

PSIXOLOGIYA

N. X. LUTFULLAEVA

O'quv
qo'llanma

TOSHKENT-2019

UO'K: 00000000
KBK: 000000000

Lutfullayeva N.X. Psixologiya. O'quv qo'llanma. -T.: IQTISODIYOT, 2019. 156 b.

Ushbu o'quv qo'llanmada psixologik bilim asoslari muxtasar tarzda bayon etilgan bo'lib, undagi ma'lumotlar yoshlarni o'z-o'zini, o'zgalarni bilish, turli vaziyatlar va guruhlarda muomala qilish sirlari, erkin, mustaqil fikrlash omillari, psixik hodisalar, qonuniyatlarni bilgan tarzda ularni boshqarish to'g'risidagi malumot bilan tanishtiradi. O'quv qo'llanmadagi har bir bob uchun reja, qisqacha uning mazmuni, mustahkamlash uchun savollar va adabiyotlar ro'yxati berilgan.

В данном учебном пособии кратко изложены основы психологических знаний, информация о которых знакомит молодежь с секретами самопознания, познания других, общения в различных ситуациях и группах, независимыми факторами мышления, психическими явлениями, законами, а также с информацией об их управлении. Для каждой главы в учебнике представлен план, краткое его содержание, перечень вопросов и литературы.

This study briefly describes the basics of psychological knowledge in the manual, the information contained in it introduces young people to the knowledge of self, others, the secrets of dealing with different situations and groups, the factors of free, independent thinking, psychic phenomena, the way they know the law, the reference to their management. A plan for each chapter in the teaching manual, briefly its contents, a list of questions and literature for reinforcement is given.

Taqrizchilar:

N.Halilova - TDPU "Psixologiya" kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi.

R.M.Abdullayeva - TDIU "Kasb ta'limi (iqtisodiyot)" kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi.

O'quv qo'llanma Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti Kengashi tomonidan ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2019 yil "___" "_____" №__-sonli bayonnoma, ___-kapop).

ISBN-00000000

UO'K: 00000000
KBK: 000000000

© IQTISODIYOT nashriёti, 2019.
© Lutfullayeva N.X., 2019.

MUNDARIJA

Kirish.....	9
1-bob.Zamonaviy psixologiya va uning faoliyatdagi o`rni.....	10
1.1. Zamonaviy psixologiya va uning faoliyatdagi o`rni.....	10
1.2. Psixologiya fanining predmeti va vazifalari.....	11
1.3. Psixologiya fanini taraqqiyot etish tarixi.....	18
1.4. Psixologiyaning asosiy tarmoqlari.....	20
2-bob.Faoliyatda psixologiyaning zamonaviy metodlaridan samarali foydalanish yo`llari.....	25
2.1. Psixologiya fanida qo`llaniladigan asosiy metodlar.....	25
2.2. Shaxsni o`rganishda psixodiagnostik usullardan samarali foydalanish.....	30
2.3. Amaliy psixologiyaning asosiy yo`nalishlari.....	34
2.4. Amaliy psixologiyaning muhim vazifalari.....	36
3-bob.Jamiat taraqqiyotida shaxs fenomeni. Shaxsning ijtimoiy psixologik strukturasi.....	38
3.1. Jamiatdagi ijtimoiy ta`sirlar asosida shaxs shakllanishi.....	38
3.2. Ijtimoiy institutlarning shaxsga bo`lgan ta`siri.....	42
3.3. Shaxs strukturasi. Shaxs tomonidan o`z-o`ziga baho berilishi va "Men" - obrazi.....	44
3.4. Shaxs dunyoqarashida yo`nalganlikning o`rni.....	51
4-bob.Faoliyat jarayonida shaxs faolligi va undagi xulq motivlarining anglanishi.....	55
4.1. Faoliyat jarayonida shaxsning faolligi.....	55
4.2. Shaxsning jismoniy va aqliy harakatlari. Faoliyat turlari.....	56
4.3. Ijtimoiy xulq motivlarini shaxs tomonidan anglash.....	60
4.4. Ijtimoiy ustanovkalar mazmuni va ularning namoyon bo`lishi.....	62
5-bob.Professional faoliyatda bilish jarayonlarining namoyon bo`lishi.....	66
5.1. Professional faoliyatda bilish jarayonlarining namoyon bo`lishi.....	66
5.2. Shaxs tomonidan borliqning idrok qilinishi.....	70
5.3. Diqqat va xotiraning inson hayoti va faoliyatidagi o`rni.....	72
5.4. Ijodiy faoliyatda tafakkur jarayonining amalga oshishi. Tafakkurning psixologik tabiati.....	78
6-bob.Shaxsda namoyon bo`ladigan individual xususiyatlar: temperament va xarakter. Shaxsning ijodiy imkoniyatlari.....	85
6.1. Shaxsning individual tipologik xususiyatlari.....	85
6.2. Shaxs temperamenti va uning tiplari.....	87
6.3. Xarakter to`g`risida tushuncha. Xarakter diagnostikasi.....	88
6.4. Iqtidor. Qobiliyatlar. Iste`dod.....	91
7-bob.Shaxsning emotsional-irodaviy sifatlarini faoliyatda aks etishi.....	97
7.1. Faoliyatda his-tuyg`ularning ifodalanishi. His-tuyg`ularning psixofiziologik asoslari.....	97
7.2. His-tuyg`ularning asosiy sifatleri.....	100

7.3. Emotsional holatlar.....	103
7.4. Shaxsning irodaviy sifatleri. Irodaviy harakatning manbalari. Shaxsdagi irodani tarbiyalash.....	106
8-bob.Faoliyatda yetuklik davrining o`ziga xos jihatlari. Akmeologiya.....	110
8.1. Shaxs taraqqiyotidagi yoshga bog`liq xususiyatlar.....	110
8.2. Yosh davrlari va shaxs shakllanishi xususiyatlari.....	111
8.3. Balog`at yoshiga yetgan kishining psixologiyasi.....	113
8.4. Faoliyatda yetuklik davrining aks etishi. "Akme" - shaxsning faoliyat jarayonida o`z ijodiy salohiyatini ochib berish mahorati.....	116
9-bob.Muloqot psixologiyasi. Shaxs muomalasining faoliyatdagi o`rni.....	124
9.1. Insoniy munosabatlar ko`rinishi.....	124
9.2. Shaxs taraqqiyotida shaxslararo muomalaning o`ziga xos tomonlari.....	126
9.3. Muloqotning psixologik vositalaridan samarali foydalanish.....	127
9.4. Muloqot muammolari.....	129
10-bob.Guruhlar psixologiyasi. Ijtimoiy munosabatlar tizimidagi guruhlarining 126 shaxsga bo`lgan ta`siri.....	133
10.1. Guruhda shaxsning o`ziga xos o`rni.....	133
10.2. Guruh o`lchamlari.....	135
10.3. Jamoalarda psixologik o`zaro moslik.....	136
10.4. Guruhning psixologik muhitini diagnostika qilish.....	137
Fan bo`yicha izohli lug`at (glossariy).....	140
Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati.....	146

Ilovalar

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	9
1-глава.Современная психология и ее роль в деятельности.....	10
1.1.Современная психология и ее роль в деятельности.....	10
1.2. Предмет и задачи науки психологии.....	11
1.3.История возникновения науки психологии.....	18
1.4. Основные отрасли психологии.....	20
2-глава.Использование современных психологических методов в деятельности.....	25
2.1. Основные методы применяемые в психологии.....	25
2.2.Эффективное использование психодиагностических методов изучения личности.....	30
2.3.Основные направления практической психологии.....	34
2.4. Важные задачи практической психологии.....	36
3-глава.Феномен личности в развитии общества. Социально-психологическая структура личности.....	38
3.1. Формирование личности на основе социальных воздействий в обществе.....	38
3.2.Воздействие социальных институтов на личность.....	42
3.3.Структура личности. Самосознание и самооценка личности. Образ "Я".....	44
3.4.Роль ориентации в мировоззрении.....	51
4-глава.Мотивационное активностью личности и осознанная поведения в процессе деятельности.....	55
4.1.Активность личности в процессе деятельности.....	55
4.2.Физические и умственные действия человека. Виды деятельности.....	56
4.3.Осознание мотивов социального поведения человеком.....	60
4.4.Социальные установки и их проявления.....	62
5-глава.Проявление познавательных процессов в профессиональной деятельности.....	66
5.1.Проявление познавательных процессов в профессиональной деятельности.....	66
5.2.Восприятие окружения человеком.....	70
5.3. Роль внимания и памяти в жизни и деятельности человека.....	72
5.4.Развитие мыслительного процесса в творческой деятельности. Психологический характер мышления.....	78
6-глава.Индивидуальные особенности, которые проявляются у человека: темперамент и характер. Творческие возможности личности.....	85
6.1Индивидуальные типологические особенности личности.....	85
6.2. Темперамент личности и его типы.....	87
6.3. Понятие о характере. Диагностика характера.....	88
6.4. Способности. Талант.....	91
7-глава.Отражение эмоционально-волевых качеств личности в деятельности.....	97
7.1.Выражение эмоций в деятельности. Психофизиологические основы	

чувств.....	97
7.2. Основные качества эмоций.....	100
7.3. Эмоциональные состояния.....	101
7.4.Волевые качества личности. Источники волевого действия. Воспитание воли в человеке.....	106
8-глава.Характерные черты периода зрелости. Akmeologiya.....	110
8.1. Возрастные особенности в развитии личности.....	110
8.2. Особенности возрастных периодов и формирования личности.....	111
8.3 Психология взрослого человека.....	113
8.4. Отражение периода зрелости в деятельности. "Акме" - это умение человека раскрывать свой творческий потенциал в процессе деятельности.....	116
9-глава.Психология общения. Роль обращения человека в деятельности.....	124
9.1. Появление человеческих отношений.....	124
9.2. Особенности межличностного общения в развитии личности.....	126
9.3. Эффективное использование психологических средств общения.....	127
9.4. Проблемы общения.....	129
10-глава. Групповая психология. Влияние групп в системе социальных отношений на людей.....	133
10.1. Роль личности в группе.....	133
10.2. Виды и размеры групп.....	135
10.3. Психологическая совместимость в коллективах.....	136
10.4. Диагностика психологической среды группы.....	137
Толковый словарь по науке (глоссарий).....	140
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	146
Приложения	

CONTENTS

Introduction.....	9
1-Chapter. Modern psychology and its role in activity.....	10
1.1.Modern psychology and its role in activity.....	10
1.2. The object and tasks of the science of psychology.....	11
1.3.The history of the science of psychology.....	18
1.4. The main branches of psychology.....	20
2-Chapter.The use of modern psychological methods in activities.....	25
2.1. The main methods used in psychology.....	25
2.2.Effective use of psychodiagnostic methods of personality study.....	30
2.3.The main direction of practical psychology.....	34
2.4. Important tasks of practical psychology.....	36
3-Chapter.The phenomenon of personality in the development of society. Social and psychological structure of personality.....	38
3.1. Formation of personality on the basis of social impacts in society.....	38
3.2.The impact of social institutions on the individual.....	42
3.3.Personality structure. Self-awareness and self-esteem. The Image Of "I".....	44
3.4.The role of orientation in the worldview.....	51
4-Chapter.Motivational activity of personality and conscious behavior in the process of activity.....	55
4.1.The activity of the individual in the process of activity.....	55
4.2.Physical and mental actions of a person. Type of activity.....	56
4.3.Awareness of the motives of social behavior.....	60
4.4.Social attitudes and their manifestations.....	62
5-Chapter.Manifestation of cognitive processes in professional activity.....	66
5.1.Manifestation of cognitive processes in professional activity.....	66
5.2.Perception of the human environment.....	70
5.3. The role of attention and memory in human life and activity.....	72
5.4.Development of the thought process in creative activity. Psychological nature of thinking.....	78
6-Chapter.Individual features that appear in humans: temperament and character. Creative possibilities of the personality.....	85
6.1 Individual typological features of personality.....	85
6.2. Temperament personality and his types of.....	87
6.3. The concept of character. Diagnosis of the nature.....	88
6.4. Abilities. Talent.....	91
7-Chapter.Reflection of emotional-volitional qualities of the person in activity.....	97
7.1.Expression of emotions in activity. Psychophysiological basis of feelings.....	97
7.2. The main qualities of emotions.....	100
7.3. Emotional state.....	101
7.4.Strong-willed qualities of the person. Sources of volitional action. Education of the will in man.....	106
8-Chapter.Characteristic features of the period of maturity. Akmeologiya.....	110

8.1. Age features in the development of personality.....	110
8.2. Peculiarities of age periods and the formation of personality.....	111
8.3 Psychology of an adult.....	113
8.4. Reflection of the period of maturity in the activity. "Acme" is the ability of a person to reveal his creative potential in the process of activity.....	116
9-Chapter.Communication psychology. The role of the treatment of the person in activities.....	124
9.1. The emergence of human relations.....	124
9.2. Features of interpersonal communication in the development of personality.....	126
9.3. Effective use of psychological means of communication.....	127
9.4. Communication problems.....	129
10-Chapter. Group psychology. The influence of groups in the system of social relations on people.....	133
10.1. The role of the individual in the group.....	133
10.2. Types and sizes of groups.....	135
10.3. Psychological compatibility in teams.....	136
10.4. Diagnosis of the psychological environment of the group.....	137
Explanatory dictionary of science (Glossary).....	140
List of used and recommended literature.....	146
Applications	

KIRISH

O'zbekiston mustaqillikka erishgach, bozor iqtisodiyoti bilan bog'liq bo'lgan mutaxassis kadrlarni tayyorlab berish zaryrat bo'lib qoldi. Oliy o'quv yurtlari Milliy dasturida belgilanganidek, har tomonlama keng va bilimga ega bo'lgan yuqori malakali, tashabbuskor mutaxassislarni tayyorlab berishi kun tartibida turgan eng muhim vazifadir. Ayniqsa, amaliyotga, faoliyatga tatbiq etish lozim bo'lgan iqtisodiyotning turli tarmoqlariga xos mutaxassis kadrlarga bo'lgan ehtiyoj davr talabidir.

Aytish mumkinki, barkamol insonning shakllanishi, uning munosib kasb-korni egallashi, jamiyat taraqqiyoti uchun baholi qudrat o'z hissasini qo'shib yashashi va shu orqali jamiyatda o'zligini namoyon etishi, ya'ni shaxs sifatida kamol topishi nazarga olinadi. Komillik sari intilish shaxsning kasbiy shakllanishi bilan birgalikda yaxlit holda kechadigan va deyarli bir umr davom etadigan murakkab jarayondir. Keng ma'noda kasbiy shakllanish deganda insonning o'z qobiliyatlari, jismoniy imkoniyatlari, u yoki bu sohaga bo'lgan layoqatlari, qiziqish va intilishlari, Shuningdek qadriyat va dunyoqarashlariga ko'ra biron bir kasb sohasida ta'lim olishi, keyinchalik shu sohaga kirishib, moslasha borishi va nihoyat yillar davomida yetuk va malakali mutaxassis bo'lib etishishi tushunilad.

Kasbiy shakllanish jarayonining dastlabki va ayni damda o'ta muhim bosqichi bo'lajak kasbni tanlash, ya'ni aniq bir kasbiy qarorga kelishigacha bo'lgan davrini o'z ichiga oladi. Ravshanki, yoshlarning kasb tanlashga tayyorgarlik darajasi, faqatgina yosh xususiyatlariga bog'liq emas, y ma'lym yoshga kelib o'z-o'zidan shakllanib qolmaydi. Yoshlarning kasb tanlashga pedagogik-psixologik bilim, ko'nikma, malakalar, Shuningdek, jamiyatning ta'siri orqali tayyorlash va tarbiyalash lozim.

Shy bois ham ushbu o'quv qo'llanmada psixologik bilim asoslari muxtasar tarzda bayon etilgan bo'lib, undagi ma'lumotlar yoshlarni o'z-o'zini, o'zgalarni bilish, turli vaziyatlar va guruhlarda muomala qilish sirlari, erkin, mustaqil fikrlash omillari, psixik hodisalar, qonuniyatlarni bilgan tarzda ularni boshqarish to'g'risidagi ma'lumot bilan tanishtirishga harakat qildik.

Zero Prezidentimiz SH. Mirziyoyev ta'kidlaganlaridek, "Biz ta'lim va tarbiya tizimining barcha bo'g'inlari faoliyatini bugungi zamon talablari asosida takomillashtirishni o'zimizning birinchi darajali vazifamiz deb bilamiz"¹.

Muallif

¹ Mirziyoyev SH.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash - yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – T.: O'zbekiston, 2017.- 48 b.

