресс витаминлар етишмаслигига, организмнинг заифлашувига, касалликларни кучли идрок қилишга шарт-шароит яратиши мумкин. Бундан ташқари, стресс вақтида нормал овқатланиш режими бузилади, шунинг учун тўғри пархезга амал қилиш муҳимдир.
Психотерапия	Касб мутахассислари билан интенсив иш олиб боришда одатда ишлатиладиган техникалар жуда хилма-хилдир.
Психологик таҳлил	Бу психотерапиянинг бир шакли бўлиб, унда нормал бўлмаган ҳулқ-атворнинг онгсиз асослари тадқиқ этилади.
Медитация ва бўшаши	Узоқ Шарқдан келтирилган кўп сонли мисоллар: медитация, йога, дзен-буддизм ва бошқа усулларни қамраб олади.

3-гуруҳ учун тарқатма материал

Хис-туйғулар ва уларнинг турлари

Хис-туйғулар - воқеликни акс эттиришнинг ўзига хос шаклларида биридир. Агар билиш жараёнларида нарсалар ва воқеликдаги ҳодисалар акс этса, хис-туйғуларда эса субъектнинг ўзига хос эҳтиёжлари билан қўшилиб, ўзи билиб олаётган ва ўзгартираётган нарсаларга ва воқелик ҳодисаларига нисбатан унинг муносабати акс этади.

Хис-туйғулар - киши шахсининг анча ёрқин кўринишларидан бири бўлиб, у билиш жараёнлари ва ҳулқ - атвор ҳамда фаолиятни иродавий бошқариш билан биргаликда намоён бўлади. Шахс ўзи билиб олаётган ва бажараётган нарсага унинг барқарор муносабати хис-туйғуларнинг мазмунини ташкил этади. Шахсни таърифлаш дегани кўп жихатдан муайян конкрет киши умуман нимани севади, нимани ёмон кўради, нимадан нафратланади, нима билан фахрланади, нимадан хурсанд бўлади, нимага ҳавас қилади ва ҳоказолар деган маънони англатади. Индивиднинг барқарор хис-туйғулари предмети, уларнинг жадаллиги, кечинмаларнинг хусусияти ва ҳиссиётлари, эффектлар (хиссий бўронлар), кучли ҳаяжонланиш ҳолатлари ва кайфиятлари шаклида тез-тез

намоён бўлиши кузатувчи ўнгиди кишининг хиссий дунёсини, унинг хис-туйғуларини ва шу аснода унинг индивидуаллигини намоён этади. Айни шунинг учун ҳам хиссий жараёнларни таҳлил қилиш вақтида ўткинчи ҳолатларни ўрганишдан киши шахсини белгилайдиган хис-туйғулар (тор маънода олганда) киши шахсининг йўналтирилганлигида мужассамлашган барка-рор эҳтиёжлари объектига нисбатан унинг муносабатини акс эттиради.

Эҳтирослар кишидаги баркарор хис-туйғуларнинг алоҳида тўрини ташкил этади. Одамларнинг бажараётган ишига ва ҳаётида юз бераётган нарсаларга нисбатан ички муносабати бошдан охиригача баркарор тус касб этади, доимий ҳаракат қилувчи кучга айланади. Бу куч киши томонидан уни ҳаяжонлантирадиган нарса қандай идрок этилиши, тасаввур қилиниши ва ҳаётга келтирилиши, унинг бир-бири билан алмашиб турадиган хиссиётларни, эффектларни, кайфиятларни қандай бошдан кечириши хусусиятларини белгилайди. Бу куч муайян ҳаракатларга даҳват этувчи ва қарор топган хис-туйғуларга мос келмайдиган ҳатти-ҳаракатларга қарши қудратли тўсиқ сифатида намоён бўлади. Шундай қилиб, хис-туйғу кишининг тафаккур ва фаол фаолият кўрсатиши жараёнига жалб этилган бўлади. Кишининг фактлари ва ҳатти-ҳаракатлари йўналишини белгилайдиган баркарор, чуқур ва кучли хис-туйғу эҳтирос деб аталади.

Эҳтирос кишини хис-туйғулар ҳақида астойдил фикрлашга, уларнинг негизини ташкил қиладиган эҳтиёжларни жонли ва ёрқин тасаввур этишга, бу эҳтиёжларни қондириш йўлида учрайдиган ҳақиқий ёки учраши мумкин бўлган тўсиқ ва қийинчиликлар тўғрисида уйлашга ва ҳар томонлама мулоҳаза юритишга мажбур қилади.

Шахсининг бутун ўй-фикрини ва интилишларини ўзига тортиб оладиган ҳамда унинг хиссий жихатларини аниқ-равшан белгилайдиган кўплаб баркарор хис-туйғулар (эҳтирос тусини оладиган ёки олмайдиган) мавжуддир. Улар орасида, айниқса ёшлик чоғида, севги-муҳаббат туйғуси сезиларли ўрин эгаллайди. У баркарор хис-туйғу намунаси сифатида баҳоланиши мумкин. Муҳаббат - инсонга ҳос энг муҳим баркарор хис-туйғулардан биридир. «Муҳаббат» тушунчаси психологияда икки маънода ишлатилади. Кенг маънодаги муҳаббат хиссий-иҷобий муносабатнинг объектини бошқаларга қараганда ажратиб кўрсатадиган ҳамда уни субъектни баркарор ҳаётий эҳтиёжлари ва қизиқишлари марказига қўядиган юксак даражаси демакдир. Ватанга муҳаббат, онага, болаларга, мусикага ва ҳоказоларга муҳаббат ана шундай хис-туйғудир.