I BOB

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYA VA UNING FAOLIYATDAGI O'RNI

Reja

- 1.1. Zamonaviy psixologiya va uning faoliyatdagi o'rni
- 1.2. Psixologiya fanining predmeti va vazifalari
- 1.3. Psixologiya fanini taraqqiy etish tarixi
- 1.4. Psixologiyaning asosiy tarmoqlari

1.1. Zamonaviy psixologiya va uning faoliyatdagi o'rni

Psixologiya sohasida mukammal darsliklar yozila boshlagan davrga deyarli 160 yil bo'ldi. Shu davr ichida juda ko'plab ilmiy tadqiqot natijalarini o'z ichiga olgan monografiyalar, darsliklar, qo'llanmalar yozildi. Lekin, bu bilan fanning jamiyat hayotida tutgan o'rni juda oshib ketdi, deb bo'lmaydi. Sababi, psixologiya sohasida faoliyat ko'rsatgan barcha olimlar ko'prok diqqatlarini mavxum shaxs va individual psixologiyaga qaratdilar. Vaholanki, inson, uning barkamolligi, jamiyat taraqqiyotiga bevosita ta'siri masalasi hozirgi davrga kelib, o'ta dolzarb va muhim muammolar qatoridan joy oldi.

XX asrda insoniyat texnika, elektronika va boshqa shunga o'xshash murakkab texnologiyalarni yaratgani bilan xarakterlansa-da, vaqti kelganda, shunday holatga duch kelamizki, murakkab elektron texnikani yaratgan o'ta aqlli inson o'zi va o'zi atrofidadilarning ruhiy kechinmalarini to'g'ri baholay olmasligi sababli, o'zini nochor va kuchsiz sezishi mumkinligini hayot isbotladi. XXI asrda juda ko'plab davlatlarda bo'lgani kabi dunyo xaritasida munosib o'rin olgan mustaqil O'zbekistonda ham barcha sohalarida tub islohotlar boshlandi. Bu islohotlarning barchasi inson omilini har qachongidan ham yuqori saviyaga ko'tarib, uning kuchi, idroki, salohiyati, ruhiy hamda ma'naviy barkamolligini bevosita taraqqiyot, rivojlanish va sivilizatsiya bilan uzviy bog'ladi. Bundan inson va uning mukammalligi, o'z ustida ishlashi, o'z mukammalligi xususida qayg'urishi muammosi har qachongidan ham dolzarb masalaga aylandi.

Inson psixologiyasini bilish, o'z taraqqiyoti va iqtidorini tashkil etishni bilish, har qanday yosh davrda ham optimal ravishda ishga yaroqlilikni, turli o'zgarishlarga psixologik jihatdan tayyorlikni ta'minlash, yangicha fikrlash va tafakkur qilish, ro'y berayotgan jarayonlarni obyektiv va to'g'ri idrok qilish qobiliyatini rivojlantirish muammosini ilgari surdi.

An'anaga aylanib qolgan hodisalardan biri shuki, psixologiya va u o'rganadigan hodisalarni faqatgina ushbu fan bilan bevosita shug'ullanadigan kimsalar o'rganib kelishgan, zero, psixologik hodisalar bilan har qanday inson ham tanish bo'lishi va u inson hayotining asosini tashkil etishi kerak. Yangi davr va uning o'zgarishlarga boy hayoti endi har bir kishining psixik hodisalar qonuniyatlarini

bilish va shunga mos tarzda oqilona va omilkorona ish yuritish zaruratini talab qilmoqda. Chunki insondagi barcha psixik jarayonlar va shaxsiy xususiyatlar o'z-o'zicha yuzaga kelmaydi. Psixik jarayonlar va shaxsning psixik xususiyatlari ham odamning mavjud faoliyati jarayonida namoyon bo'ladi. Shuning uchun psixologiya fani insonni barcha davrlarning turli faoliyatlarida o'rganib boradi. Zero, inson shaxsining mohiyati barcha ijtimoiy munosabatlar yig'indisidan iboratdir.

Psixologiyani o'rganish odamni psixika haqidagi va psixik hayotning xilma-xil hodisalari haqidagi bilimlar bilan boyitibgina qolmay, shu bilan birga insonning aqliy faoliyatini ham o'stirishga yordam beradi, yangi bilimlar, ko'nikmalarni tezroq egallash, yangi nazariy va amaliy vazifalarni to'g'ri hal qilish qobiliyatini shakllantiradi, o'z fikrlarini nutqda to'g'ri ifodalay bilishida o'z ifodasini topadi.

1.2. Psixologiya fanining predmeti va vazifalari

«Psixologiya» so'zi ikkita grek so'zlaridan - «*psyche*» - jon, ruh va «*logos*» - ta'limot, ilm so'zlaridan iborat bo'lib, an'anaviy ma'noda inson ruhiy dunyosiga aloqador barcha hodisalar va jarayonlar uning predmetini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda, psixologiyanning predmeti har birimizning tashqi olamni va o'z-o'zimizni bilishimizning asosida yotgan jarayonlar, hodisalar, holatlar va shakllangan xislatlar tashkil etadi. Psixologiya bo'yicha adabiyotlarda uning predmetini qisqacha qilib, **psixikadir**, deb ta'rif berishadi. Psixika - bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli tarzda aks ettirishimizni, ya'ni bilishimiz, anglashimizni ta'minlaydi. Lekin bu qisqa ta'riflardan psixikaga aloqador jarayonlar ongning aks ettirish shakllari ekan, degan yuzaki xulosaga kelish noto'g'ri bo'ladi. Chunki inson psixikasi va uning ruhiy olamiga aloqador hodisalar va jarayonlar shu qadar murakkab va xilma - xilki, biz ba'zan o'z-o'zimizni ham tushunmay qolamiz. Shuning uchun ham odamlarning bilimdonligi nafaqat tashqi olamda ro'y berayotgan obyektiv hodisalar mohiyatiga aloqador bilimlar majmuiga ega bo'lish bilan, balki hayotda munosib o'rin egallash, o'z ichki imkoniyatlari va salohiyatidan samarali foydalangan holda faoliyatini oqilona tashkil etishning barcha sirlaridan boxabar bo'lish, o'ziga va o'zgalarga ta'sir ko'rsatishning usullarini bilish va ulardan o'z o'rnida unumli foydalanishni nazarda tutadi. Psixologik bilimdonlikning murakkabligi aynan shundaki, atrofimizdagi narsalar va hodisalarning mohiyatini bevosita his qilib bilishimiz mumkin, lekin psixikaga aloqador bo'lgan jarayonlarni, o'zimizda, miyamiz, ongimizda ro'y berayotgan narsalarning mohiyatini bilvosita bilamiz. Masalan, o'rtoqlarimizdan biri bizga yoqadi, doimo bizda yaxshi, ijobiy taassurot qoldira oladi, lekin uning u yoki bu xatti-harakatlarini bevosita ko'rib, baholab, tahlil qilolsak-da, unga nisbatan his qilayotgan mehrimizni, uzoq ko'rishmay qolganimizda uni sog'inayotganligimiz bilan bog'liq hisni bevosita ko'rib, idrok qilish imkoniyatiga ega emasmiz. Aynan shunga o'xshash holatlar psixologiya o'rganadigan hodisalar va holatlarning o'ziga xos tabiati va murakkabligidan darak beradi va ular boshqa turli hodisalardan farq qiladi.

Shunday qilib, psixologiya fani o'rganadigan jarayonlar va hodisalar murakkab va xilma-xil. Ularni o'rganishning ikki jihati bor: bir tomondan, ularni o'rganish qiyin, ikkinchi tomondan oson ham. Oxirgi jihati xususida shuni aytish mumkinki,

bu hodisalar bevosita bizning o'zimizda berilgan, ularni uzoqdan qidirish, mavhum analogiyalar qilish shart emas, boshqa tomondan, ular o'zaro bir - birlari bilan bog'liq bo'lgan umumiy qonuniyatlar va tamoyillarga bo'ysunadi.

Demak, *psixologiyanning predmeti konkret shaxs, uning jamiyatdagi xulq - atvori va turli faoliyatlarining o'ziga xos tomonlaridir*, deb ta'riflash mumkin.

Psixikaning turli shakllarda ko'rinishlari: psixik jarayonlar, psixologik holatlar, xususiyatlar mavjud bo'lib, psixik aks ettirish bir qator xususiyatlari bilan ajralib turadi, ya'ni shaxs individualligi orqali namoyon bo'ladi; shaxsning faoliyati jarayonida yuzaga keladi; atrofda voqelikni to'g'ri aks ettirish imkoniyatini beradi.

Psixologiya fanining maqsadi ham insonni o'z-o'zini anglashi va atrof-muhit bilan o'z mutanosib munosabatlarini o'rnatish va uni kamol toptiruvchi omillarni aniqlashdan iborat.

Psixika va uning namoyon bo'lish shakllari

Psixika - (yunon *psychikos* - ruhiy, jonga oid) miyaning aks ettirish faoliyati bo'lib, u kishining hayot sharoitlari bilan belgilanadi va obyektiv olamni alohida yo'sinda (sezgi, idrok, tasavvur, fikr, hissiyot, irodaviy harakatlar kabi formalarda) aks ettirish qobiliyatiga ega bo'lgan alohida xususiyatdir.

Psixika yuqori darajada tashkil etilgan materia (miya)ning xususiyati, voqelikni aks ettirishi va shakllantirilayotgan obraz asosida subyektning faoliyatini va xulqini maqsadli boshqarilishi hamdir.

Psixik jarayonlarga bilish jarayonlari kiradi, ya'ni: ongimizning muayyan obyektga yo'naltiriluvchi diqqat, sezgi organlariga bevosita ta'sir qiladigan narsalarning, ya'ni qo'zg'atuvchilarining in'ikos sifatidagi sezgilar va idrok; voqelikni yangilanib turadigan aksi sifatida xotira; voqelik xususiyatlarining kishi ongida umumlashgan va qaytadan in'kos qilingan hamda bevosita bilish qiyin bo'lgan xayol va tafakkur;

Psixik jarayonlar - bu psixik hodisalarning paydo bo'lishi, qonuniy, izchil ravishda o'zgarishi va bir taraqqiyot bosqichidan navbatdasisiga o'tishi, ularda sifat o'zgarishlarining sodir bo'lishidir.

Psixika o'ziga alohida bir olam emas: u organik hayotning yuksak shakllaridan bo'lib, faqat hayvonlar bilan odamga xosdir. Hayvonlar bilan odam, o'simliklardan farq qilib, yolg'iz organik hayotga ega bo'libgina qolmay, balki shu bilan birga, psixik hayotga ham egadir. Lekin, ma'lumki, hayvonlarning psixik hayoti odamning psixik hayotiga qaraganda soddaroq. Psixik jarayonlar - bu psixik hodisalarning paydo bo'lishi, qonuniy, izchil ravishda o'zgarishi va bir taraqqiyot bosqichidan navbatdasisiga o'tishi, ularda sifat o'zgarishlarining sodir bo'lishidir.

Psixika alohida bir olam emas: u organik hayotning yuksak shakllaridan bo'lib, faqat hayvonlar bilan odamga xosdir. Hayvonlar bilan odam, o'simliklardan farq qilib, yolg'iz organik hayotga ega bo'libgina qolmay, balki shu bilan birga, psixik hayotga ham egadir. Lekin, ma'lumki, hayvonlarning psixik hayoti odamning psixik hayotiga qaraganda soddaroq. Xususan, hayvonlar va inson psixikasining farqi quyidagi jadvalda (1-jadval) aks ettirilgan:

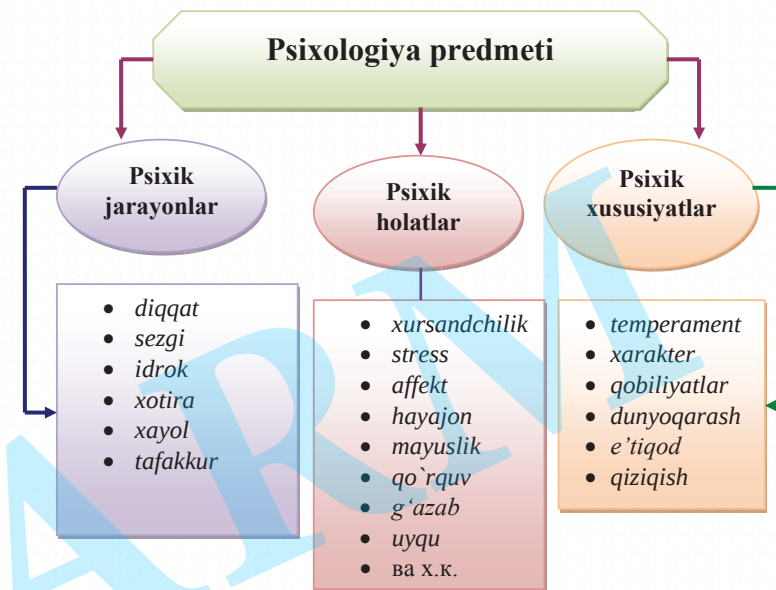
1-jadval

Hayvon va inson psixikasining farqi

	Hayvon		Inson
1.	Instinktiv-biologik hayot	1.	Faoliyat bilishga va muloqotga bo'lgan ehtiyoj bilan yo'naltiriladi
2.	Birgalikda olib boriladigan faoliyatning yo'qligi	2.	Har bir harakat odamlar uchun hamkorlikda olib boriladigan faoliyatdagi egallaydigan o'rni bilan mazmun topadi
3.	Vaziyatdan kelib chiqqan tasavvurlari bilan boshqariladi	3.	Mavhumlashtiradi, narsalarning bog'lanishlari munosabatlariga kirib boradi, sabablar bog'lanishlarini o'rnatadi
4.	Tipik nasliy biriktirilgan xulqning programmaları (instinktlar)	4.	Tajribani muloqotning ijtimoiy vositasi bo'lgan (til) bilan uzatadi va mustahkamlaydi
5.	Yordamchi vositalarni, qurollarni ishlatishlari mumkin, ammo ularni saqlamaydilar va doim ishlatmaydilar	5.	Mehnat qurollarini tayyorlaydi, saqlaydi va kelgusi avlodlarga beradi
6.	Atrof-muhitga moslashishadi	6.	Tashqi olamni o'z ehtiyojlariga binoan o'zgartiradi

Psixik holatlar – shaxsning obyektiv voqelikdagi narsa va hodisalarga, o'z-o'ziga bo'lgan munosabatini ifodalovchi ijobiy hamda salbiy emotsional kechinmalari; mamnuniyat va g'azab, ishonch va ishonchsizlik, aktivlik va passivlik kabi hislar. Psixik holatlarga xursandchilik, xafachilik, parishonxotirlik, ziyraklik, qayg'u, affekt va stresslar, yoqimli va yoqimsiz tuyg'ular, tinchlik-farog'at, hayajonlanish va mayuslanish, o'yg'oqlik va uyqu holatlari, dadillik holatlarini boshdan kechirish *psixik holatlarga* kiradi.

Shaxsning psixik xususiyatlari yoki fazilatlariga kishi aqlining va *tafakkurining* belgilari, uning *xarakterida*, *temperamentida*, *qobiliyatlarida* barqaror bo'lib qolgan *irodaviy xususiyatlar*, muayyan tarzda harakat qilishdan iborat barqaror va yangidan hosil bo'lib turadigan xohish-istaklar, his-tuyg'u xususiyatlari va shu kabilar kiradi (1-rasm).



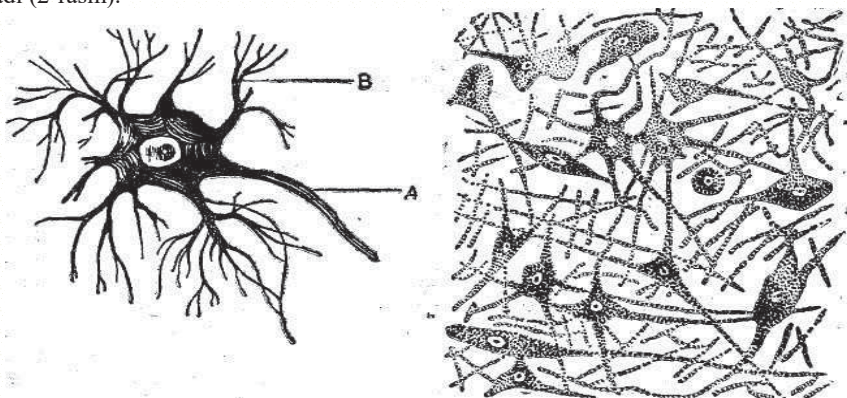
1-rasm. Shaxs psixikasi

Psixikaning moddiy asosi asab tizimi va bosh miya hisoblanadi. Shu sababli asab tizimining tuzilishini va qanday ishlashini bilmasdan turib, psixik hayot hodisalarini tushunib bo'lmaydi.