Тор маънодаги муҳаббат субъектнинг шахвоний эҳтиёжлари билан физиологик жихатдан боғлиқ бўлган ҳамда бошқа бировнинг ҳаёти ва фаолиятида ҳам ўзидаги сингари жадалликка, кескинликка ва баркарорликка даҳват этадиган жавоб хис-туйғусига эҳтиёж ўйготувчи шахсий-аҳамиятлилиқ хусусиятларини янада тўлароқ гавдаланишида ифодасини топадиган жадал, жиддий ва нисбатан баркарор хис-туйғудир. Ҳоёт даражада сириқ тусга эга бўлган муҳаббат туйғуси вазиятга қараб пайдо бўладиган ўзгарувчан мулоимлик (ўта нозиклик, адо), шодланиш, умидсизланиш ва шу каби бошқа хиссиётлар билан, кўтаринки ёки маҳсуса кайфият билан, баҳзан ҳалдан

зиёд қувонч ёки ғам-алам билан бирга содир бўлади. Индивиднинг пировард натижасида наслнинг давом этишини тахминлайдиган шахвоний эҳтиёжи ва индивиднинг тўлақонли тарзда персонажлашувини тахминлайдиган, яхши шахсга бошқа аҳамиятлироқ бировда (севгили эркак ёки аёл кишида) давом эттири-лиш, қўнғиллагидек мужассамлашиш учун энг макбўл имконият туғдирадиган олий хис-туйғу тарзидаги севги-мухаббатнинг бирлиги амалда фикран бирини иккинчисидан ажратишга имкон бермайди.

Психологияда хис-туйғулар турларининг ҳамма учун маъкул бўлган таснифи йўқ. Қуйидаги турларни алоҳида ажратиб кўрсатиш удум бўлган: маънавий, интеллектуал (ақлий) ва эстетик (нафосат) хис-туйғулар.

Маънавий (ахлокий) хис-туйғулар ўз мазмунига кўра, кишининг кишига ва кенгрок маънода олганда, жамиятга муносабатини билдиради.

Интеллектуал хис-туйғулар шахснинг билан жараёнига, унинг муваффақиятлилигига ва муваффақиятсизлигига муносабатини ифодалайди ва акс эттиради.

Эстетик хис-туйғулар субъектнинг ҳаётида юз берадиган турли хилдаги нарсаларга ва уларнинг санҳатда акс эттирилишига нисбатан аллақандай ажойиб ёки бемахни, фожиавий ёки кулгили, олижаноб ёки жирканчли, нафосатли ёки хунук нарса сифатида муносабатини акс эттиради ва ифодалайди.

Кишининг маънавий, интеллектуал ва эстетик туйғуларни фаолият ва муомала жараёнида бошдан кечириди, бахзан уларда кишининг социал воқеликка нисбатан бутун хиссий муносабатлари бойлигини мужассамлашганлиги учун улар юксак хис-туйғулар деб ҳам юритилади.

4- гуруҳ учун тарқатма материал

Ирода. Иродавий ҳаракатлар ва иродавий бошқариш. Иродани тарбиялаш. Ирода – бу бирор бир максалда эришиш учун ички ва ташқи тусиқларни, қийинчиликларни енгиш билан узидаги бор имкониятларни, қучларни сафарбар қилиш билан боғлиқ бўлган шахс хусусиятидир. Ирода - бу кишининг олдига қўйилган максалларга эришишда қийинчиликларни енгиб ўтишга қаратилган фаолияти ва ҳулқ-атворини онгли равишда ташкил қилиши ва ўз-ўзини бошқариши демакдир. Ирода табиат қонунларини эгаллаб оладиган ва шу тарика уни ўз эҳтиёжларига кўра ўзгартириш имкониятига эга бўладиган кишининг меҳнат фаолиятида пайдо бўлади.

Ирода ўзаро боғлиқ иккита вазифанинг - ундовчи ва тормозлаш вазифаларининг бажарилишини таъминлайди ва уларда ўзини намоён қилади.

Ундовчи вазифаси кишининг фаоллиги билан тахминланади. Ҳаракат олдинги вазият билан боғлиқ бўлган пайтдаги реактивликдан фарқли ўларок фаоллик ҳаракатнинг айни ўзида намоён бўладиган ички ҳолатига нисбатан субъектнинг ўзига хос хусусиятини қучга киритиш ҳаракатини чиқаради. Кишининг ҳаракатга ундовчи майиллари маҳлум бир йўлга солинган системани озик-овқатга, қийим-кечакка, иссиқ ва совукдан яшириниш эҳтиёждан тортиб то маънавий, эстетик ва интеллектуал хис-туйғуларни бошидан кечириш билан боғлиқ юксак ниятларга бориб тақаладиган мотивлар иерархиясини ташкил

этади. Агар юксак мотивлар деб қуйилари, шу жумладан, ҳаётий, муҳим мотивлар тусилиши ва тутиб турилиши юз берса, бу ироданинг намоён бўлиш хисобига бўлади.

Кишининг таваккалчилик шароитидаги ҳатти-ҳаракати ироданинг характерли кўринишларидан бири.

Таваккалчилик - бу субъект учун унинг ички номаҳлум ва муваффақиятсизликка дуч келганда мумкин бўладиган ноқулай оқибатлар (жазолаш, огрик таҳсирини ўтказиш, травма, обрўни йўқотиш ва шу каби) ҳақидаги тахминлар мавжудлиги шароитидаги фаолиятнинг характеристикасидир.

Таваккалчилик пайтида қутилаётган нохушлик бундай ҳолатдаги муваффақиятсизлик эҳтимоли ва ноқулай оқибатлар даражасининг уйғунлаштирилиши билан белгиланади. Таваккалчиликнинг биринчи сабаби ва тури бу ютукка умид боғлаш, муваффақият қозонилганда қутилаётган қатталиқнинг муваффақиятсизликлар оқибати даражасида ортишидир.

Таваккалчиликда оқланган ва оқланмаган таваккалчиликлар бўлиб, улар бир-биридан фарқ қилади. Оқланган таваккалчилик яқуннинг ҳар қандай ноаниқлиги ва муваффақиятсизлик келтириши мумкинлигига қарамай оқланмаган таваккалчиликдан фарқ қилиб, иродавий қарорга келаётган пайтда барча «ёқловчи» ва «қаршиларни», таваккалчилик ҳатти-ҳаракатини белгилловчи мотивларнинг ғоявий ва ахлоқий юксаклиги, оқилона равишда ўйлаб кўришни ва шундай қилиб, ҳаракатнинг хавфсизлик вариантыга нисбатан хавфли вариантини афзал кўришни назарда тутди. Бунда ҳаракат (ишнинг якуни тасодифга) омад келади еки келмайди боғлиқ бўладиган ёки, аксинча, муваффақият таваккал қилаётган кишининг шахсий сифатлари (унинг қобилиятлари, қатҳийлиги, малакалари ва ҳ. о) билан белгиланадиган вазиятлар бўлиши мумкин. Таваккалчиликнинг иккинчи тури «вазият усти» ёки «халис ниятли» таваккалчилик деб, ёки бўлмаса «таваккалчиликни деб таваккалчилик» қилиш демакдир.

Эҳтиёжлар бир хил ҳаракатларнинг бажарилишини белгилайдиган ва бошқаларининг бажарилишига ҳалакит берадиган ҳар хил сабабларга (мотивларга) айланади. Иродавий ҳаракатларнинг сабаблари ҳаминша озми-кўми даражада англанган характерда бўлади.

У ёки бу эҳтиёжнинг қанчалик англанганига боғлиқ ҳолда интилиш ва истакни ҳам фарқ қилса бўлади.

Интилиш - ҳали дифференциялашмаган, етарли даражада англанган-маган эҳтиёждан иборат фаолият мотивидир.

Истак - фаолиятнинг мотиви сифатида эҳтиёжнинг етарли даражада тушуниб етилганлиги билан характерланади.

Иродавий актининг энг муҳим бўғинлари - қарор қабул қилиш ва уни ижро этиш кўпинча алоҳида хиссий ҳолатнинг иродавий зўр бериш сифатида тавсифланадиган ҳолатнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Иродавий зўр бериш бу хиссий ҳаяжон шакли бўлиб, кишининг ҳаракатга қўшимча мотивларни вужудга келтирувчи, гоҳида йўқ бўлувчи ёки етарли бўлмовчи ички ресурсларини (хотираси, тафаккури, ҳаёли ва бошқалар) сафарбар этувчи ва анча зўрайиш ҳолати каби бошдан кечириладиган сабаблардир.

Иродавий зўр бериш натижасида бир хил мотивларнинг ҳаракатини тўхтатиб қўйиб, бошқаларининг ҳаракатини хаддан зиёд кучайтириш мумкин бўлади. Иродавий куч-ғайрат ишлатиш натижасида дангасалик, кўркев, чарчаш қабилар устидан қозонилган ғалаба анчагина хиссий завқ беради.

Ташки тўсик енгиб ўтиш лозим бўлган ички қийинчилик, ички қаршилик каби бошдан кечириладиган бўлса у иродавий зўр беришни талаб қилади.

Иродавий фаолиятнинг ички қийинчиликларини енгиллашга қаратилган онгли тузилма ва ўз-ўзини бошқариш сифатида энг аввало ўзига, ўз хиссиётларига, хатти-ҳаракатларига ҳукмронлик қилишдир. Бу ҳукмронлик ҳар хил одамларда ҳар хил даражада ифодаланади. Оддий онг ўзининг намоён бўлиши тезлигига қараб фарқланадиган, бир қутибда ироданинг кучи, бошқа бировда эса кучсизлигини ифодаладиган нарсанинг индивидуал хусусиятларининг спектрини қайд қилади. Кучли иродага эга бўлган киши қўйилган мақсадларга эришиш йўлларида учрайдиган истаган қийинчиликларни бартараф эта олади, айни чоғда қатъийлик, мардлик, жасурлик, чидамлилиқ каби иродавий фазилатларни намоён қилади. Иродаси суст кишилар қийинчиликлар олдида ожизлик қиладилар, қатъиятлик, сабот-матонат кўрсатмайдилар, ҳулқ-атвор ва фаолиятнинг янада юксак, маҳнавий жихатдан оқланган мотивлари учун ўзларини тутат билмайдилар, бир дақиқалик майилни йўқота олмайдилар.

Иродаси сустликнинг намоён бўлиш доираси худди кучли ироданинг характерли сифатлари каби ранг-барангдир. Иродаси сустликнинг энг чекка даражаси психика нормаси чегарасидан ташқарида бўлади. Абўлия ва апраксия, масалан, шунга киради.

Абўлия - бу мия патологияси заминидан юзага келадиган фаолиятга интилишнинг йўқлиги, ҳаракат қилиш ёки уни бажариш учун қарор қабул қилиш зарурлигини тушунган ҳолда шундай қилаолмаслиқдир.

Врачнинг айтганини бажариш зарурлигини аниқ фаҳмлаган абўлия-га муштало бўлган бемор бунинг учун бирон нарсани қилишга ўзини мажбур қила олмайди. Табиий ҳулқ-атвор унинг учун энг харак-терлидир.

Апраксия - мия тузилишининг шикастланиши натижасида келиб чиқадиган ҳаракатлар мақсадга мувофиқлигининг мураккаб бузилиши-дир. Агар нерв тўқималарининг бузилиши миянинг пешона қисмларида тўхтаб қолса, хатти-ҳаракатларни эркин тўғрилашни бузилишида намоён бўладиган апраксия бошланади. Бу ҳаракатлар берилган программа ва бинобарин, иродавий актининг бажарилишини қийинлаштириб қўяди.

Иродавий фазилатни баҳолаш «кучли-кучсиз» улчови билан ифодаланмаслиги керак. Ироданинг ахлоқий тарбияланганлиги, агар ҳал қилувчи бўлмаса ҳам, муҳим аҳамиятга эгадир. Иродавий кўринишлар характеристикаси, уларнинг маҳнавий баҳоси иродавий акт амалга оширили-шининг асосига қўйилган мотивларнинг социал аҳамиятига боғлиқ. Маҳнавий жихатдан тарбияланган иродали киши энг аввало ўзининг индивидуал интилишларини иродага ва коллектив обрў-эҳтиборига, жамият манфаатларига бўйсундирадиган жамоачидир.