Asab tizimi asab to'qimasidan iborat, bu to'qima esa asab hujayralaridan tashkil topgan. Asab hujayrasi protoplazmadan tuzilgan tana bo'lib, ikki turli o'simtalari bor, bu o'simtalarning bir xillari kalta, boshqa bir xillari uzun bo'ladi. Kalta o'simtalari sertarmoq bo'lib, dendritlar deb ataladi. Uzun o'simtalari aksonlar yoki neyritlar deb ataladi. Har bir hujayrada bu o'simtalari ikkitadan ortiq bo'lmaydi. Neyrit ikkita pardabilan o'ralgan. Neyritga yopishib turadigan birinchi pardasi yog'simon parda bo'lib, uni et parda yoki mielin pardasi deb ataladi. Ikkinchi tashqi pardasini shvann pardasi deyiladi. Bu pardalar toladan o'tuvchi asab qo'zg'alishini ajratib turuvchi izolyasiyadek bir vazifani o'taydi. Neyrit, odatda, asab tolasi, deb ataladi.

Asab hujayrasi, uning o'simtalari va ularni qoplovchi pardalar birgalikda neyron deb ataladi. Asab tizimi juda ko'p neyronlardan tuzilgan. Asab tolalari miyadan tutam-tutam bo'lib chiqib asab stvolini yoki, oddiy so'z bilan aytganda, asabni hosil qiladi. Asab hujayralari va mielinli tolalar to'plami miyaning kul rang moddasini, mielinli asab tolalarining to'plami esa miya-ning oq moddasini tashkil etadi. Hujayralar – ularning yadrolari va tolalari sinapslar degan maxsus mayda tolachalar yordami bilan bevosita bog'lanadi (sinaps grekcha so'z bo'lib, "ilgak" degan ma'noni bildiradi). Asab tizimining maxsus xossalari bor, bu xossalardan asosiy lari qo'zg'aluvchanlik va o'tkazuvchanlikdir. Bu xossalardan shundan iborat.

Agar asab tolasining biron joyiga tegilsa, issiq; sovuq, elektr toki, ximiyaviy moddalar va boshqa shu kabilar bilan ta'sir etilsa, yoki qo'zg'atilsa, asab tolasining qo'zg'atilgan joyida maxsus fiziologik jarayonlar ro'y beradi, buni qo'zg'alshi deyiladi (2-rasm).



2-rasm. Asab tizimining tuzilishi

Agar asab tolasini yetarli darajada qo'zg'atilsa, bu qo'zg'alish sodir bo'lgan joyidagina qolmay, balki asab tolasini bo'ylab tarqaladi va bir asab hujayrasidan ikkinchi asab hujayrasiga o'tadi, nihoyat, qo'zg'atish kuchi muayyan darajaga yetganda qo'zg'alish butun asab tizimiga yoyilishi mumkin.

Asab to'qimasida qo'zg'alish jarayoni yuz berganda bir qancha hodisalar: elektr, ximik, issiqlik hodisalari paydo bo'ladi. Yonma-yon turgan bir asab hujayrasining aksioni bilan ikkinchi asab hujayrasining tutashadigan joyi – sinapslar borligi tufayli, qo'zg'alish asab tolalarida bir tomonga tarqaladi. Mielin pardasi borligidan, qo'zg'alish asab tolasida ayrim-ayrim tarqaladi.

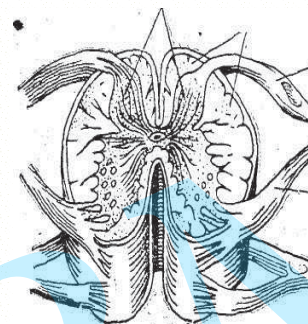
Odamning asab tizimi hayvonot olamining uzoq evolyutsiyasi jarayonida va odamning tarixiy taraqqiyoti davomida vujudga kelgan. Asab tizimi birinchi marta kovak ichli hayvonlarda ro'yi rost ko'rinadi. Bu asab tizimi butun organizmga yoyilgan ayrim hujayralardan tuzilgan. Masalan, gidroid poliplarning asab tizimi shunday bo'ladi. Bu – diffuz tipda tuzilgan asab tizimidir.

Umurtqali hayvonlar bilan odamda asab tizimi murakkab tuzilgan bo'lib, uch qismga – markaziy, periferiyadagi va vegetativ qismlarga bo'linadi.

Markaziy asab tizimi bosh miya bilan orqa miyadan tarkib topgan.

Orqa miya umurtqa pog'onasining kanalida joylashgan bo'lib, asab to'qimasidan tuzilgan va shaklan go'yo yo'g'on chilvirga o'xshaydi. Orqa miya uzunasiga ketgan ikkita egat bilan ikki qismga: o'ng va chap qismlarga bo'linadi. Orqa miyaning atrof-chekkasida oq modda (asab tolalarining to'plami), o'rtasida esa kul rang modda (asab hujayralarining to'plami) joylashganligini orqa miyaning ko'ndalang kesigidan ko'rish mumkin. Kul rang modda kesigi shaklan kapalakka

o'xshaydi. Orqa miya oldingi qismlari oldingi ildizchalar, orqadagi qismlari orqadagi ildizchalar, deb ataladi (3-rasm).



3-rasm. Orqa miya tuzilishi

Orqa miyada asab tutam bo'lib joylashgan, qo'zg'alish periferiyadagi asab uchlaridan, skelet muskullari, teri, shiliq pardalardagi asab uchlaridan shu asab tolalarning tutamlari orqali asab impulsleri shaklida bosh miyaga yetib boradi va bosh miyadan periferiyaga keladi. Asab tolalarining ana shu tutamlari o'tkazuvchi yo'llar deb ataladi. Orqa miya ongli psixik jarayonlarning bevosita markazi bo'lmay, balki ongsiz reflektor harakatlarni idora etadigan markazdir. U tana va qo'l-oyoq muskullarini, ko'z muskullarini idora qiladi, Shuningdek, organizmda bo'ladigan bir qancha fiziologik jarayonlarni, ya'ni tomir harakatlari, ter chiqarish va boshqa shu kabi fiziologik jarayonlarni ham idora etadigan markazdir. Ana shu markazlardan bir qismi vegetativ asab tizimiga taalluqlidir.

Bosh miya kalla qutisida joylashgan bo'lib, go'yo orqa miya tepasidagi ustki qavat hisoblanadi. Mutaxassislar tomonidan bosh miya quyidagi qismlarga ajratiladi: ketingi miya; o'rta miya; oraliq miya; oldingi miya.

Ketingi miyaga uzunchoq miya, Varoliy ko'prigi va miyacha kiradi. Uzunchoq miya bilan Varoliy ko'prigi orqa miyaning go'yo bevosita davomidir. Lekin shu bilan birga, uzunchoq miya orqa miyaga qaraganda xiyla murakkab vazifani o'taydi. Uzunchoq miya orqali orqa miyadan bosh miyaning yuqoriroqdagi bo'limlariga va, aksincha, bosh miyaning yuqoriroqdagi bo'limlaridan orqa miyaga impulsler o'tib turadi. Uzunchoq miya yadrolari emish, chaynash, yutish, so'lak ajratish, me'da va me'da osti bezidan shira ajratish, qusish va shunga o'xshash bir qancha murakkab reflektor jarayonlarda qatnashadi. Nafas olishni, yurakning ishla shini idora etadigan, qon tomirlar tonusini saqlaydigan markazlar uzunchoq miyadadir. Miyacha markaziy asab tizimining pastdagi hamma bo'limlariga, Shuningdek, yuqoriroqdagi qismlariga ko'p yo'llar bilan mahkam bog'langandir. Miyachaning juda katta ahamiyatga ega ekanligi loaqal shundan ham ko'rinadiki, miyacha olib tashlangandan keyin tananing muvozanat va harakat funksiyalari juda ham buziladi; harakatlar tartibsiz, chalkash, poyma-poy bo'lib qoladi. Miyachasi olib tashlangan hayvon qaddini ko'tarib va

boshini tutib turolmaydi; boshi va tanasi doim tebranib turadi; omonat, poyma-poy, haddan tashqari keskin harakatlar qiladi.

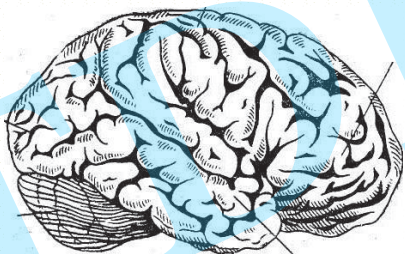
O'rta miya. Muskul tonusining normal taqsimlanishini va gavdaning tovush hamda yorug'lik singari qo'zg'ovchilarga, Shuningdek og'irlik kuchiga nisbatan to'g'ri turishini idora etadigan to'rt tepalik, qizil yadro va miyaning boshqa ba'zi bir uchastkalari o'rta miya tarkibiga kiradi. O'rta miyasi olib tashlangan mushuk, it va maymunlar normal harakat qila olmaydigan bo'lib qoladi.

Oraliq miya muhim funksiyalarni o'taydigan bir qancha asab uchastkalaridan iborat. Gavdaning umumiy sezuvchanligini ham o'rta miya idora etadi. Pastroqdagi vegetativ markazlarning ishlarini birlashtiradigan va muvofiqlashtiradigan oliy vegetativ markazlar ham o'rta miyada deb taxmin qilinadi.

Uzunchoq miya, Varoliy ko'prigi, o'rta miya va oraliq miya hammasi birgalikda miya dastasi yoki miya stvoli deb ataladi.

Oldingi miya va uning po'sti bosh miyaning oliy qismlaridir. Hayvon biologik taraqqiyot bosqichining qancha yuqorisida tursa, oldingi miyasi bosh miyaning boshqa qismlariga nisbatan o'shancha ko'prok joy egallaydi. Oldingi miya ikkita yarim shardan – o'ng va chap yarim sharlardan iborat. Bosh miyaning peshana bo'ladigan ensa bo'lagiga qarab boradigan katta egat bu yarim sharlarni bir-biridan ajratib turadi. Oldingi miyaning o'ng va chap yarim sharlari qadoq modda deb ataluvchi jism yordami bilan o'zaro birlashadi.

Yarim sharlarning *miya po'sti* deb ataladigan butun yuzasi tekis bo'lmay, balki g'ijim-g'ijim, burmachalar bilan qoplangandir, bular go'yo egat va pushtalarga o'xshaydi. Shu bilan birga, hayvon biologik taraqqiyotning qancha yuqori bosqichida tursa, yarim sharlar yuzasidagi bu egatlar shuncha chuqurroq va pushtalari ko'proq bo'ladi. Odam miyasining yarim sharlaridagi pushtalar juda ko'p va egatlari ko'p darajada chuqurdir (4-rasm).



4-rasm. Bosh miya yarim sharlari po'stining yuzasi

Bosh miya po'sti miyaning kulrang moddasidan iborat. Miyaning turli qismlarida po'stning qalinligi 1 mm dan. 4-5 mm gacha boradi. Odamning bosh miya po'stining butun yuzasi o'rta hisob bilan 2000 kv.sm keladi. Bosh miya yarim sharlari po'stining yuzasi odatda to'rtta katta qismga – peshona qismi (eng kattasi), tepa qismi, ensa qismi va chakka qismiga bo'linadi.

Ba'zi bir olimlarning hisobiga qaraganda, bosh miya po'sti va yarim sharlarida 15 milliardga yaqin asab hujayrasi bor.

Yuksak darajada tashkil topgan hayvonlarda psixik jarayonlarning va odamda ongli jarayonlarning bevosita moddiy asosi bosh miya po'stidir. Bosh miyaning pastroqdagi boshqa hamma qismlari, Shuningdek, orqa miya ongsiz reflektor harakatlarning markazlari bo'lib, xilma-xil fiziologik jarayonlarni idora etadi.

Inson psixikasini o'rganishda fiziologiyani oliy asab tizimi faoliyatini o'rganishdagi muvaffaqiyatlar katta ahamiyat kasb etadi. Jumladan, A.R.Luriyaning bosh miyaning ixtisoslashishi ta'limotiga ko'ra, miya yarim sharlarining ixtisoslashuvi kuyidagicha (2-jadval) ko'rinishga ega bo'lib, u bosh miyaning uchta qismini ajratadi:

- 1) energetik - normal miyaning ish faoliyatini ta'minlab turuvchi;
- 2) axborotlarni qabul qilish, qayta ishlash va saqlash;
- 3) rejalashtirish, boshqarib turish va nazorat qilishni ta'minlab berish.

2-jadval

Bosh miya yarim sharlarining ixtisoslashuvi

	Miyaning chap yarim shari		Miyaning o'ng yarim shari
1.	Tartib	1.	O'tib borayotgan vaqt
2.	Xarita va jadvallar o'qish	2.	Aniq fazo
3.	Ismlarni, so'zlarni, belgilarni esda qoldirish	3.	Obrazlarni aniq voqea-hodisalarni esda qoldirish
4.	Nutq faolligi, mazmun-mohiyatga ta'sirchanlik	4.	Emotsional holatni idrok etish
5.	Olamga yaxshi ko'z bilan nazar solish	5.	Olamni yomon kayfiyatda ko'rish
6.	Izchil idrok etish	6.	Yaxlit obrazli idrok etish

1.3.Psixologiya fanini taraqqiy etish tarixi

Psixologiyani fan sifatida dunyoga kelishi va rivojlanishi ko'plab olimlarning ilmiy adabiyot va darsliklarida bayon etilgan. Fransiyalik olim J.Godfruaning "Chto takoe psixologiya" nomli 2-jildidan iborat kitobida antik dunyodan boshlab inson psixikasi, uning qalbi, hislari, xulqi masalalari diqqat markazda bo'lgan ekanligi, psixologiyani fan sifatida rivojlanishida faylasuflarning qarashlari, tabiiy fanlar rivoji, 17-asrdan boshlab falsafa fanidan turli fanlarning ajralib chiqishi, 18 va 19-asrlarda *Kondilyak*, *Lokk*, *Yum* yondashuvlari asoslab berilgan. Psixologiyani fan sifatida rivojlanishida nemis psixologi va fiziologi *Vilgelm Vundt* (1832-1920)ning xizmati, uning tomonidan maxsus tajribaviy sinov laboratoriyalarining tashkil etilishi va mohiyati ochib berilgandir. Demak, psixologiya 1879-yilda Leypsig Universitetida nemis fiziologi va psixologi *Vilgelm Vundt* tomonidan birinchi psixologik laboratoriya tashkil etilib, unda ilmiy asosda turli tajribalar o'tkazish boshlangandan keyin mustaqil fan sifatida tan olingan.

Psixologiyani paydo bo'lishi va fan sifatida e'tirof etilishida biologik, ijtimoiy, bixevior (xulqga ko'ra), kognitiv, psixoxanalitik, gumanistik, sotsial-psixologik yo'nalishlar va ularning asoschilari bayon etilgan. (Godfrua J. «Что такое психология: В 2-х т. Т.1. Пер.с франц. М., Мир, 1992. -496 с. 57-80 б.)

Rossiyalik psixolog olim *R.S.Nemov* uch jildidan iborat “Психология” kitobida psixologiya atamasi 16-asrda birinchi marta qoʻllanilganligini, ong va oʻzini kuzatish tufayli inson oʻzidagi psixik holatlarni oʻrgana borganligini, keyinchalik insonning faoliyati sohasida shu psixik jarayonlarni oʻrganish zarurati etilganligini izohlab bergan.

Quyida (3-jadval) esa psixologiya fanining asosiy bosqichlarini keltirib oʻtamiz:

3-jadval

Psixologiya fanining asosiy bosqichlari

IV bosqich	Psixikaning aniq faktlarini, qonuniyatlarini va mexanizmlarini oʻrganuvchi psixologiya	Ilmiy psixologiyaning zamonaviy bosqichlari
III bosqich	Xulqni oʻrganuvchi psixologiya	XX asr. Psixologiyaning vazifalarini kuzatishda, bevosita koʻrishda, xususan xulqni, insonning reaksiyalarini, harakatni chaqiruvchi motivlar inobatga olinmagan.
II bosqich	Ong toʻgrisidagi psixologiya	XVII asr. Tabiiy fanlar rivojlanishi bois vujudga keladi. Fikrlashga, his etishga, xohish-istaklarga boʻlgan qobiliyat ong deb tushunilgan. Oʻrganishning asosiy metodi boʻlib insonni oʻzini-oʻzi kuzatishi va faktlarni taʼriflash hisoblangan.
I bosqich	Ruh toʻgrisidagi psixologiya	Bunday taʼrif psixologiyaga 2300 yil avval berilgan. Inson hayotidagi barcha noaniq boʻlgan voqea-hodisalarga ruhni mavjud ekanligi bilan tushuntirib berilgan.

Zamonaviy jahon psixologiyasining yoʻnalishlariga keladigan boʻlsak, uning ushbu koʻrinishlari mavjud:

1) *Bixeviorizm* – psixologik tadqiqot predmeti sifatida faqat xulq va uning tashqi va ichki stimularga bogʻliqligi koʻriladi. Bixeviorizm psixik voqea-hodisalarni ilmiy tadqiq etishni inkor etadi. Bixeviorim asoschisi amerikalik olim *D.Uotson* (1878-1958).