Иродани тарбиялаш хусусида сўз юритганда иродани мустақил тарбиялаш усуллари ҳар хил бўлиши ва уларнинг ҳаммаси қуйидаги шартларга амал

килишини билишимиз лозим: иродани тарбиялашни нисбатан арзimas кийинчиликларни бартараф этишни одат килишдан бошлаш керак; кийинчиликларни ва тўсиқларни бартараф этиш махлум максadларга эришиш учун амалга оширилади; қабул килинган қарор бажарилиши керак; агар киши узокка мулжалланган максadни олдига қўйган тақдирда узок истиқболни назарда тўтиши, бу максadга эришиш босқичларини кўриши, яқин келажакка мулжалланган истиқболни кўра олиш. Иродани тарбиялаш тўғрисида гапирилар экан, фаолиятнинг муваффақиятли бажарилиши фақат у ёки бу иродавий фазилатлар шаклланишига эмас, балки белгиланадиган нарсанинг реал бажарилиш шарти сифатидаги тегишли кўникмаларнинг борлигига, қўйилган максadларга эришилишига боғлиқ эканлигини унутмаслик керак.

Хулоса қилиб шунни айтиш керакки, асосий иродавий фазилат-ларининг ривожланиши кишининг бошқа одамлар билан доимий мулоқоти жараёнида, у билан биргалликда ишлаши давомида юз беради. Жамиятдан ташқарида, коллективдан ташқарида кишининг иродаси нормал ривожлана олмайди.

Мустақил тарзда амалий машқ учун топшириқлар ва тестлар.

Тест: Қай даражада бепарвосиз?

Қуйида берилган 10 саволга «ҳа», «йўқ» деб жавоб беринг:

1. Қайсидир шарқ давлатларидан бирига келиб қолдингиз, дейлик. У ерда миллий таомлар тайёрланадиган ошхонада овқатланасизми ёки европача ошхона қидиришга тушасизми?
2. Дўконга кирганингизда режалаштирмаган буюмларни ҳам харид қилаверасизми?
3. Вақт-вақти билан ҳаракат йўналишингизни ўзгартириб турасизми?
4. Уй жиҳозлари ўрнини алмаштириш билан шугулланишни ёқтирасизми?
5. Базм бошланишига ҳали бир неча соат вақт бўлса-да, меҳмонларни муддатидан олдин таклиф қилганмисиз?
6. Қайсидир муҳим ишни бажаришга киришишдан олдин режа тузиб оласизми?
7. Агар сизга қондаси маълум бўлмаган ўйинда қатнашишни таклиф қилиб қолишса, иштирок этасизми?
8. Одатда дам олиш кунларингизга режа тузасизми?
9. Унчалик таниш бўлмаган кишилар билан учрашувга кечикиб борганмисиз?
10. Ўртоқларингиз қайсидир янги машғулот билан шугулланаётганини кўриб қолсангиз, дарров киришиб кетасизми?

Энди белгиланган жавобларга қараб очколар жамланг. Ҳар бир «ҲА» жавоби учун бир баллдан оласиз.

8-10 балл. Ҳа, эртанги кун ҳақида қайғуриш сизга хос вазифа эмас. Сизнинг бепарволигингиз енгилтабиатлик билан чегарадош кўринади. Аммо дўстларингиз ва яқин қариндошларингиз бунга кўникиб кетишган бўлса ҳам бу ҳақда ўйлаб кўриш зарар қилмайди: одамлар ишончини қозонолмай юришдан қўрмайсизми?

4-7 балл. Сиз бирмунча бепарво, аммо унчалик локайд инсон эмассиз. Кўплаб хатти-ҳаракатингизни ички ҳиссиётларга қараб бажаришингизга қарамасдан, муҳим ишларга жиддий ёндошасиз.

3 балл ва ундан кам. Зудлик билан хотиржам юришни ўрганиб олинг ва ҳар сафар оддий камчиликлар туфайли асабийлашманг. Шунинг ҳам билиб қўйингки, консерватизмга берилиш сизни ҳаётдаги кўплаб қувончлардан маҳрум этиши мумкин

Шубертнинг "Таваккалга тайёрлик даражасини диагностика қилиш" методикаси.

Кўрсатма: Сўралаётган ҳаракатларни амалга оширишга тайёргарлик даражангизни баҳоланг. қуйида берилган 25 та саволга ушбу тизим бўйича бал қўйиб жавоб беринг:

+ 2 бал - тўлиқ қўшиламан, тўлиғича "ха"

+ 1 бал - "йўқ" дан кўра кўпроқ "ха"

± 0 бал - "ха" ҳам эмас, "йўқ" ҳам эмас, иккаласининг ўртаси

- 1 бал - "ха" дан кўра кўпроқ "йўқ" дейиш мумкин

- 2 бал - тўлиғича "йўқ"

Оғир дардга чалинган одамга тезроқ ёрдам кўрсатиш учун белгиланган тезликни нормадан оширингиз мумкинми?

Агар жуда яхши маош тўлашни ваъда беришса, узоқ муддатли ва хавфли экспедицияга боришга розилик берармидингиз?

Қочиб кетаётган хавфли душман ёки қуролланган ўғрининг йўлини тўса оласизми?

Соатига 100 км тезлик билан ҳаракат қилаётган поезднинг ёнида машинангизда кетишга кўркмасизми?

Уйқусиз ўтказган кунингизнинг эртасига нормал ишлаб кетаверасизми?

Совуқ дарёни биринчи бўлиб олдинда сузиб кесиб ўта оласизми?