2) *Neobixeviorim* – XX asrning 30- yillarida bixeviorizmdan keyin paydo boʻlgan yoʻnalish. Xulqni boshqarilishida psixik holatlarning faol rolini tan olishi bilan taʼriflanadi. Namoyandalari: amerikalik psixologlar *E. Tolmen* (1886-1959), *K.Xall* (1884-1952), *B.Skinner* (1904-y.).

3) *Geshtaltpsixologiya* XX asrning boshlarida psixologiya fanining ochiq inqirozi davrida Germaniyada paydo boʻlgan. Assotsiativizmga qarshi geshtaltpsixologiya psixik jarayonlarining tashkil etilishida va ularni kechishi qonuniyatlari va dinamikasida tizimlilik va yaxlitlikni ustun qoʻyishgan. Namoyandalari: *M.Vertgeymer* (1880-1943), *V.Keller* (1887-1967), *K.Levin* (1890-1947).

4) *Gumanistik psixologiya* – inson oʻz oldiga kamolotga etishga va bunga erishishni maqsad qilgan yuqori darajada maʼnaviy mavjudot sifatida qaraladi. XX asrning birinchi yarmida AQSHda paydo boʻlgan. Psixologlar: *G.Olport* (1897-1967), *A.Maslou* (1908-1970), *K.Rodgers* (1902-1987).

5) *Freydizm* – avstriyalik psixiatr va psixolog *Zigmund Freyd* (1856-1939) nomi bilan bogʻliq boʻlgan taʼlimot. Psixoanalizdan tashqari (gʻoyalar va tushlar taʼbirini izohlash va boshqa ongsiz psixik voqealarning, hamda turli ruhiy kasalliklarni tashxis etish va davolash metodlarini), shaxs nazariyasini, inson va jamiyat munosabatlariga, insonni psixoseksual rivojlanishining bosqichlari toʻgʻrisidagi gʻoyalar majmuyini oʻz ichga olgan.

6) *Neofreydizm* – *Z.Freyd*ning psixoanalizi asosida tashkil topgan taʼlimot. Bu taʼlimot oʻz namoyandalari tomonidan shaxsning shakllanishida jamiyatning ahamiyatli rolini tan olish va insonning ijtimoiy xulqini oʻrganishda organik ehtiyojlarga yagona asos sifatida qarashdan bosh tortishlari bilan ifodalanadi.

1.4. Psixologiyaning asosiy tarmoqlari

Psixologiyaning alohida tarmoqlarini differentsiatsiya qilish eng avvalo ishlab chiqarishdagi inson faoliyati kechadigan sohalar va ularning vazifalaridan kelib chiqadi. Hozirgi davrga kelib psixologiyani inson shaxsi haqidagi eng muhim fanlardan biri sifatidagi ahamiyatini hamma tan olmoqda. Inson shaxsining esa bevosita kirib bormagan sohasini topish qiyin. Psixologiya iqtisod, pedagogika, falsafa, mantiq, sotsiologiya va boshqa ijtimoiy-gumanitar fanlar bilan aloqador fan hisoblanadi. Chunki hamma sohada inson shaxsi faoliyat koʻrsatar ekan, har bir sohada ishni samarali tashkil etish, olib borish uchun kishilar psixologiyasini, shaxslararo munosabatlar psixologiyasini, odamlarning turli vaziyatlardagi xulq-atvor normalarini bilish va shunga koʻra ish olib borish muhimdir. Shuning uchun hozirgi davr mutaxassislari psixologik bilimlardan boxabar boʻlishlari lozimdir.

Psixologiyaning 300dan ortik tarmoqlari fan sifatida rivojlanayotganligi hozirgi kunda psixologiyaning fanlar tizimida yanada mustahkamlanayotganligidan

dalolat beradi:

- *umumiy psixologiya* - psixologiyaning barcha masalalarining o'ziga xos jihatlarini o'rganadigan maxsus sohasi;
 - *pedagogik psixologiya* - kishiga ta'lim va tarbiya berishni psixologik qonuniyatlarini o'rganishni o'z predmeti deb biladi;
 - *yosh davr psixologiyasi* - turli yoshdagi odamlarning tug'ilgandan to umrining oxirigacha psixik rivojlanish jarayonini, shaxsning shakllanishi va o'zaro munosabatlari qonuniyatlarini o'rganadi;
 - *differensial psixologiya* - insonlarning psixologiyasidagi va xulqidagi tafaovutlarini o'rganadi, tushuntiradi;
 - *zoopsixologiya* - hayvonlar xulqini va psixologiyasini o'rganadi;
 - *kognitiv psixologiya* - psixologiyadagi zamonaviy yo'nalishlaridan biri bo'lib, inson xulqini uning bilimlari asosida va ularni shakllanish dinamikasini o'rganadi;
 - *neropsixologiya* - psixik jarayonlarni, psixik xususiyatlarni miya faoliyati bilan bog'liqligini o'rganadi;
 - *parapsixologiya* - noan'aviy bo'lgan va insonning psixologiyasi, xulqi bilan bog'liq voqealarni ilmiy izohlab berishga bo'ysunmaydigan narsalarni o'rganadi.
 - *ijtimoiy psixologiya* - odamlarning jamiyatdagi birgalikdagi ish faoliyatlari natijasida ularda hosil bo'ladigan tasavvurlar, fikrlar, e'tiqodlar, hissiy kechinmalar va xulq-atvorlarini o'rganadi;
 - *etnopsixologiya* - psixologiya fanining tarmog'i bo'lib, u inson psixikasining etnik xususiyatlarini, milliy xarakterini, milliy anglashni, etnik stereotiplarni, shu voqealar shakllanishining qonuniyatlarini o'rganadi;
 - *mehnat psixologiyasi* - kishi mehnat faoliyati psixologik xususiyatlarini, mehnatni ilmiy asosda tashkil etishning psixologik jihatlarini o'rganadi;
 - *injenerlik psixologiyasi* - avtomatlashtirilgan boshqaruv sistemalari operatorning faoliyatini, odam-texnika o'rtasida funksiyalarni taqsimlash va muvofiqlashtirishning xususiyatlarini o'rganadi;
 - *yuridik psixologiya* - huquq tizimining amal qilishi bilan bog'liq masalalarning psixologik asoslarini o'rganadi;
 - *harbiy psixologiya* - kishining harbiy harakatlar sharoitida namoyon bo'ladigan xulq-atvorini, boshliqlar bilan ijro etuvchilar o'rtasidagi munosabatlarning psixologik jihatlarini o'rganadi;
 - *savdo psixologiyasi* - jamiyatda tijoratning psixologik sharoitlari, ehtiyojning individual, yoshga oid, jinsga oid xususiyatlarini, xaridorga xizmat ko'rsatishning psixologik omillarini aniqlaydi, modalar psixologiyasi kabi masalalarini ko'radi;
 - *tibbiyot psixologiyasi* - shifokor faoliyati psixologiyasini, bemor xulq-atvorining psixologik jihatlarini o'rganadi;
 - *genetik psixologiya* - psixik voqea-hodisalarning kelib chiqishini va inson genotipi bilan bog'liqligini o'rganadi.
- Shuningdek psixologiyada oilaviy hayot psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi, iqtisodiy psixologiya, shaxs psixologiyasi, rahbar psixologiyasi, muloqot psixologiyasi, intellekt psixologiyasi, psixodiagnostika va boshqa ko'plab sohalari mavjud.

Psixolog diplomiga ega bo'lgan mutaxassis o'z iqtidori va qiziqishlari, oliy ta'limda olgan ta'limiga ko'ra u yoki bu turdagi psixolog ixtisosini egallashi mumkin. Quyida Amerika Qo'shma Shtatlari (AQSH) va Rossiya Federatsiyasi (RF)da tayyorlanadigan ixtisosliklar ro'yxatini keltirilgan bo'lib, ular xalq ho'jaligining turli tarmoqlarida mehnat qilishlari va o'z bilimlarini joriy etishlari mumkin.

4-jadval

AQSH va RFdagi mavjud ba'zi psixologik tarmoqlar klassifikatsiyasi	
AQSH	RF
Muhandis-psixolog <i>Odam-texnika tizimidagi o'zaro munosabatlar xususida bilimlarga ega bo'lib, texnik moslamalarni ishlab chiqishda ishtirok etadi</i>	Muhandis-psixolog <i>Odam va texnika o'zaro munosabatlari o'zaro psixologik muammolar bilan shug'ullanadi</i>
Maslahatchi-psixolog <i>Shaxsiy muammolarni hal qilish yuzasidan tavsiyalar berib, testlar o'tkazadi</i>	Siyosiy-psixolog <i>Siyosiy tuzilmalar a'zolariga psixologik maslahatlar berish, siyosiy dasturlarni ishlab chiqishda ishtirok etadi</i>
Madaniyat masalalari bo'yicha psixolog <i>Turli madaniy muhit sharoitidagi odamlar ijtimoiy xulqini solishtirma tahlili bilan shug'ullanadi</i>	Tibbiyotchi psixolog <i>Tibbiy maskanlarda psixologik profilaktika va psixogigiya masalalari bilan shug'ullanib, bemorlarning psixologik xususiyatlarini o'rganadi</i>
Klinik psixolog <i>Terapiya va bemorlarning hissiy emosional kechinmalari masalalarini o'rganadi</i>	Psixologiya o'qituvchisi <i>Psixologiyaning turli aspektlariga oid ma'ruzalar o'qiydi</i>
Ishlab chiqarish va sanoat psixologi <i>Ishlab chiqarish sharoitlarini takomillashtirish hamda xodimlarni tanlash masalalarini o'rganadi</i>	Trener-psixolog <i>Muloqot malakalari oshirish, shaxsning o'z imkoniyatlarini takomillashtirish bo'yicha treninglar o'tkazadi</i>
Salomatlik psixologiyasi bo'yicha mutaxassis <i>Odamlarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish va turli kasalliklarni oldini olishga o'rgatadi</i>	Maktab psixologi <i>Maktabdagi o'quv jarayoniga oid muammolar bilan shug'ullanib, o'quvchilar, ota-onalar va o'qituvchilarga psixologi maslahatlar beradi</i>
Iste'molchilar psixologiyasi bo'yicha mutaxassis <i>Tovarlarning emosional jihatdan iste'molbopligini baholaydi, marketing, reklama va mollarning tovar qiyofasiga oid muammolarni o'rganadi</i>	Menejment sohasidagi psixolog <i>Maxsus maslahatlar, menejerlarni o'qitish va tayyorlash bo'yicha trening-seminarlar tashkil etish, tashkilotlarda axborotlar almashinuvining psixologik tomonlarini o'rganadi</i>

Taraqqiyot psixologiya bo'yicha mutaxassis <i>Inson tug'ilishidan to'qariguncha bo'lgan taraqqiyot davrining psixologiyasini o'rganadi</i>	Reklama sohasidagi psixolog <i>Reklama mahsulotlari tayyorlovchilarga maslahatlar beradi</i>
Psixometriya bo'yicha mutaxassis <i>Testlar, so'rovnomalar va boshqa psixologik tekshiruv vositalarini standartlashtirish, ishlab chiqish, ma'lumotlarni statistik tahlil qilish hamda test natijalarini qayta ishlash bilan shug'ullanadi</i>	Bolalar psixologi <i>Bola taraqqiyoti masalalari bilan shug'ullanib, ota-onalarga maslahatlar beradi va bolalarni maktabga tayyorlaydi</i>
Ijtimoiy psixolog <i>Shaxsning ustunliklari, dunyoqarashi va biddiyatlarini, ijtimoiy guruhlararo munosabatlarni, liderlik masalalarini o'rganadi</i>	Huquqshunos psixolog <i>Sud-psixologik ekspertizalar jarayonida qatnashadi, huquqshunoslikka oid jarayonlarning psixologik ta'minoti bilan shug'ullanadi</i>
Qiyosiy psixologiya <i>Turli toifadagi hayvonlar xulqini qiyosiy tarzda laboratoriya sharoitida o'rganadi, odam va hayvon xulqiga oid umumiyliklarni asoslaydi</i>	Psixofiziolog <i>Insondagi psixologik va fiziologik jarayonlarning xususiyatlarini o'rganadi</i>
Psixofiziolog <i>Inson xulqining biologik asoslarini o'rganadi</i>	Ijtimoiy psixolog <i>Kichik guruhlar va jamoalar rivojlanishi va psixologiyasini o'rganadi</i>
Maktab psixologi <i>Muvaffaqiyatli o'qishga xalaqit beruvchi omillarni diagnostika qiladi</i>	Zoopsixolog <i>Oliy toifali hayvonlar xulq-atvorini o'rganadi</i>
Eko-psixolog <i>Inson ehtiyojlariga mos tarzda turarjoylar va binolarni loyihalashtirishga yordam beradi</i>	Salomatlik psixologiyasi bo'yicha mutaxassis <i>Psixogigiyena va psixoprofilaktika, turmush darajasining infratuzilmasini oshirish masalalari bilan shug'ullanadi</i>

O'zbekistonda ham mustaqillik yillarida inson omiliga berilayotgan e'tibor tufayli psixologiya fani o'z yutuqlarini xalq ho'jaligining deyarli barcha tarmoqlariga joriy etish imkoniyati tug'ildi. Shu bois ham bugungi kunda maktab psixologi, salomatlik psixologi tayyorlash, reklama va marketing sohasi, boshqaruv va ishlab chiqarishni tashkil etish borasida fanning amaliyotga aralashuvi jarayoni tezlashdi

Qisqacha xulosalar

Yangi davr har bir insondan psixologik bilimlarni egallashni talab etadi. Buning uchun shaxs psixikasining namoyon bo'lish shakllari: psixik jarayonlar, psixologik holatlar, shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini bilish zarur. Psixologiya fan sifatida 18-asrning ikkinchi yarmida vujudga keldi. Hozirgi kunda bu fanning 300 dan ortiq sohasi alohida fan sifatida shakllangan. Psixologiya fani barcha fanlar bilan o'zaro bog'liqdir.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar:

1. Psixologiya fanining predmeti nima?
2. Psixologiya so'zining ma'nosi qanday?
3. Psixikaning namoyon bo'lish shakllari qanday ko'rinishga ega?
4. Psixologik holatlar qanday ko'rinishga ega?
5. Shaxsning individual xususiyatlari nima?
6. Psixologiyaning qanday tarmoqlari mavjud?

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V. Psixologiya.-T., 2002.
2. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. -T., 2002.1-2 kitob.
3. Nemov R.S. Психологи». Кн.1. - М., 2003.
4. Психология. Учебник для экономических вузов. /Под общ. ред. И.Н.Дружинина. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.
5. Психология. Учебник / Отв. ред. проф. А.А.Крылов. – 2-е изд., переб. и доп. – М.: Изд-во: ПРОСПЕКТ (TK Velbi). 2004. – ст. 37-52.

FAOLIYATDA PSIXOLOGIYANING ZAMONAVIY METODLARIDAN SAMARALI FOYDALANISH YO'LLARI

Reja

- 2.1.Psixologiya fanida qo'llaniladigan asosiy metodlar
- 2.2.Shaxsni o'rganishda psixodiagnostik usullaridan samarali foydalanish
- 2.3.Amaliy psixologiyaning asosiy yo'nalishlari
- 2.4.Amaliy psixologiyaning muhim vazifalari

2.1.Psichologiya fanida qo'llaniladigan asosiy metodlar

Psixologiyada inson psixikasini tadqiq qilish metodlarining turli yo'nalishlari mavjud. Tekshiriladigan psixik hayot hodisalari juda xilma-xil bo'lib, murakkab va psixologik jarayonlarga xos hodisalarni o'z ichiga oladi. Xo'sh, shaxsdagi psixologik holatlar, hodisalar va jarayonlar qanday metodlar, qaysi yo'llar, usullar bilan tekshiriladi degan savol paydo bo'lishi mumkin.

“Metod” yoki usul lotincha “*methados*” so'zidan olingan bo'lib, aniq masalalarni hal qilishga qaratilgan voqeilikni amaliy yoki nazariy bilish usullari hamda amallarining majmuidan iboratdir. Har qanday metod ma'lum prinsiplarga asoslanadi. Bu prinsip quyidagilardan iborat:

1. Tekshiriladigan har bir psixik hodisaga boshqa hodisalar bilan bog'langan deb qaralishi zarur. Jumladan, psixik hodisani uning asab-fiziologik asosidan ajratib o'rganish maqsadga muvofiq emas. Yoki shaxsdan ajratib o'rganish ham yaxshi natija bermaydi.

2. Har bir psixik hodisa va umuman shaxs vujudga kelish, taraqqiy etish va o'zgarish jarayonida ko'zdan kechirilishi zarur. Shuning uchun masalan, o'smirlar psixikasining taraqqiyot qonunlarini bilmasdan turib, kattalar psixikasini etarlicha yaxshi bilib bo'lmaydi.

3. Psixik hayot hodisalarini ularning taraqqiyot jarayonida o'rganganda miqdor o'zgarishlarning sifat o'zgarishlariga o'tishini va bir sifat holatlarining ikkinchi sifat holatiga o'tishini ko'zdan kechirmoq kerak. Masalan, inson psixikasining taraqqiy etishini o'rgana turib, bilim olish qobiliyatlari, sezgisi, xotirasi, tafakkuri va nutqi sifat jihatidan o'zgarishini ko'rsatib bersa bo'ladi.

4. Tabiat va jamiyatdagi barcha mavjudot narsa va hodisalar o'zaro bog'liqlikda yashaydi. Biron narsa yoki hodisa bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni yakka holda yashaydigan narsa yoki hodisa bo'lmaydi va bo'lishi ham mumkin emas.

5. Tabiat va jamiyatdagi barcha narsa va hodisalar har doim harakatda, harakatdan to'xtab qolgan hech narsa va hech bir hodisa ham bo'lmaydi.

6. Narsa va hodisalarning miqdor jihatdan bunday o'zgarishi, dastlabki paytlarda bilinar-bilinmas bo'lishi mumkin. Lekin bora-bora ma'lum bir nuqtaga

etganda bu miqdor o'zgarishlari, sakrash yo'li bilan sifat o'zgarishlariga o'tadi. Bunda narsa va hodisalalar evolyutsion tarzda, bosqichma-bosqich emas, balki inqilobiy tarzda birdagina o'zgarib ketadilar.

7. Tabiat va jamiyatdagi barcha narsa va hodisalarning taraqqiyoti asosida ichki qarama-qarshiliklar kurashi yotadi, ya'ni har qanday taraqqiyot ichki ziddiyatlarning hal qilinishi jarayonida yuzaga keladi.

Shuning uchun bugungi kunda psixologiya o'z oldida turgan nazariy va amaliy vazifalarni ilmiy asosda hal qilishda, psixologiya sohasida ilmiy tekshirish ishlarini muvaffaqiyatli olib borishda foydalanadigan usul va vositalarga, metodlarga katta e'tibor qaratiladi. Ularning haqiqatni ochishga, psixik jarayonlarning qonunlarini muqarrar qilishga qodir bo'lishlarini taqozo qiladi. Demak, odamning tevarak-atrofdagi voqeilikni bilishi kuzatishdan, tajribadan boshlanadi.

5-jadvalda keltirilgan metodlar yordamida tadqiqotchi yoki qiziqkan shaxs shaxs xususiyatlari to'g'risida birlamchi ma'lumotlar to'playdi, to'plangan ma'lumot yana tahlil qilinadi va maxsus tarzda ishlatilishi mumkin.

5-jadval

Psichologiyaning asosiy metodlari

ASOSIY METODLAR	Asosiy metodlarning variantlari
KUZATISH METODI	Tashqi (obyektiv kuzatish) Ichki (subyektiv, o'z-o'zini kuzatish) Erkin kuzatuv Standartlashtirilgan Guruh ichida kuzatish Guruh tashqarisida kuzatish
SO'ROQ METODLARI	Og'zaki so'roq Yozma so'roq Erkin so'roq (suhbat) Standartlashtirilgan so'roq
TESTLAR METODI	Test – so'rov Test - topshiriq Proektiv test Sotsiometrik test
EKSPERIMENT	Tabiiy eksperiment Laboratoriya eksperimenti
MODELLASHTIRISH	Matematik modellashtrirish Mantiqiy modellashtrirish Texnik modellashtrirish Kibernetik modellashtrirish

Kuzatish metodi

Kuzatish metodi tabiiy metodlar jumlasiga kiradi. Tashqi kuzatuv mohiyatan kuzatiluvchi xulq - atvorini bevosita tashqaridan turib, kuzatish orqali ma'lumotlar to'plash usulidir. O'z - o'zini kuzatish esa odam o'zida kechayotgan biror o'zgarish yoki hodisani o'zi o'rganish maqsadida ma'lumotlar to'plash va qayd etish usulidir.

Erkin kuzatuv ko'pincha biror ijtimoiy hodisa yoki jarayonni o'rganish maqsad qilib qo'yilganda qo'llaniladi. Masalan, bayram arafasida aholining qayfiyatini bilish maqsadida kuzatuv tashkil qilinsa, oldindan maxsus reja yoki dastur bo'lmaydi, kuzatuv obyekti ham qat'iy bo'lishi shart emas. Yoki dars jarayonida bolalarning u yoki bu mavzu yuzasidan umumiy munosabatlarini bilish uchun ham ba'zan erkin kuzatish tashkil etilishi mumkin.

Standartlashtirilgan kuzatuv esa, buning aksi bo'lib, nimani, qachon, kim va kimni kuzatish qat'iy belgilab olinadi va maxsus dastur doirasidan chiqmasdan, kuzatuv olib boriladi.

Ijtimoiy hamda pedagogik psixologiyada guruhij jarayonlarning shaxs xulq - atvoriga ta'sirini o'rganish maqsadida bevosita ichkaridan kuzatuv tashkil qilinadi, bunda kuzatuvchi shaxs o'sha guruh yoki oila hayotiga tabiiy ravishda qo'shiladi va zimdan kuzatish ishlarini olib boradi. Bu bir qarashda kontrrazvedkachilarning faoliyatini ham eslatadi. Shu yo'l bilan olingan ma'lumotlar bir tomondan tabiiyligi va mufassalligi bilan qimmatli bo'lsa, ikkinchi tomondan, agar kuzatuvchida konformizm xislati kuchli bo'lsa, o'zi ham guruh hayotiga juda kirishib ketib, undagi ayrim hodisalarni subyektiv ravishda qayd etadigan bo'lib qolishi ham mumkin. Guruhij fenomenlarni tashqaridan kuzatish buning aksi - ya'ni, kuzatuvchi guruhga yoki kuzatilayotgan jarayonga nisbatan chetda bo'ladi va faqat bevosita ko'zi bilan ko'rgan va eshitganlari asosida xulosalar chiqaradi.

Umuman, kuzatish metodining ijtimoiy hayot, professional ko'rsatkichlarni qayd qilishda so'zsiz afzalliklari bor, lekin shu bilan birga kuzatuvchining professional mahorati, kuzatuvchanligi, sabr - qanoatiga bog'liq bo'lgan jihatlari, yana to'plangan ma'lumotlarni subyektiv ravishda tahlil qilish xavfi bo'lgani uchun ham biroz noqulayliklari ham bor, Shuning uchun ham u boshqa metodlar bilan birgalikda ishlatiladi.

So'rov metodi

So'rov metodi ham psixologiyaning barcha tarmoqlarida birlamchi ma'lumotlar to'plashning an'anaviy usullaridan hisoblanadi. Unda tekshiriluvchi tekshiruvchi tomonidan qo'yilgan qator savollarga muxtasar javob qaytarishi kerak bo'ladi.

Og'zaki so'roqni yoki ba'zan uni oddiygina qilib, suhbat metodi deb ataladi, o'tkazadigan shaxs unga ma'lum darajada tayyorgarlik ko'rgach so'roq o'tkazadi. Agar mabodo uning professional mahorati yoki tajribasi bunga etarli bo'lmasa, so'rov o'z natijalarini bermasligi mumkin. Lekin mahoratli so'rovchi ushbu metod yordamida inson ruhiy kechinmalariga aloqador bo'lgan noyob ma'lumotlarni to'plash imkoniga ega bo'ladi.

Yozma so'roq yoki anketaning afzalligi shundaki, uning yordamida bir vaqtning o'zida ko'pgina odamlar fikrini o'rganish mumkin bo'ladi. Unga kiritilgan savollar, ulardan kutiladigan javoblar (yopik anketa), yoki erkin o'z fikrini bayon etish imkoniyatini beruvchi (ochiq anketa) so'rovnomalar aniq va ravon tilda javob beruvchilar tushunish darajasiga monand tuzilgan bo'lsa, shubhasiz, qimmatli birlamchi materiallar to'planadi.

So'roqning ham erkin va standartlashtirilgan shakllari mavjud bo'lib, birinchisida oldindan nimalar so'ralishi qat'iy belgilab olinmaydi, ikkinchi shaklida esa, hattoki, kompyuterda dasturi ishlab chiqilib, minglab odamlarda bir xil talablar

doirasida so'roq o'tkazilishi nazarda tutiladi.

Test metodi

Testlar oxirgi paytda hayotimizga dadil kirib kelgan tekshiruv usullari sirasiga kiradi. Ular yordamida biror o'rganilayotgan hodisa xususida ham sifat, ham miqdor xarakteristikalarini olish, ularni ko'pchilikda qayta - qayta sinash va ma'lumotlarni korrelyatsion tahlil orqali ishonchlikka tekshirish mumkin bo'ladi. Ayni testga qo'yilgan talab hech qachon o'zgarmaydi, hattoki, shunday testlar borki, ular turli millat va elat vakillarida, turli davrlarda ham o'zgarmagan holda ishlatilaveradi. Masalan, Ravenning aqliy intellektni ulchash, Kettelning va Ayzenkning shaxs testlari shular jumlasidandir.

Test - so'rov oldindan qat'iy tarzda qabul qilingan savollarga beriladigan javoblarni taqozo etadi. Masalan, Ayzenkning 57 ta savoldan iborat testi shaxsdagi introversiya - ekstroversiyani o'Ichaydi, savollarga «ha» yoki «yo'q» tarzida javob berish so'raladi.

Test - topshiriq odam xulqi va holatini amalga oshirgan ishlari asosida baholashni nazarda tutadi. Masalan, shaxs tafakkuridagi kreativlikni aniqlash uchun ko'pincha bir qarashda oddiygina topshiriq beriladi: berilgan 20 ta doira shaklidagi shakllardan o'zi xohlagancha rasmlar chizish imkoniyati beriladi. Ma'lum vaqt va tezlikda bajarilish sur'ati, rasmlarning o'ziga xos va betakrorligiga qarabshaxs fikrlashi jarayonining naqadar nostandart, ijodiy va kreativligiga baho berilib, miqdoriy ko'rsatkich aniqlanadi. Bu metodlarning umumiy afzalligi ularni turli yosh, jins va kasb egalari nisbatan qo'llashning qulayligi, bir guruhda natija bermasa, boshqa guruhda yana qayta tekshiruv o'tkazish imkoniyatining borligi bo'lsa, kamchiligi - ba'zan tekshiriluvchi agar testning mohiyatini yoki kalitini bilib qolsa, sun'iy tarzda uning kechishiga ta'sir ko'rsatishi, faktlarni falsifikatsiya qilishi mumkinligidir.

Testlar ichida *proektiv testlar* deb nomlanuvchi testlar ham borki, testning asl maqsadi tekshiriluvchiga sir bo'ladi. Ya'ni shunday topshiriq beriladiki, tekshiriluvchi topshiriqni bajarayotib, nimani aniqlashi mumkinligini bilmaydi. Masalan, mashhur *Rorshax*ning «siyox dog'lari» testi, yoki TAT (tematik appersepshion test), tugallanmagan hikoyalar kabi testlarda bir narsaning proektsiyasidan guoyoki ikkinchi bir narsaning mohiyati aniqlanadi. O'sha 1921-yilda kashf etilgan «siyox dog'lari» va ularga qarab tekshiriluvchining nimalarni eslayotganligi, dog'lar nimalarga o'xshayotganligiga qarab, uning shaxs sifatidagi yo'nalishlari, hayotiy tamoyillari, qadriyatlariga munosabati, ishni bajarish paytidagi emotsional holatlari aniqlanadi. Bu testlar juda noyob, qimmatli, lekin uni faqat professional psixologga qo'llashi va natijalarni mohirona tahlil qilishi talab qilinadi.

Psixologik tajriba yoki eksperiment metodi

Ushbu metod turli yoshdagi (chaqaloqlik, bolalik, o'quvchilik, o'spirinlik, yetuklik, keksalik) odamlar psixikasini chuqurroq, aniqroq tadqiq qilish metodlari ichida eng muhimi hisoblanadi. Eksperiment metodi yordamida sun'iy tushunchalarni shakllantirish, nutq o'sishini tekshirish, favquloddagi holatdan chiqish, muammoli vaziyatni hal qilish, bilish jarayonlari, shaxsning his tuyg'ulari, xarakteri va tipologik xususiyatlari o'rganiladi. Xullas, inson psixikasining nozik ichki bog'lanishlari,

munosabatlari, qonuniyatlari, qonunlari, xossalari, murakkab mexanizmlari tajriba yordamida tekshiriladi. Buning uchun eksperiment material tekshiruvchi tomonidan sinchkovlik bilan tanlanishi, obyektiv tarzda har xil holat va vaziyatlar yaratilishi, sinaluvchi yoshiga, aql-idrokigisha, xarakter xususiyatiga, his-tuyg'usiga, qiziqish va saviyasiga, turmush tajribasiga, ko'nikma va malakasiga e'tibor berilishi lozim.

Psixologik eksperimentning mohiyati shundaki, unda ataylab shunday sun'iy bir vaziyat shakllantiriladi va tashkil etiladiki, aynan shu vaziyatda qiziqtirayotgan psixik jarayon yoki hodisa ajratiladi, o'rganiladi, ta'sir ko'rsatiladi va baholanadi. Agar tabiiy eksperiment o'sha qiziqtirayotgan fenomen tekshiriluvchi uchun tabiiy hisoblangan sharoitlarda (masalan, mehnat jarayonida, kaniqulda yozgi lagerda, litsey auditoriyasida va shunga o'xshash) maqsadli tashkil etilib, o'rganilsa, laboratoriya eksperimenti maxsus joylarda, maxsus asbob-uskunalar vositasida ataylab o'rganiladi. Masalan, diqqatingizning xususiyatlarini bilish kerak bo'lsa, psixologiya laboratoriyasida maxsus taxistoskop deb atalgan moslama yordamida yoki «Landolt halqachalari» deb nomlangan jadvallar yordamida o'rganish mumkin bo'ladi. Hattoki, ijtimoiy munosabatlar borasida ham o'zaro hamjihatlik, liderlik va konformlilik hodisalarini tekshirish uchun *gruppaviy integratorlar* va *gomeostat* deb nomlanuvchi moslamalar yaratilgan va ular yordamida guruhdagi turli xil hodisalar o'lchangan.

Kontent-analiz metodi

Kontent-analiz inglizcha "*content - analysis*" so'zidan olingan bo'lib, yozma hujjatlar, matnlar mazmunini ham miqdor, ham sifat jihatdan talhil qilishni nazarda tutadi. 20-30-yillardayoq bu usul yordamida uning asoschilari bo'lgan amerikalik sosiologlar X.Lassuel va B.Berelsonlar ommaviy axborot vositalari mazmunini o'rganish orqali ushbu metodning Qator afzalliklarini isbot qilganlar. Keyinchalik Boltiqbo'yi hamda Rossiya olimlari ham bu uslubni umuman yozma matnlarni o'rganishdagi imkoniyatlarini keng yoritib berdilar. Endi kontent-analiz predmeti nafaqat matnning o'zi emas, balki undagi g'oya, mohiyat, mavzu yoki muammolar ham bo'lishi mumkinligi isbotlandi. Masalan, O'zbekistonda hamda Rossiyada chop etilayotgan eng ommabop davriy nashrni olib, unda yoshlar – ta'lim-tarbiya muammolarining qay darajada yoritilishini bir yillik gazetalar saxifalaridan ushbu kategoriyalarning necha marta qayd etilayotganligi miqdorini sanab chiqish orqali aniqlash eng sodda ko'rinishdagi kontent-analizdir. Muammoni yoki g'oyani ifodalovchi ijtimoiy simvollar, belgilar, ularning matndagi o'zni, abzaslar soni, qatorlar soni kabi qator miqdoriy ko'rsatkichlarni sifat jihatdan talhil qilish obyektiv, asosli, matematik metodlar vositasida asoslash mumkin bo'lgan usuldur. Shuning uchun ham oxirgi yillarda O'zbekistonda o'tkazilayotgan ijtimoiy psixologiya, sosiologiya, jurnalistika borasidagi izlanishlarda kontent-analiz ishonchli metod sifatida keng qo'llanilmoqda.

Modellashtirish metodi

Modellashtirish metodi kuzatish, so'roq, eksperiment yoki boshqa usullar yordamida o'rganilayotgan hodisaning tub mohiyati ochilmagan sharoitlarda qo'llaniladi. Bunda o'sha hodisaning umumiy xossasi yoki asosiy parametrlari modellashtirilib, o'sha model asosida tadqiqotchini qiziqtirgan jihat o'rganiladi va xulosalar chiqariladi.