Қайтариб беришига тўла ишонмаган тақдирда ҳам дўстингизга катта миқдордаги пулни қарзга бериб тура оласизми?

Сизни хавфсиз деб ишонтирган тақдирда шерни ўргатувчиси билан бирга шернинг қафасига киришга журъат қиласизми?

Ташқаридан қўллаб туришган пайтда жуда баландликка тирмашиб чиқа олармидингиз?

Машқсиз парусли (елканли) кайикни бошқара оласизми?

Югуриб кетаётган отнинг жиловидан ушлашга журъат қиласизми?

Ўн стакан пиво ичиб олган тақдирда велосипедни бошқариб кета оласизми?

Парашютдан сакрай оласизми?

Зарурат бўлиб қолса, Тошкентдан Москвагача билетсиз кета оласизми?

Яқиндагина автоҳалокатда оғир жароҳатланган танишингиз билан, у рўлда бўлгани ҳолда автотурнерга чиқишга журъат қила оласизми?

Ўт ўчирувчилар тентига ўн метрлик баландликдан сакрай оласизми?

Узоқ муддат мобайнида тушакда ётишни талаб қилаётган касалликдан қутилиш учун мураккаб операцияга розилик билдира оласизми?

Соатига 50 км тезликда ҳаракат қилаётган юк вагонидан сакрай оласизми?

Олти кишига мўлжалланган лифтбода шошиб турган пайтингизда еттинчи киши бўлиб чикиб олишингиз мумкинми?

Катта микдорда пул беришни ваъда қилишса, кўзингиз боғлиқ ҳолда серкативно кўчадан ўтишга журъат этасизми?

Ҳаётингиз учун хавфли иш учун катта маош тўлашса, ишлашга розилик берамидингиз?

Кучли маст қилувчи ичимлик истеъмол қилгач, фоизларни ҳисоблай оласизми? Бошлиқнинг гапига кириб, юқори кучланишли симни, у токсиз дейишига ишониб, ушлай оласизми?

Қисқа муддатли тушунтиришлардан сўнг вертолётни бошқара олармидингиз?

Кўлингизда билетингиз бўла туриб, лекин емиш ва пулсиз Москвага кета оласизми?

Калит:

Юқоридаги кўрсатмага кўра балларни ҳисобланг.

-50дан +50гача бўлган оралиқда тўплаган балнингизнинг қийматини аниқланг, ўртачадан қайси томонга огишига қараб, ҳулоса чиқаринг. Жавобларнинг ижобийлиги таваккалчиликка мойиллингиз борлигидан дарак беради.

- 30 дан паст - *жуда эҳтиётсиз.*

- 10 дан +10 оралиғи - *ўртача кўрсаткич.*

+ 20 балдан юқори - *таваккалчиликка мойиллик.*

Фаол ўрганиш жараёнида ўрганувчиларнинг руҳий ва жисмоний фаоллигини оширувчи махсус машқлар (энергайзерлар) ва улардан фойдаланиш.

Психологиядан амалий машғулотлар жараёнида дарсни жонли ва қизиқарли ташкил этиш учун қуйидаги талабаларнинг руҳий ва жисмоний фаоллигини оширувчи махсус машқлардан (энергайзерлардан) фойдаланиш мумкин:

«Шамол эсмоқда» машқи.

Барча иштирокчилар айлана шаклида стулларга ўтиришади. Битта одам айлана марказида туради ва бошловчи ҳисобланади. Бошловчи «кучли шамол... томонга эсмоқда» дейди. Бунда бошловчи бошқа иштирокчиларга ёки бутун гуруҳга ҳос бўлган белгиларни (масалан: кўзнинг ранги, кийимнинг белгиси...) айтади. Кимгаки бу белгилар ҳос бўлса, улар жойидан туришади. Жой етмай қолган иштирокчи бошловчи бўлади. Қўшни ўринларни эгаллаш мумкин эмас.

«Бунга-Юнга» машқи.

Ўйин иштирокчилари айлана шаклида туришади. Бошловчи бошқа иштирокчилар билан туради ва «А-а-а» дея баланд қуйлай бошлайди. Кейинги иштирокчи давом эттириб кетади, ҳамда шу тарзда ўйин бошловчига қадар давом этади. Сўнгга барча иштирокчилар баланд сакраб «Бунга-Юнга» дея қичкиради. Машқ 3 марта такрорланади. Бу машқлар қон айланишини яхшилашни йўлга қўяди ва иштирокчиларнинг умумий тонусини кўтаради.

«Дохийни топ» машқи.

Барча иштирокчилар айлана шаклида туришади. Бир иштирокчи ўз ихтиёрига кўра ташкарига чиқарилади. Қолганлар ўртада дохийни танлайдилар. Унинг буйруғига биноан бутун гуруҳ қандайдир машқларни «қўл силкитиш, чапак чалиш ва хоказоларни» бажаришадилар. Машқлар вақтма-вақт алмашиб бораверади, ташқаридан қайтиб кирган иштирокчининг вазифаси эса, гуруҳни ким бошқараётганини, «Дохий» кимлигини топиши бўлади. Бу машқнинг қийинлиги шундаки, иштирокчилар дохийга тўғри қарамайди.

«Тропик ёмғир» машқи

Барча иштирокчилар айлана шаклида турадилар. Бошловчи ҳаракатини бажариб кўрсатади ва бу иштирокчилар томонида бошловчига қадар давом этади. Бошловчи бўлса ҳаракат тўртини ўзгартиради ва бу иштирокчилар томонидан шу тарзда давом этирилади.

Ҳаракатлар кетма-кетлиги:

Бармоқларни қирсиллатиш; кафтини кафтига уриш; кафтлар билан кўкракка уриш; оёқларни топиллатиш; шу тарзда яна кетма-кет бажарилаверади. Ўйин давомида ҳосил бўладиган товуш «Тропик ёмғири» товушига жуда ҳам ўхшайди.

«Паравозча» машқи.