Modellar texnik, mantiqiy, matematik yoki kibernetik bo'lishi mumkin. Matematik model asosida o'rganilgan hodisaga mashxur tadqiqotchilar *Veber - Fexnerlarning* sezgirlikning kuyi va yuqori chegarasini aniqlashga qaratilgan matematik formulasi va shu asosda to'plangan ma'lumotlar tahlilini misol qilish mumkin. Mantiqiy modellar yordamida ko'pincha inson aqli va tafakkuri jarayonlari va qonunlarini hisoblash mashinalari ish prinsiplari bilan kiyoslash orqali tuzilgan g'oyalar va simvollar ishlatiladi. Kibernetik modellashtirishda esa g'oyalar psixologiyasini kompyuterdagi matematik programmalashtirish tamoyillariga moslashtirish nazarda tutiladi. Hozir ko'pgina murakkab shaxs xususiyatlari ham programmalashtirilgan bo'lib, ular algoritmlar asosida qisqa fursatda ko'pgina sifatlarni ko'plab parametrlar nuqtai nazaridan hisoblab natijalarni umumlashtirishga imkon bermoqda. Ko'pincha matematik o'yinlar g'oyasi odamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar sohasini o'rganishda ham qo'llanilmoqda. Ma'lum bo'lishicha, odamning fikrlash operatsiyalari bilan kompyuterlarning ishlash prinsiplari o'rtasida ma'lum uyg'unlik bor ekan, bu esa murakkab psixik jarayonlarni modellashtirish orqali inson aqlu - zakovati chegarasini yanada kengaytirish istiqbolini beradi.

Amaliyotda shaxsni o'rganish uchun turli xil psixodiagnostik testlar o'tkazish jarayoni "*psixologik tashxis*" tushunchasi bilan chambarchas bog'liqdir. "*Tashxis*" (aniqlash, diagnoz) tushunchasi ilm-fan va texnikaning turli yo'nalishlarida keng ko'lamda qo'llaniladi. Ma'lumki, tiriklikni aniqlash, u yoki bu o'zgarishlar o'ziga xosligini o'rganish – tibbiyotni boshlanishi hisoblanmaydi. Adabiyotlar tahlilidan ko'rinadiki "psixologik tashxis"ni yoritib beruvchi aniq tushunchalar miqdori kam emas. Tibbiyotda qo'llaniladigan tashxis tushunchasi, normal holatning o'zgarishini aniqlashga qaratilgandir. Ushbu tushunchaning mohiyatini yoritish psixodiagnostika sohasida ham rivojlangan bo'lib, unga ko'ra, psixologik tashxis, doimo paydo bo'lgan noxushlikni yashirin sababini aniqlashdan iboratdir.

Tashxis qaysi sohada qo'yilishidan qat'iy nazar – tibbiyot, texnika, boshqarma yoki psixologiyadami – bu har doim paydo bo'lgan noxushlikning yashirin sababini qidirish hisoblanadi.

Psixologik testlar va so'rovnomalardan to'g'ri foydalanish maqsadida bir qator ehtiyoj choralarning mavjudligi, ularni amaliyotda qo'llash samarasini oshiradi. Diagnostik metodlarni qo'llanilishi va yoyilishi har bir mamlakatning axloqiy standartlari yoki professional axloq kodeksiga bo'ysunishi kerak. Psixolog (tashxischi)ning professional axloqiy kodeksi zamirida insoniyat manfaatiga xizmat qiluvchi fanning shakllanishi orqali ayrim individlarning muvaffaqiyati va huquqlarini himoya qilishdek qadriyatlar bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Psixodiagnostika sohasi bilan uzviy bog'langan, hozirgi G'arb va Amerika psixologiyasi fanida ma'lum yechimga ega bo'lgan quyidagi asosiy axloqiy muammolar mavjud: Diagnostik metodlarni qo'llaydigan mutaxassis malakasining darajasi; Diagnostik metodlarni qo'llash; Tadqiqot natijalarini sir saqlashning ta'minlanganligi; Konfidentsiallik; Tadqiqot natijalarini e'lon qilish; Psixolog (tashxischi)ning axloqiy kodeksidagi ijtimoiy-psixologik asoslar.

2.2.Shaxsni o'rganishda psixodiagnostik usullaridan samarali foydalanish

Hozirgi zamon ilm - fanining qadri va ahamiyati uning nechog'li amaliyotga

kirib borib, tadbiqiy salohiyati ortib borishi bilan baholanadi. Psixologiyaning oxirgi yillardagi taraqqiyoti ham aynan ana shu mezon talablariga javob berishi bilan xarakterlanadi.

Amaliy hamda tadbiqiy psixologiya sohalarining o'ziga xos jihatlari avvalo shundan iboratki, ular jamiyatning bevosita bugungi kundagi talablari va buyurtmalariga ko'ra ish yuritadi. Jamiyatimizda esa psixologik bilimlarni bevosita amaliyotga tadbiq etishga ehtiyoj katta.

Hozirgi zamon psixologiyasida qo'llanib kelinayotgan konkret psixologik metodikalar xaddan tashqari ko'pdir. Ularning shakllari ham juda turli-tuman bo'lib, psixologiyaning va muammoning muayyan tadqiqot usulini, ya'ni konkret metodikasini talab qilgan sohasining o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Shu bilan birga konkret psixologik metodikalarning ko'pchiligi uchun xos bo'lgan ba'zi umumiy belgilarni ham alohida ajratib ko'rsatish mumkin. Tadqiqot odatdagidek to'rt bosqichga ajratiladi:

Birinchi bosqich-tayyorgarlik bosqichi. Bunda xar hil vositalar yordamida material o'rganiladi dastlabki ma'lumotlar to'planadi (o'quv mashg'ulotlari va mehnat faoliyati chog'ida, turmushda ataylab uyushtirilgan suhbatlar jarayonida kuzatuvdan foydalaniladi, ba'zan maxsus tanlangan savollar yozilgan anketalar qo'llaniladi, biografik ma'lumotlar aniqlanadi, anamnez to'planadi, ya'ni tadqiq qilinayotgan faktlar hosil bo'lishiga qadar mavjud shart-sharoitlar ta'riflanadi va hakoazol).

Ikkinchi bosqich - eksperimental bosqich bo'lib, tadqiqotning konkret metodikasi amal qiladi va o'z navbatida, bu bosqich birin-ketin qo'llaniladigan qator eksperiment seriallariga bo'linadi.

Tadqiqotning uchunchi bosqichi - tadqiqot ma'lumotlarini sifat jihatdan qayta ishlashdir. U psixologiyaning matematik apparatini dastlab ilgari surilgan gipotezaning tasdig'i tarzida olingan xulosalarning haqqoniyligi haqida hukm chiqarish imkonini beradigan turli xildagi statik usullari va ehtimollik nazariyasining asosiy qoidalarini qo'llashni taqozo etadi.

Tadqiqotning to'rtinchi bosqichi - olingan ma'lumotlarni izohlab berish, ularni psixologik nazariya asosida talqin qilish, gipotezaning to'g'ri va noto'g'riligini aniqlashdan iborat.

Psixologik muammolarning ilmiy jihatdan xal etishi zarurati tug'ilganda tegishli konkret psixologik metodikani qo'llana bilishni talab qiladi. Psixologik tadqiqotning obyektiv metodlardan keng foydalanishi turli hildagi konkret metodikalarning qo'llanishi hozirgi zamon psixologiyasiga tadqiqotlarning yuksak darajada olib borilishini ta'minlaydi. Ta'kidlash zarurki, tadbiqiy psixologiyadagi «samara»ni o'lchash mezonlari bilan nazariy psixologiyadagi samara tushunchalari biroz farq qiladi. Ya'ni, bu erda bevosita buyurtmaning bajarilishi sifatiga buyurtmachining o'zi baho beradi. Shuning uchun ham amaliy psixologiyaning alohida tarmog'i bo'lmish sotsial psixologiya bilimlarga amaldagi ehtiyojni uch asosiy sabab bilan tushuntirishi mumkin: a) kichik korxona yoki yirik firmalardan tortib, toki hukumat darajasidagi idoralar ham o'z faoliyati samaradorligini oshirish uchun tobora insonlar faoliyati va ulardagi rezervlardan omilkorona foydalanishning psixologik manbalarini qidirish lozimligini tushunib etmoqdalar; b) professional

psixologlarning o'zi ham o'z ishlaridan keladigan obro'-e'tiborning amaliy sohalarida ishlay olish qobiliyatlariga bog'liq ekanligini tushunib etmoqdalar; v) amaliyotda ishlayotgan boshqa soha vakillari ham agar psixologik tayyorgarlikdan o'tgan bo'lsalar, ishni tashkil qilishga o'quvlari yaxshiroq va ishlari unumliroq bo'lishini tushunib etmoqdalar. Shuning uchun ham ko'plab yangi turdagi markaz va firmalar, qo'shma korxonalarda amaliyotchi psixologlar ishlamoqdalar.

Ijtimoiy-psixologik ta'sir amaliy psixologiyaning muhim masalalaridan biridir. Ijtimoiy ta'sir bir necha bosqichlarda ro'y beradi:

- makro bosqichda (siyosat va iqtisod sohalarida);
- o'rta bosqich (ijtimoiy tashkilotlar);
- mikro bosqich (guruhlar ichida);
- shaxs darajasida ("Men" tarkibida).

Amaliyotchi psixologlar, asosan, mikro bosqichda faoliyat ko'rsatadilar. Bu yerda xodimlar boshqaruvi, tashkilotlardagi ma'naviy muhitni barqarorlashtirish, ma'lumotlar tizimini tartibga solish masalalari doirasida shaxslararo ta'sir sodir bo'ladi.

Mustaqil taraqqiyot yo'lini tanlagan davlatlarda hozirgi bozor munosabatlari sharoitida tashkilotlar va ulardagi ishlovchi xodimlar o'rtasidagi o'zaro ta'sir masalalaridagina ma'lum o'zgarishlar ro'y berdi. Shu munosabat orqali paydo bo'ladigan muammolarni quyidagicha tasavvur qilish mumkin.

- Ijtimoiy faoliyat sohalarida xodimlar boshqaruvini takomillashtirishning ijtimoiy-psixologik muammolari.
- Tashkilot imijini yaratish va uning vakolatlar doirasini kuchaytirish.
- Rahbarning jamoa ichida xodimlarga bo'lgan psixologik ta'siri.

Tajriba o'tkazish davomida rioya qilish kerak bo'lgan talablar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin:

- sinaluvchilarga ko'rsatmalarni yozma ravishda bir xil tarzda ma'lum qilmoqlik, og'zaki shaklda berilgan taqdirida esa, aynan, o'sha so'zlar yordamida bir xil tarzda eshittirilishi;
- biror sinaluvchiga boshqalarga nisbatan hech qanday imkoniyat yaratmaslik;
- eksperiment davomida ayrim sinaluvchilar uchun qo'shimcha tushuntirilishlar berilmaslik;
- turli guruhlar bilan bo'ladigan eksperimentning doimo imkon darajasida bir xil vaqt va sharoitda o'tkazilishi;
- barcha sinaluvchilar uchun topshiriqlarni bajarish vaqtining bir xil belgilanishi va hokazo.

Shunga qaramasdan odatda, metodika mualliflari, qo'shimcha ravishda uning o'tkazilish jarayoni haqida aniq ko'rsatmalar beradilar.

Diagnostic metodikalar tadqiqot metodlaridan standartlashgan holda bo'lishi bilan ajratib turadi. Standartizatsiya – testni o'tkazish va bajarishni baholash jarayonining bir xilligidir. U ikki xil, eksperiment jarayoniga yakka talablarni ishlab chiqish va diagnostik sinovlar natijalarini baholashdagi yakka mezonni (kriteriy) aniqlashdan iborat tarzda izoh etiladi.

Diagnostic tajriba (eksperiment)larni standartlashtirish jarayoni o'tkaziladigan tadqiqotning shart-sharoitlari, ko'rsatmalari, blankalari, qayd qilish usullarini bir xil shakldagiligini anglatadi.

Metodikalarni standartlashtirishning yana bir muhim bosqichi diagnostik tadqiqot natijalarini taqqoslash imkoniyatini beradigan mezonlarni tanlashdan iborat bo'ladi.

Ma'lumki, diagnostika yorqin namoyon bo'luvchi individul-psixologik, psixofiziologik xususiyatlar asosida olingan ma'lumotlarni taqqoslash bilan alohida kishi yoki ma'lum shaxslar guruhi borasida xulosa chiqarish demakdir. "Psixodiagnostika" – psixologik tashxisning amaliy jihati bilan bog'liq bo'lgan psixologning maxsus faoliyat doirasini o'z ichiga qamrab oladi. Zamonaviy fan psixodiagnostik faoliyat natijalaridan amaliy foydalanishning bir qator sohalarini ajratib ko'rsatishni taqazo etadi:

[1] Psixodiagnostika *ta'lim va tarbiya jarayonini samarali shakllantirish maqsadida faol qo'llanilmoqda*. Uning yordamida ta'lim-tarbiya bilan shug'ullanadigan kasb egalari oldida turuvchi mavjud bir necha masalalar hal etilishi mumkin. Masalan, bolaning maktabga bo'lgan tayyorgarligini, darsni o'zlashtira olmaslikning dominant sabablarini aniqlash hamda professional yo'naltirilishdagi (proforiyentsiya) xizmatlarni tashkil etish kabilar;

[2] Diagnostikaning qo'llanilishi *konsultativ markazlarda ish olib boruvchi mutaxassislarning professional tanlash, professional ta'lim, professional yo'naltirilish sohasidagi faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi*. Ushbu faoliyat har bir kishi uchun o'ziga mos mutaxassislikni tanlashda, professional bilim va ko'nikmalarni egallash jarayonidagi samarali usullarni topishda hamda yetuk mutaxassis darajasiga ega bo'lishda muhim ahamiyat kasb etadi;

[3] Psixodiagnostik tadqiqotlar natijalari *konsultativ-klinik va psixoterapevtik faoliyatda qo'llaniladi*. Mazkur holatda psixodiagnostikaning asosiy vazifasi, shaxsdagi muhim muammolarning yuzaga kelish sabablari (yaqin kishilari bilan munosabat murakkabligi, qo'rquv hislari)ni aniqlash hamda ularni hal etish mumkin bo'lgan usullarini izlashdan iborat bo'ladi;

[4] *Sud amaliyoti bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlarda psixodiagnostik jarayonlar qo'llanilishi bilan katta ahamiyatga egadir*. Psixodiagnost aniq va muayyan savollar asosida jabrlanganlar, guvohlar va shubhali shaxslar ustida tadqiqot olib borib, shaxsning psixofiziologik, aqliy rivojlanish xususiyatlarini turli sharoitlardagi namoyon bo'lish shakllari xususida psixologik xulosalar chiqaradi;

[5] Psixodiagnostika har qanday *ilmiy psixologik-pedagogik tadqiqotlarda individual xususiyatlarning shakllanganligini malakali darajada baholanishni amalga oshiradi*. Ya'ni, tadqiqot farazlarida talqin qilinadigan xususiyatlarning qonuniy o'zgarishlaridir. Masalan, ilmiy psixologik tadqiqotning muammosi sifatida inson tafakkurini ayrim, ya'ni ba'zi qonunlarga asosan mavjud bo'lgan va bo'ysunuvchan, yoki ma'lum bir ravishda turli o'zgaruvchilarga bog'liq bo'ladigan xususiyatlari e'tirof etilishi mumkin.

2.3. Amaliy psixologiyaning asosiy yo'nalishlari

Sanoat va ishlab chiqarish sohasi

Sanoat va mahsulotlar ishlab chiqarish sohasida tadbiiy ishlar birinchi navbatda konkret tashkilotda kadrlar zahirasi to'g'ri va oqilona tashkillashdan tortib, xodimlar ish sharoitlari va mehnat unumdorligiga ta'sir etuvchi omillar kompleksini ilmiy ravishda o'rganib, hayotda natija olishga qaratilgan harakatlar majmuidir. Hozirgi bozor munosabatlari sharoitida ushbu yo'nalishdagi tadbiiy ishlarning ikki sohasini ajratish mumkin:

- marketing xizmatlari
- xodimlar (personal) bilan ishlash.

Birinchi eng zamonaviy va muhim ish bo'lib, bu erda psixologning vazifasi «Nimani?» va «Kim?» harid qilib olishga ehtiyoji borligini o'rganishga ko'maklashishdir. Chunki, talab bilan ehtiyoj bevosita shaxsga va uning psixologik munosabatlari tizimiga aloqador kategoriyalar bo'lib, bozor va raqobat sharoitida korxona yoki tashkilotlarning samarali ishlab ketishi eng avvalo haridorgir tovar mahsulotlarni ajratib, ularning odamlar talab - ehtiyojiga kanchalik mosligini aniq tahlil qilishdan boshlanadi. Marketing munosabatlari aslida odamlar o'rtasidagi sof psixologik munosabatlar bo'lib, uning negizida odamlar o'rtasidagi jonli muloqot, ta'b va did tarbiyasi yotadi. Shuning uchun biz bugun odamlarda to'g'ri marketing tafakkurini shakllantirish vositalarini qidirishimiz va talab - taklif munosabatlarini real ishlab chiqarish imkoniyatlari bilan muvofiqlashtirishda inson psixologiyasi xususiyatlarini inobatga olib ishlashga o'rganishimiz kerak. Masalan, shunday «Case Study»ni olaylik: Psixologiyani qanday qilib sotish mumkin? (ya'ni, psixologik ma'lumotlar va bilimlarni) Biz aniq va to'g'ri javoblar olishimiz kerak bo'lgan savollar quyidagilar bo'ladi:

Nima sotiladi? - Test natijalari

Nima uchun? - nima qilib bo'lsa ham, pul ishlash, o'z imkoniyatlarni tekshirish, shaxsiy ish ochish;

Kim? - firma yoki konkret kishilar;

Nima? - xilma - xil testlar batareyasi;

Kimga? - turli kasb egalari, o'quvchilarga, xodimlarga;

Qayerda? Qachon? - zarurat bo'lgan har qanday joyda;

Qanday qilib? - minimal vaqt sarflab, tez va soz;

Qancha? - test o'tkazuvchilarning soni va imkoniyatiga qarab;

Kim bilan? - shu firma xodimlari bilan

Demak, marketing xizmatida javob berilishi zarur bo'lgan savollardan ko'rinish turibdiki, har bir savolga beriladigan javobning orkasida konkret odamlar, ularning qobiliyatlari, manfaatlari va ish unumi yotadi. Shuning uchun bu sohada psixologik xizmat zarur.

Ikkinchi soha - kadrlar va ular bilan bevosita ishlash sohasi. Bu kadrlarni ishga jalb etishda bilish zarur bo'lgan qobiliyatlar va shaxsiy fazilatlaridan tortib, ularni to'g'ri yunaltirish, o'z joyiga qo'yish, tashkilot doirasida guruhlarini shakllantirish, xodimlarga ma'lumotlarni o'z vaqtida yetkazish bilan bog'liq kadrlar siyosatini olib borishga aloqador xizmatdir. Psixolog bu o'rinda asosan maslahatchi - konsultant va ekspert sifatida rol o'ynaydi.

Siyosat sohasidagi psixologiya

Har bir davr o'z kishilari ongida beixtiyor siyosiy ongni shakllantiradi va odamlar uning tamoyillariga bo'ysunadilar. Siyosat borasidagi psixologik masalalarga psixolog aralashuvining zarurati har doim bo'lmasa - da, ayrim paytlarda - yirik islohotlar boshlanishi arafasida, saylov oldi kompaniyalarda, yangi siyosiy liderlarning halk tomonidan qabul qilinishi jarayonlari, ko'pchilik auditoriyaga zarur ma'lumotlarni yetkazish, ijtimoiy ustanovkalarni o'zgartirish, siyosiy arboblar imidjini omma ongiga singdirish paytlarida psixologik ta'sir vositalaridan o'rinli foydalanish, maslahatlar berish va ayrim guruhlar e'tiqodiga ta'sir etish kerak bo'lganda kerak bo'ladi.

Siyosiy sohada ishlayotgan psixolog ishining o'ziga xos jihatlari bo'lib, unga quyidagilar kiradi:

a) siyosatda psixolog aralashuvi ko'pchilik ommaga bevosita aloqador bo'lmaydi;

b) zarurat tug'ilganda, psixolog shunday tez va ishonchli o'lgahaydigan metodikalarni ishlatadiki, ularning natijalari sir saqlanib, o'sha buyurtmachi - siyosatchining talabiga ko'ra izlanishlar olib boriladi;

v) psixolog har bir siyosatchi uchun shunday ishonchli shaxs bo'lishi lozimki, undan odamlarning qayfiyatlari, reaksiyalari, his - kechinmalari xususida aniq ma'lumotlar so'raladi;

g) o'ziga xos qiyinchilik shundan iboratki, jamoatchilik psixolog kiyofasida ko'pincha liderning bevosita «odamini» ko'rishga moyil bo'lib, liderning o'zi ham ba'zan o'ta professional psixologdan hadiksirab qolishi mumkin.

Shuning uchun yuqorida ta'kidlaganimizdek, zarur paytlarda siyosiy arboblar psixolog xizmatiga murojaat qilishlari va undan asosan biror jiddiy ijtimoiy proektlarni qabul qilish jarayonida yordam berishini so'rash mumkin. Buning uchun psixologdan jamoatchilik fikrini psixologik tahlil qilib berish, va shu asosda fukarolarning ustanovkalari va kayfiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni birgalikda ajratish vazifasini hal qilishlari mumkin. Saylov oldi kompaniyalarda esa, psixologning asosiy vazifasi odamlarning kayfiyatini o'rgangan holda da'vogar imidjini shakllantirishga, odamlarga yoqtirishga sabab bo'ladigan shaxsiy fazilatlar algoritmini tuzish, omma oldiga chiqishga psixologik tayyorlash, raqiblarning bahslashish madaniyati va etikasi borasida psixologik yo'l - yo'riq va usullar borasida ma'lumotlar almashinish kerak bo'ladi.

Oila va nikoh borasidagi tadbiqiy ishlar

O'zbekistonda endi shakllanayotgan, lekin nazariy nuqtai nazardan ma'lum an'analarga ega bo'lgan sohadir. 1998-yilning Birinchi Prezidentimiz tomonidan «Oila yili» deb e'lon qilinishi joylarda psixologik xizmat o'choqlarining paydo bo'lishiga va u erlarda psixologik xizmatidan foydalanishni anglashga turtki bo'ldi. Shuning uchun Respublikamizda oila muamolarini maxsus tadqiq etadigan ilmiy-amaliy «Oila» markazi ham tashkil etilganki, bu markazda turli sohaga aloqador mutaxassislar oilani shaxs ijtimoiylashuvining asosiy maskanlaridan biri sifatida o'rganib kelmoqdalar. Oila va unga bog'liq muammolarni ilmiy o'rganishda ushbu yo'nalishlarda ishlar olib borilmoqda: oila qurish motivlari, oilada ota-ona va farzand orasidagi munosabatlar, oilada er va xotin orasidagi munosabatlar, oilalarning etnik

belgilariga ko'ra psixologik xususiyatlari, oilada ajralish va uning shaxs psixologiyasiga ta'siri, oilaning to'liq va noto'liq turlari, ularning shaxs o'z-o'zini baholashiga ta'siri, oila haqidagi turli yoshdagi shaxslarning tasavvurlari, oila mustahkamligiga ta'sir etuvchi omillar. Oila bilan bog'liq muammolar doimo shaxsni tashvishlantirgani bois psixolog bu yerlarda yoshlardagi oila va nikoh borasidagi tasavvurlarning to'g'ri shakllanishidan tortib, toki muammoli, hattoki, ajrim bo'lgan oila a'zolariga psixologik maslahatlar berish, «ishonch telefonlari» orqali maslahatlar uyushtirishni o'z zimmasiga oladi.

Maorif sohasidagi amaliy ishlar

Boshqa sohalarga nisbatan anchagina yaxshi tajribaga ega. Ayniqsa, O'zbekistonda kadrlar tayyorlashning Milliy dasturi qabul qilingandan so'ng tashkil qilingan yangi tipdagi ta'lim muassasalariga bir nechtdan psixologlar shtati kiritilgan va ular aynan tadbiqiy muammolar - bolaning o'quv jarayoniga psixologik jihatdan tayyorligini diagnostika qilishdan tortib, professional va kasb mahoratini rivojlantirishgacha bo'lgan barcha muammolarni hal qilishga «aralashadi». Shuning uchun respublikamizda shaxsni bolalik, o'smirlilik, o'spirinlik davrlarida o'qish faoliyatiga, kasbiy faoliyatga yo'naltira olishni diagnostika qilish markazlari tashkil etilgan. Bu, o'z navbatida, har bir shaxsning o'z tug'ma va orttirilgan qobiliyatlarini to'g'ri yo'naltira olishi va namoyon eta olishiga imkon beradi.

Huquqbuzarlikning oldini olish

Bu soha va unga aloqador muammolar har doim ham psixolog aralashuvini talab qilib kelgan. Chunki jinoyatchi yoki huquqbuzar shaxsi o'z-o'zidan shakllanib qolmaydi, uni shakllantiruvchi omillar, motivlar va bolani qayta tarbiyalash va reabilitatsiya masalalari ijtimoiy psixologik jarayonlar mohiyatini bilish va ularga faol ta'sir ko'rsatish talab qiladi. Shuning uchun ham mamlakatimizda yoshlar o'rtasida huquqiy ma'rifat va huquqiy madaniyatni shakllantirishga juda katta e'tibor qaratilgan va bu ishda amaliyotchi xodim - psixologning o'rni va roli katta bo'ladi.

Yuqorida e'tirof etilgan psixologiyaning tadbiqiy sohalari uchun umumiy narsa shuki, bu sohalarda ishlaganlar avvalo yaxshi psixodiagnost, ya'ni psixologiya metodlarini o'z o'rnida samarali ishlatishni bilishi va yaxshigina psixoterapevt va psixokorrektor - ya'ni, aniqlangan muammo yoki «kasallikni» tuzatuvchi mohir professional bo'lishi kerakligini taqozo etadi.

2.4. Amaliy psixologiyaning muhim vazifalari

Amaliy psixologiyaning muhim vazifalari davr va zamon talablaridan kelib chiqadi. Mustaqillikni qo'lga qiritgan halqimiz o'z oldiga shunday vazifalarni qo'ydi, bu vazifalarni bosqichma-bosqich amalga oshirish uning taraqqiyoti uchun dasturiy bo'ldi. Bu vazifalarning birinchisi islohotlarni yanada chuqurlashtirish, Mustaqil O'zbekistonning iqtisodiy-siyosiy bazasini mustahkamlash; ikkinchisi ma'naviy, ijtimoiy, madaniy munosabatlarni yanada rivojlantirish; uchinchisi demokratik jamiyat quruvchi yangi avlodni tarbiyalab kamolotga yetishtirishdan iborat.

Bundan tashqari, MDH xalqlari o'rtasida turli ma'naviy-ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy munosabatlarni atroficha chuqur o'rganib, birodarlik va do'stlik munosabatlarini yanada yuksak darajaga ko'tarishga yordam beradi. Nihoyat,

zamonaviy insonni tarbiyalash masalasi psixologiya fanining oldida turgan dolzarb vazifalardandir. Shuning uchun ham psixologiyadagi barcha muammolarning markazida shaxs va uning faoliyati turadi.

Hozirgi sharoitda inson va jamiyat manfaatlariga mos keladigan to'g'ri yo'nalish kasb etadigan ilmiy-texnik, inqilobiy jarayon, shaxsga, uning psixik xususiyatlari va jarayonlariga talabni tubdan oshiradi. Ijtimoiy hayotda va ishlab chiqarish tarmoqlarida texnologiyaning roli oshib borish natijasida psixologiya fanining, muhandis va texnik xodimlarning hamda malakali ishchilarning psixologik, boshqaruv va ishlab chiqarish faoliyatining asosini tashkil etuvchi psixologik qonuniyatlarning tobora yangilari va juda muhimlari bilan boyituvchi tadqiqotlarning soni o'sib boradi.

Psixologiyaning yana bir muhim vazifalaridan biri inson faoliyatining psixologik mohiyatini o'rganishdir. Ayniqsa, insonning har tomonlama rivojlangan, ijodkor shaxs sifatida shakllanishining psixologik qonuniyatlarini tadqiq etish muhimdir. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, har qanday tajribalar, yangilik, islohotlar eng avvalo inson ongi, qalbi murakkab psixologik jarayonlari orqali o'tgandagina samarali natija berishini anglatmoqda. Shuning uchun psixologiya fani zimmasiga qo'yilayotgan vazifalar juda og'ir va ma'suliyatlidir.

Qisqacha xulosalar

Psixologiya fanining eng muhim metodlari: kuzatish, test, so'rov, tajriba, modellashtirish bo'lib, bu metodlar orqali shaxsning turli vaziyatlarda xulqini diagnostika qilish mumkin. Hozirgi kunda psixologiya fanida tadbiqiy va amaliy sohalar hamda psixologiyaning maxsus tarmoqlaridan - yosh va pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya, iqtisodiy psixologiya, yuridik psixologiya, sanoat va ishlab chiqarish psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi, tibbiyot psixologiyasi, psixodiagnostika va differensial psixologiyalarda ijtimoiy hayotning barcha ko'rinishlari turli metodlari yordamida o'rganilib kelinadi.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Kuzatish metodiga qo'yiladigan talablar qanday?
2. So'roq metodi qanday o'tkaziladi?
3. Test metodining boshqa metodlardan farqi nimada?
4. Eksperiment metodining o'tkazilish tartibi qanday?
5. Psixologiyaning tadqiqot metodlari va ularning ishonchliligi nimada?
6. Amaliy psixologiyaning asosiy yo'nalishlari nima?

Adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V. Psixologiya. -T., 2002.
2. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. -T., 2002. 1-2 kitob.
3. Boymurodov N. Amaliy psixologiya. -T.: Yangi asr avlodi, 2008.
4. Немов П.С. Психология. -Кн.1. - М., 1998.
5. Karimova V. Psixologiya. - T., 2002.
6. Психология. Учебник для экономических вузов / Под общ. ред. И.Н.Дружинина. - СПб.: Питер, 2002. - 672 с.

III BOB

JAMIYAT TARAQQIYOTIDA SHAXS FENOMENI. SHAXSNING IJTIMOY PSIXOLOGIK STRUKTURASI

Reja

3.1.Jamiyatdagi ijtimoiy ta'sirlar asosida shaxs shakllanishi

3.2.Ijtimoiy institutlarning shaxsga bo'lgan ta'siri

3.3.Shaxs strukturasi. Shaxs tomonidan o'z-o'ziga baho berilishi va "Men" - obrazi

3.4.Shaxs dunyovarashida yo'nalganlikning o'rni

3.1.Jamiyatdagi ijtimoiy ta'sirlar asosida shaxs shakllanishi

«Shaxs» tushunchasi psixologiyada eng ko'p qo'llaniladigan tushunchalar sirasiga kiradi. Psixologiya o'rganadigan barcha fenomenlar aynan shu tushuncha atrofida qayd etiladi. Inson ruhiy olami qonuniyatlari bilan qiziqqan har qanday olim yoki tadqiqotchi ham shaxsning ijtimoiyligi va aynan jamiyat bilan bo'lgan aloqasi masalasini chetlab o'tolmagan.

Ta'kidlash lozimki, «Homo sapiens» - «aqli zot» tushunchasini o'zida ifoda etuvchi jonotning paydo bo'lganiga taxminan 40 ming yildan oshibdi. Bu davrda olimlarning e'tirof etishlaricha, 16 ming avlod almashgan emish. Darvin ta'biri bilan aytganda, tabiiy tanlanish jarayonida Yer yuzida saqlanib qolgan minglab millat va elatlarning keyingi davrdagi taraqqiyoti ko'proq biologik omillardan ko'ra, ijtimoiy - sotsial omillar ta'sirida ro'y bermoqda. Shuning uchun ham har bir individni yoki shaxsni o'rganish masalasi uning bevosita ijtimoiy muhiti va uning ijtimoiy normalari doirasida o'rganishni taqozo etadi.

Sotsial yoki ijtimoiy muhit - bu insonning aniq maqsadlar va rejalar asosida faoliyat ko'rsatadigan dunyosidir. Mazmunan har bir insonning shu ijtimoiy olam bilan aloqasi uning insoniyat tajribasi, madaniyati va qabul qilingan, tan olingan ijtimoiy xulq normalari doirasidagi harakatlarida namoyon bo'ladi. Psixologiya ilmining namoyondalari bo'lmish olimlarning butun bir avlodi ana shu shaxs va jamiyat aloqalari tizimida insonning tub mohiyatini anglash, uning rivojlanishi va kamol topishi qonuniyatlarini izlaganlar. *Abu Nasr Farobiy, A.Navoiy, Ibn Sino, Beruniy* kabi yuzlab Sharq allomalari ham bu o'zaro bog'liqlikning falsafiy va ijtimoiy sirlarini ochishga o'zlarining eng durdona asarlarini bag'ishlaganlar. Barcha qarashlarga umumiy bo'lgan narsa shu bo'lganki, odamni, uning mohiyatini anglash uchun avvalo uning shu jamiyatda to'tgan o'rni va mavqeiini bilish zarur. Shaxsni o'rganishning birlamchi mezonini ham shundan kelib chiqqan holda, uning ijtimoiy mavqei, ijtimoiy munosabatlar tizimidagi o'rni bilan belgilanishi kerak.

Lekin, shaxs bilan jamiyat o'rtasidagi o'zaro aloqalar masalasi birdaniga, bir xil echimga kelinmagan. Bu o'zaro munosabatlar asosan ikki polyar nuqtai nazardan kelib chiqadi.