Барча иштирокчилар 3 кишидан бўлиб гуруҳларга бўлинади.

Гуруҳдан бири «Паравозча» қолганлари «вагонлар» бўлишади. «Паравозчалар» кўзларини юмадилар «Вагонлар» бўлса «паравозча»нинг ҳаракатини бошқа «паравозчалар» билан тўқнашмайдиган қилиб бошқаради.

топширик.

«Вагонлар» «Паравозчани» шундай йўналтиришадик, у бошқа «кисмлар» билан «боғланиши» керак. Ўйин барча «кисмлар» айлана ҳолда бирлашгандан кейин тугайди.

«Сирли фарватер» машқи.

Бу машқда тўсиқларни енгишга мўлжалланган 7-8 иштирокчи паравозча бўлишади ва бир-бирини орқасидан ушлашади. 1-турган кишидан бошқа барчани кўзлари боғланади. 1-иштирокчи (бошларувчи киши) ҳеч бир сўз айтмасдан, паровозчаларни қарама-қаршидаги деворгача олиб бориши керак. Ўйиннинг қийинчилиги шундаки, дум судралиш хусусиятига эга ва «мина»ларга тўқнашиб кетиши мумкин. Бу ҳодиса юз бермаслиги учун ҳар бир иштирокчи ўзидан олдингисининг ҳаракатини аниқ қайтариши лозим. Машқни мианалар сонини кўпайтириш ва ўзгартириш билан мураккаблаштириш мумкин.

«Тимсоҳ ва қурбақалар» машқи.

Ўйин учун унинг ёрдамида шовқин ҳосил қилиш мумкин бўлган бирор бир предмет зарур ва бу предмет тимсоҳнинг қўлида туриши керак (темир банка, таёқча). Хонани ҳовуз деб тасаввур қилиш мумкин. Ўйин иштирокчилари қурбақалар вазифасини, фақатгина битта иштирокчи тимсоҳ вазифасини бажаради. Полга газета варақлари сочиб ташланади. Булар сузувчи барглар ҳисобланади. Ўйин қойидалари:

-Тимсоҳ қурбақаларни ейиш, қурбақалар эса ўзларини химоя қилишлари керак;

-Тимсоҳ шовкин чикарса бу унинг ухлаётганидан, ва хуррак отаётганидан дарак беради ва бу вақтда курбакалар хавфдан холи бўлади;

-Шовкин тинганда эса курбакалар барглар устида хавфсиз бўлади;

-Тимсоҳ шовкин чикарганда курбакалар ховуз бўйлаб ҳаракатланиши, аммо барглар устига чикмаслиги керак;

-Шовкин тинганда тимсоҳ уларни тутиб олмасдан олдин улар барглар устига чикиб олиши керак. Барглар устида бир нечта курбакалар туриши мумкин, аммо бунда улар 2 оёқлаб туришганда, баргларни четлари кўриниб туриши керак ёки бир оёқда туриши ҳам мумкин.

-Шовкин чиқара туриб, тимсоҳ хона бўйлаб юради ва ҳар сафар 3 ёки 4 баргни йиғиштириб олади. Шовкин тугаганда барглар устида нотўғри турган курбакани ўйиндан чиқади. Кейин барчаси қайтадан такрорланади, баргларнинг бир қисми олиб ташланади ва шу тарика ўйин давом эттирилади.

8. Ҳайвонлар қоронғуликдан озодликка чикиб олишди ва ҳар бир ҳайвон овозига кўра ўз жуфтини топиши керак. Ўйин иштирокчилари 2 гуруҳга бўлинади. Бошловчи 1 ва 2 чи гуруҳдаги ҳар бир иштирокчига маълум бир ҳайвон номини беради ва у гуруҳда ягона бўлиши керак. Ҳар икки гуруҳ ҳам жойидан туриб битта ягона гуруҳга бирлашади. Иштирокчилар кўзларини юмадилар ва жойларида айланишади, айлана туриб улар ўзлари тасвирлаётган ҳайвонга хос товушлар чиқарадилар. Ўз жуфтини топган ҳайвон у билан бирга четта секингина чикиб туради ва бошқа ҳайвонлар ўз жуфтларини топгунича кутиб туради.

«Тутқунликдан қочиш» машқи.

Ўйин анчагина энергия сарф қилади, фасилаторлар командаси ўйинни бошқариб туради ва вазиятнинг назоратдан чиқиш хавфи туғилганда уни тўхтатишади. Агар 2 жуфтлик битта стулга талашиб қолса, улар судья вазифасини ҳам бажаришади, стулларни иккита-иккитадан қилиб хонада ҳар жойга қўйиб чиқишади. Бу стуллар ораси 1 метрдан кам бўлмаслиги керак. 2та стул хонанинг марказига қўйилади. Бу тутқунлик бўлади. Гуруҳни стулга ўтказиб чиқишади. Ҳар гуруҳ бир-бирини қўлидан ушлаб олади ва ўйин давомида улар қўлларини қўйиб юбормаслиги керак бўлади. «Тутқунликда»ги жуфтликка ва бошқа жуфтликларга ҳам номер қўйиб чиқилади ва бу номерларни ўйин охиригача сақлаш керак бўлади.

«Тутқунлик»даги жуфтлик ўйинни бошлайди. Улар 2 ёки ундан ортиқ номерни айтишади ва шу рақамдаги жуфтликлар ўзларига янги жой топишлари керак бўлади. «Тутқунлик»даги жуфтликлар уларнинг жойларини эгаллаб олишга ҳаракат қилишади. Агар улар ҳамма жуфтликларнинг ўз ўринларини алмаштиришини хоҳлашса «Тутқунликдан қочиш» деб бакиради. «Тутқунлик»га тўлиб қолган жуфтликлар яна шу тарика ўйинни давом эттиради.

«Учувчилар» машқи.

Иштирокчилар ўзларини самолёт деб тасаввур қилиши керак. Бошқарувчининг вазифаси самолётлар тезлигини ва йўналишини бошқариб туришдир. Ўйин давомида бошқарувчи самолётлар тезлигини ва йўналишини ўзгартириб туради.

«Филлар ва палмалар» машки.

Барча иштирокчилар айлана шаклида туришади. Айлана марказида турган одам иштирокчилардан бирини кўрсатади ва «фил» дейди. Танланган одам энгашади ва қўлини хартумга ўхшатиб олдинга тутати. Унинг ёнидаги ўйинчилар қўлларини фил кулогига ўхшаш тарзда энгаштиради. Агар ўйин марказида турган одам «пальма» деса, у кўрсатган атрофдаги кишилар даракх шохларини тасвирлайди. Агар марказдаги одам «Скунс» деса у кўрсатган одам айланади ва қўлини думга ўхшатиб кўрсатади. Унинг атрофидагилар ўгирилиб олиб бурунларини қиснади.

«Бойўгли ва сичкон» машки.

Ўйин учун кўзни боғлашга латга ва тошлар билан тўлдирилган банка керак. Бойўглининг вазифаси сичконни тўтиш, сичконнинг вазифаси бойўглидан қочиш. 2 киши танланади, улардан бири бойўгли ва бошқаси сичкон бўлади. Уларни кўзини боғлаб, қўлига тошли банклар берилди. Улар бу банкларни шакқилатиб, бири қочиши, иккинчиси қувиши керак. Қолган иштирокчилар айлана бўлиб туришади ва бу билан ўйинчиларнинг бир бирини жароҳатлаб қўйишнинг олдини олишади. Агар бойўгли сичконни тўтиш ўрнига бошқа иштирокчини тутиб олса, сичкон бойўгли бўлади ва ўзига бошқа сичкон кидиради.

«Сабзавотли арава» машки.

Бошқарувчидан бошқа ҳаммада стул бўлиши керак. Аввалдан тузилган рўйхатга кўра, у ҳар бир иштирокчига қараб сабзавот номини қўяди. Бунда камиди учта одам битта сабзавот номини олиши керак. Бошловчи сабзавотнинг номини айтиб бажаради ва бу сабзавот номини олган ўйинчилар ўз ўринларини алмаштиради. Агар бошловчи бу вақтда ўйинчилардан бирининг жойига ўтиришга улгурса, жойсиз қолган ўйинчи бошқарувчи бўлади. Агар бошқарувчи «Сабзавотли арава» деб бақирса, барча ўйинчилар ўз жойларини алмаштирадilar.

«Ха-ха» машки

Барча иштирокчилар бошларини ёнида ётган одамнинг қорнига қўйганича полга ётади. Биринчи одам «ха» дейди, иккинчи одам эса «ха-ха» дейди ва шу ҳолда бутун занжир бўйлаб кулгу давом этади. Агар полга ётиш имкони бўлмаса, иштирокчилар айланма бўлиб туришади ва 1-вариантдаги ҳаракатлар бажарилади.

«Ёзув машинкаси» машки.

Барча иштирокчилар бир чизик ёки айлана бўлиб турадилар. Гуруҳга тўртлик (гап, сўз бирикмаси. . .) ни ўқиш топшириғи берилди. Улар бунини хор бўлиб ўқишлари керак эмас. Иштирокчилар бирин-кетин биттатадан ҳарф айтади. Гапда чизикча бўлса, иштирокчилар чапак чалади, вергул ва нукталарни ҳам шу тарзда бирор белги билан белгилаб олиши мумкин. Хато қилган ўйиндан қичиб кетади. Учта киши қолганда барча гуруҳ ўйинини қайтадан бошлайди.

«Қарсақлар» машки.

Гуруҳ аъзолари бир чизик бўйлаб, колонна ёки айлана бўлиб туришади.

Бўйруққа биноан биринчи кишидан бошлаб ҳар бир иштирокчи биттадан қарсақ уради. Қарсақлар бирин-кетин давом этиши керак. Бир иштирокчи фақатгина бир қарсақ уради. 20 кишилик гуруҳнинг машқини бажариб бўлиши 3 секунд давом этади.

«Ким тормоз» машки.

Иштирокчилар жуфт-жуфт ҳолда бўлинади, столнинг ўртасида кичкина предмет туради. 2 киши 2 тарафдан кўлларини предметдан 1 хил масофада тутиб туришади. Бошловчи ҳар хил рақамларни айтади. Жуфт сон айтилганда предметни дарров ушлаб олиш керак бўлади.

«Бузук телефон» машки.

Иштирокчилар бир чизик бўлиб туради. Бошловчи қаторнинг охирида туради. Иштирокчилар унга орқаси билан туради. У иштирокчининг елкасига уриб ўзига ўгирилишини сўрайди ва унга имо-ишоралар билан қандайдир предмет тасвирини кўрсатади (гугурт кутиси, пистолет. . .) Биринчи иштирокчи иккинчисига ўгирилиб, уни елкасига туртиб ўзига қаратади ва худди шу имо-ишоралар билан кўрсатади ва шу тариқа ўйин давом этади, охирги иштирокчи овоз чиқариб айтади.

Шарти: барча ҳаракатлар овоз чиқарилалмасдан бажарилади, фақат қайтариб кўрсатилиши илтимос қилиниши мумкин. Иштирокчилар ўзидан аввалгиси елкасига туртмағунича ўгирилмайди.

«Кўприкча» машки.

Бу машқ бир оз мураккаб бўлиб, гуруҳнинг илк шаклланган даврида уни бажариш тавсия этилмайди. Бутун гуруҳ ихтиёрий равишда 2га бўлинади. Таҷрибалар кўрсатишнча, ўзаро мулоқотда муаммолари бўлган инсонлар бошқа-бошқа гуруҳларни танлашади. Полга бутун хона бўйлаб 20см энлиқда кўприк расми чизилади ёки доска ташланади. Бу кўприкдан битта команда 1 метр оралиқ масофани сақлаган ҳолда бирин-кетин жойлашади. Иккинчи команданинг ҳар бир иштирокчиси қарама-қарши гуруҳ иштирокчилари билан тўқнашган ҳолда кўприкдан ўтиб олишлари керак. Агар кимдир орқага кетиб қолса (у қайси гуруҳдан бўлиши қатъий назар) бутун команда кўприкдан ўтишни қайта бошлайди, ундан сўнг командалар жойларини алмашади.

20-машқ.

Иштирокчилар сони 10-15тагача. Иштирокчилар марказга ёнбош ҳолда туришадилар. Бошловчи қандайдир ҳарактни кўрсатади. Бошловчи ҳаракатидан сўнг, биринчи иштирокчи биринчи ҳаракатни кўрсатади, учинчи ҳаракатдан сўнг биринчи иштирокчи иккинчи ҳаракатни кўрсатади. Иккинчиси иштирокчи эса биринчи ҳаракатни кўрсатиши керак. Тўртинчи ҳаракатдан сўнг биринчи иштирокчи учинчи ҳаракатни, иккинчи иштирокчи иккинчи ҳаракатни, учинчи иштирокчи биринчи ҳаракатни кўрсатади. Ўйин сўнги иштирокчи биринчи ҳаракатни кўрсатгунча давом этади. Шундай қилиб, навбати келган иштирокчи ўзидан аввалги иштирокчининг ундан аввалги ҳаракатини кўрсатиши керак.

«Узукча» машки.

Иштирокчилар 4 кишидан иборат гуруҳга бўлинадилар. Диаметри 3-3, 5 см бўлган узукка 3та ип боғланади. 3 та иштирокчи ипнинг охиридан ушлайди, уларнинг кўзлари боғланади, Учинчи иштирокчи узукни полга ёки столга ўрнатилган стерженга улаб қўяди, гуруҳлар ўртасида тезлик бўйича мусобақа уюштирилиши мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Каримов И. А. Ўзбекистон XXI аср бусагасида. –Т.: «Ўзбекистон», 1997. -329 б.
2. Каримов И. А. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдевори. –Т.: Шарқ, 1998, -64 б.
3. Вохидов М. Болалар психологияси. –Т.: «Ўқитувчи», 1982. -366 б.
4. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. –Л.: ЛГУ, 1984. -392 б.
5. Немов Р. С. Психология. –М.: «Просвещение», 1990. -302 б.
6. Майерс Д. "Социальная психология", М., Прогресс, 1998
7. Иванов П. И. Умумий психология. –Т.: «Ўқитувчи», 1977. -601 б.
8. Каримова В. М. «Ижтимоий психология асослари» - Т., Ўқитувчи, 1994
9. Каримова В. М. «Ижтимоий психология ва ижтимоий амалиёт» - Т., Университет, 1999
10. Каримова В., Акрамова Ф. Психология. Маърузалар матни. – Т., 2002
11. Каримова В. М. Психология. Ўқув кўлланма. – Т., 2002
12. Квинн В. Прикладная психология. – СПб., 2000
13. Психология. Учебник. Под. ред. В. Крылова – М., 1999
14. Психологическая диагностика: Учебное пособие / Под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. 2-е изд., испр. – М., 2000.
15. Социальная психология и этика делового общения, под ред. В. Дорошенко и др., М., 1995.
16. Познай себя и других. Тесты., М., 1996.
17. Умумий психология. А. В. Петровский тахрири остида. –Т.: «Ўқитувчи», 1992. -508 б.
18. Ғозиев Э. Ғ. Психология. –Т.: «Ўқитувчи», 1994. -508б.
19. Ғозиев Э. Тафаккур психологияси., Т., 1990.
20. Ғозиев Э. Интеллект психологияси., Т., 1996.
21. Ғозиев Э. Хотира психологияси., Т., 1994.
22. Ҳайитов О. Э., Лутфуллаева Н. Х. «Психодиагностика ва амалий психология». - Т. 2005
23. Чалдини Р. Психология влияния. М., 2000.
24. Н.Н. Азизхаджаева "Педагогик технологиялар ва педагог маҳорат"- Т.2005й.
25. Е.И. Рогов "Общая психология"-Москва.2006г.
26. Н.М. Трофимова, Е.В. Поленькина, Н.Б. Трофимова «Общая психология» практикум – Питер.2006г.

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
1-МАВЗУ. Психология фанининг предмети.....	4
2-МАВЗУ. Психика ва онгнинг тараккиёти.	12
3-МАВЗУ. Шахс психологияси.....	18
4-МАВЗУ. Шахснинг индивидуал психологик хусусиятлари.....	24
5-МАВЗУ. Фаолиятнинг психологик тахлили.	32
6-МАВЗУ. Мулоқот психологияси.	43
7-МАВЗУ. Билиш фаолиятининг психологияси.....	57
8-МАВЗУ. Тафаккур ва ҳаёл.....	70
9-МАВЗУ. Эмоция ва ирода психологияси.....	79

Психология курси бўйича амалий машғулотлар

1. Психологиянинг предмети, инсон ҳаёти ва фаолиятидаги аҳамияти ва психологиянинг амалий ўрганиш методлари.	85
2. Психика ва онгнинг пайдо бўлиши ва тараккиёти. Психиканинг нерв-физиологик асослари.....	93
3. Шахс психологияси	100
4. Шахснинг индивидуал хусусиятлари. Темперамент. Характер. Қобилиятлар	114
5. Фаолиятнинг психологик тахлили	131
6. Мулоқот психологияси	145
7. Билиш фаолияти психологияси.	155
8.	162
9. Тафаккур ва ҳаёл.	169
10. Эмоция ва ирода психологияси	186
Фойдаланилган адабиётлар.....	

4300-

Самарқанд иқтисодиёт
ва сервис институти
Институт босмахонаси,
Шохрух кўчаси, 60

Буюртма № 24
Ҳажми 11,75 б.т.
Адади 300 нусха