Nativizm yo'nalishining tarafdorlari insonlardagi barcha xususiyatlarni tug'ma xarakterga ega, deb e'tirof etadilar. (*Lens, Gruber* va boshqalar).

Empirizm tarafdorlarining fikricha, yangi tug'ilgan bola go'yoki «top - toza taxta»(tabula rasa), unga hayot va undagi talablar o'zining qonuniyatlarini yozadi va bola ularga so'zsiz bo'ysunishga majbur. Bu yo'nalishning asoschilaridan biri *Dj. Lork* bo'lib (1632 - 1704) uning fikricha, tug'ma fikrlar yoki g'oyalar bo'lishi mumkin emas, ular xohish - tilak va og'riq kabi elementar sezgilarning qayta ishlanishi natijalaridir. Hayotda ana shunga o'xshash turli xil sezgilari va g'oyalarning assotsiatsiyasi ro'y beradi.

G. Leybnits (1646-1716) Lokka e'tiroz bildirib, hayotda umuman toza, sof doskaning o'zi bo'lmaydi, hattoki eng yaxshi silliqilgan marmar yuzasida ham sezilarli teshiklar, do'ngliklar yoki tug'ma asoratlar bo'ladiki, ular layoqatlardek inson takdirida ma'lum rol o'ynaydi. Bu ikkala yirik yo'nalish o'rtasidagi tortishuvlarga chek qo'yish maqsadida *F. Galton* qator eksperimental tadqiqotlar o'tkazib, har bir individga xos differensial xususiyatlar mavjudligini «egizaklar metodi» yordamida asoslashga harakat qildi. 6 - jadvalda *Galton* tomonidan irsiy va orttirilgan sifatlar munosabati yuzasidan aniqlangan natijalardan keltirilgan.

6- jadval

Musiqiy qobiliyatlardagi irsiy xususiyatlar

Ota - onalar / Bolalar	musiqaga moyil	musiqaga moyil emas
Musiqaga moyil	85 %	7 %
Musiqaga moyil emas	25 %	58 %

Egizaklardagi musiqaga moyillikning korrelyatsion ko'rsatkichi ham yuqori bo'lib ($p < 0.7$), egizak bo'lmaganlardan ancha farq qiladi ($p < 0.3 - 0.4$).

Galtondan keyingi tadqiqotlarda musiqaga bo'lgan qobiliyatga ona tilining xususiyati ta'sir qilishi aniqlandi: yumshoq - tonal yoki keskir - tonal bo'lmagan tillar. Masalan, keskinroq hisoblangan rus tilida gapiruvchi bolalardagi musiqani idrok qilish yumshok, tonal tillarda so'zlashuvchi vietnamliklarning idrokidan ancha past chiqqan. Lekin yuqoridagi fikrlar va tortishuvlarning kelib chiqish sababi tushunarli bo'lishi kerak: ular insonning asl mohiyatini tushunish va uning xulqini boshqarish ehtiyojlaridan kelib chiqadi. Demak, inson jamiyat a'zosi sifatida uning normalariga bo'ysunadi, uning kutishlariga javob berishga harakat qiladi va o'z xulqini uning talablariga monand qilishga intiladi. Shu nuqtai nazardan kelib chiqib, shaxs fenomeniga ta'rif berish mumkin.

Sh a x s - ijtimoiy va shaxslararo munosabatlarning mahsulii, ongli faoliyatning subyekt bo'lmish individdir. Shaxsga taallukli bo'lgan eng muhim tasnif ham uning jamiyatdagi murakkab ijtimoiy munosabatlarga bevosita aloqadorlik, ijtimoiy faoliyatga nisbatan ham obyekt, ham subyekt bo'lishlikdir.

Shaxsga taallukli bo'lgan fazilatlaridan eng muhimi shuki, u shu tashqi, ijtimoiy ta'sirlarni o'z ongi va idroki bilan qabul qilib (obyektni), so'ngra shu ta'sirlarning subyekt sifatida faoliyat ko'rsatadi. Oddiy qilib aytganda, inson bolasi ilk yoshlikdanok «mening hayotim», «bizning dunyo» degan ijtimoiy muhitga tushadi. Bu muhit o'sha biz bilgan va har kuni his qiladigan siyosat, huquq, axloq olamidir.

Bu muhit - kelishuvlar, tortishuvlar, hamkorliklar, an'analar, udumlar, turli xil tillar olami bo'lib, undagi ko'plab qoidalar ko'pchilik mutloq qo'shiladi, ba'zilar qisman qo'shiladi. Bu shunday qoidalar va normalar olamiki, ularga bo'ysunmaslik jamiyat tomonidan qoralanadi, ta'qiblanadi. Shulardan kelib chiqadigan xulosa shuki, shaxs jamiyatga nisbatan barcha tartib - qoidalarini qabul qiluvchi subyekt bo'lsa, *jamiyat - ijtimoiy intizom va tartibning, madaniyatning mufassal ko'rinishidir*.

Shaxs ijtimoiy xulqiga turli tashqi kuchlar ta'sir qiladi: siyosiy, mafkuraviy, iqtisodiy, ma'naviy, axloqiy va boshqalar. Bu ta'sirotlar mohiyatan aslida jamiyat a'zolari bo'lmish shaxslar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning ayrim alohida yo'nalishlarini belgilab beradi.

Shunday qilib, shaxs turli ijtimoiy munosabatlar tizimi ta'sirida bo'ladi va ko'plab ijtimoiy institutlar (oilalar, mahalla, o'quv maskanlari, mehnat kollektivlari, norasmiy tashkilotlar, din, san'at, madaniyat va b.) bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, shaxsdagi turli g'oyalar, fikrlar va mafkura mafkuraviy munosabatlar tizimi ta'sirida shakllanib, ular bevosita oilalar, bog'cha, maktab, boshqa o'quv va tarbiya muassasalari orqali ongga singdiriladi. Agar bu ta'sir uning e'tiqodi darajasida ko'tarilsa, va unda yana yangidan - yangi fikrlar va g'oyalarning paydo bo'lishi, o'sishiga olib kelsa, shaxs taraqqiyoti jarayonida shunday faoliyat sohasini tanlaydiki, o'z qobiliyatlari, malaka va ko'nikmalarini rivojlantirib borib, ziyoli sifatida yo o'qituvchi, yoki vrach, yoki olim, kashfiyotchi, muhandis bo'lib, elu - yurtiga xizmat qiladi.

Iqtisodiy munosabatlar ham shaxs ongi va uning insoniy xususiyatlari shakllanishida katta rol o'ynaydi. Masalan, bosqichma - bosqich bozor munosabatlariga o'tayotgan O'zbekiston sharoitini oladigan bo'lsak, yangicha iqtisodiy o'zgarishlar, bozor, raqobat, legalizatsiya va shunga o'xshash yangiliklar har bir shaxsning moddiy boyliklar va ularga bo'lgan shaxsiy munosabatlarida aks etib, uning iqtisodiy ongi, tafakkuri va iqtisodiy xulqi normalarini belgilaydi.

Ijtimoiy normalar, sanksiyalar va shaxs

Ijtimoiy norma - shaxs hayotida shunday kategoriyaki, u jamiyatning o'z a'zolari xulq - atvoriga nisbatan ishlab chiqqan va ko'pchilik tomonidan e'tirof etilgan harakatlar talablaridir. Masalan, o'zbeklar uchun biror xonaga kirib kelgan insonning kim bo'lishidan qat'iy nazar, «Assalomu alaykum» deb kelishi - norma; o'quvchining o'qituvchi bergan topshiriqlarni bajarishi lozimligi - norma; xotinning er hurmatini o'miga qo'yishi, qaynonaga gap qaytarmaslik - norma; avtobusda yoki boshqa jamoat transportida kichikning kattalarga, nogironlarga o'rin bo'shatishi - norma, va hokazo. Bu normalarni ayrim - alohida odam ishlab chiqmaydi, ular bir kun yoki bir vaziyatda ham ishlab chiqilmaydi. Ularning paydo bo'lishi ijtimoiy tajriba, hayotiy vaziyatlarda ko'pchilik tomonidan e'tirof etilganligi fakti bilan xarakterlanadi, har bir jamiyat, davr, millat va ijtimoiy guruh psixologiyada muhrlanadi.

Ijtimoiy normalarning u yoki bu davrda, u yoki bu toifa vakili bo'lmish shaxs tomonidan qay darajada bajarilishi yoki unga amal qilinyotganligi ijtimoiy sanksiyalar orqali nazorat qilinadi. *Ijtimoiy sanksiyalar* - normalarning shaxs xulqida namoyon bo'lishini nazorat qiluvchi jazo va rag'batlantirish mexanizmlari bo'lib, ularning borligi tufayli biz har bir alohida vaziyatlarda ijtimoiy xulq normalarini buzmaslikka, jamoatchilikning salbiy fikri obyektiga aylanib qolmaslikka harakat

qilamiz. Masalan, yuqoridagi misolda, agar jamoat transportida katta muysafid kishiga o'rin bo'shatishni norma deb qabul qilmagan o'smirlar nisbatan ko'pchilikning ayblov ko'zi bilan qarashi, yoki og'zaki tanbex berishi, juda kam xollarda o'zini bebosh tutayotgan o'smirlarning qo'lidan tutib, nima qilish kerakligini o'rgatib, «ko'zini moshday qilib ochib qo'yish» ijtimoiy sanksiyaning hayotdagi bir ko'rinishidir.

Har bir alohida shaxs jamiyat tomonidan ishlab chiqilgan va qabul qilingan ijtimoiy normalar va sanksiyalarni u yoki bu ijtimoiy rollarni bajarishi mobaynida xulqida namoyon etadi. *Rol* - shaxsga nisbatan shunday tushunchaki, uning konkret hayotiy vaziyatlardagi huquq va burchlaridan iborat harakatlari majmuini bildiradi.

Masalan, talaba rolini oladigan bo'lsak, uni bajarish - u yoki bu oliy o'quv yurtida tahsil olish, uning moddiy bazasidan foydalanish, kutubxonasiga a'zo bo'lish, stipendiya olib, ma'muriyatning ijtimoiy himoyasida bo'lish kabi qator huquqlar bilan birgalikda o'sha oliygox ichki tartib - intizomi normalariga so'zsiz bo'ysunish, darslarga o'z vaqtida kelish, reyting baholov talablari doirasida kundalik o'zlashtirishni bajarish, amaliyotda bo'lish, dekanatning bergan jamoatchilik topshiriqlarini ham bajarish kabi qator burchlarni ham o'z ichiga oladi. Bu rol uning uyga borgach bajaradigan «farzandlik» roli (ota-ona, yaqin qarindoshlar oldida) talab va imtiyozlaridan farq qiladi. Ya'ni, konkret shaxsning o'ziga xosligi va qaytarilmasligi u bajaradigan turli-tuman ijtimoiy rollarning xarakteridan kelib chiqadi.

Shunga ko'ra, kimdir «tartibli, ba'mani, fozil, axloqli va odobli» deyilsa, kimdir - be'mani, bebosh, o'zgaruvchan, ikki yuzlamachi (ya'ni, bir sharoitda juda qobil, boshqa erda - betartib) degan hayotiy mavqega ega bo'lib qoladi.

Hayotda shaxs bajaradigan ijtimoiy rollar ko'pligi sababli ham, turli vaziyatlardagi uning mavqei - statusi ham turlicha bo'lib qoladi. Agar biror rol shaxs ijtimoiy tasavvurlari tizimida uning o'zi uchun o'ta ahamiyatli bo'lsa (masalan, talaba roli), u boshqa rollarni unchalik qadrlamasligi va oqibatda, o'sha vaziyatda boshqacharoq, noqulay va noboproq mavqeni egallab qolishi mumkin. Qolaversa, rollarning ko'pligi ba'zan rollar ziddiyatini ham keltirib chiqarishi mumkinki, oqibatda - shaxs ichki ruhiy qiyinchiliklarni ham boshdan kechirishi mumkin. Masalan, sirdan tahsil olayotgan talaba sessiya paytida ishlab turgan korxonasiga komissiya kelishi va uning faoliyatini tekshirayotganligini bilib, ruhiy azobga tushadi - bir tomondan, talabachilik va uning talablari, ikkinchi tomondan - kasbdoshlar oldida uyaliq qolmaslik uchun har kuni ishxonaga ham borib kelish.

Hozirgi ijtimoiy-iqtisodiy vaziyat va bozor munosabatlari sharoitidagi raqobat muhiti shaxsdan bir vaqtning o'zida qator qobiliyatlar va malakalarni talab qilmoqdaki, ayniqsa, yoshlar o'zgaruvchan sharoitlarga tezroq moslashish uchun ba'zan bir-biriga zid xislatlarni ham xulqida namoyon qilishga majbur bo'lishmoqda. Masalan, yosh oila boshligi, talaba, ota - onalarga moddiy jihatdan qaram bo'lmaslik uchun, bir vaqtning o'zida ham itoatkor, intizomli talaba va ishdan keyin esa - chaqqon va uddaburon, tadbirkor, tijoratchilik bilan shug'ullanishga majbur bo'lishi mumkin. Bu holat tabiiy, shaxsdan kuchli iroda, doimiy intiluvchanlik va o'z ustida muttasil ishlashni talab qiladi.

3.2. Ijtimoiy institutlarning shaxsga bo'lgan ta'siri

Shaxs, uning dunyoni bilish, o'zini va atrofidagi insoniy munosabatlarni bilish, tushunishi va o'zaro munosabatlar jarayonida o'zidagi takrorlanmas individuallikni namoyon qilishi hamda ushbu jarayonlarning yoshga va jinsga bog'liq ayrim jihatlarini tahlil qilish bizga umumiy ravishda shaxs - jamiyatda yashaydigan ijtimoiy mavjudotdir, degan xulosani qaytarishga imkon beradi. Ya'ni, u tug'ilgan onidan boshlab o'ziga o'xshash insonlar qurshovida bo'ladi va uning butun ruhiy potentsiali ana shu ijtimoiy muhitda namoyon bo'ladi. Chunki agar insonning ontogenetik taraqqiyoti tarixiga e'tibor beradigan bo'lsak, hali gapirmay turib, odam bolasi o'ziga o'xshash mavjudotlar davrasiga tushadi va keyingina ijtimoiy muloqotning barcha ko'rinishlarining faol obyekti va subyekti aylanadi. Shu nuqtai nazardan, har birimizning jamiyatdagi o'rnimiz, uning qachon va qanday sharoitlarda paydo bo'lgani, jamiyatga qo'shilib yashashimizning psixologik mexanizmlari fanning muhim vazifalaridan biridir. Bu jarayon psixologiyada *ijtimoiylashuv* yoki *sotsializatsiya* deb yuritiladi.

Demak, sotsializatsiya yoki *ijtimoiylashuv* - inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot - faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayonidir. Sodda til bilan aytganda, *ijtimoiylashuv* - har bir shaxsning jamiyatga qo'shilishi, uning normalari, talablari, kutishlari va ta'sirini qabul qilgan holda, har bir harakati va muomalasida uni ko'rsatishi, shu ijtimoiy tajribasi bilan o'z navbatida o'zgalarga ta'sirini o'tkaza olishi jarayonidir.

Ijtimoiylashuv, eng avvalo, odamlar o'rtasidagi muloqot va hamkorlikda turli faoliyatni amalga oshirish jarayonini nazarda tutadi. Tashqaridan shaxsga ko'rsatilayotgan ta'sir oddiy, mexanik tarzda o'zlashtirilmay, u har bir shaxsning ichki ruhiyati, dunyoni aks ettirish xususiyatlari nuqtai nazaridan turlicha subyektiv tarzda idrok etiladi. Shuning uchun ham bir xil ijtimoiy muhit va bir xil ta'sirlar odamlar tomonidan turlicha harakatlarni keltirib chiqaradi. Masalan, 10-15 ta o'quvchidan iborat akademik litsey o'quvchilarini olaylik. Ularning bilimni, ilmni idrok qilishlari, ulardan ota-onalarining kutishlari, o'qituvchilarning berayotgan darslari va unda yetkazilayotgan ma'lumotlar, manbalar va boshqa qator omillar bir xilday. Lekin baribir ana shu 15 o'quvchining har biri shu ta'sirlarni o'zicha, o'ziga xos tarzda qabul qiladi va bu ularning ishdagi yutuqlari, o'quv ko'rsatgichlari va iqtidorida aks etadi. Bu o'sha biz yuqorida ta'kidlagan *ijtimoiylashuv* va individualizatsiya jarayonlarining o'zaro bog'liq va o'zaro qarama-qarshi jarayonlar ekanligidan darak beradi.

Ijtimoiylashuv jarayonlarining ro'y beradigan shart-sharoitlarini *ijtimoiy institutlar* deb ataymiz. Bunday institutlarga oiladan boshlab, mahalla, rasmiy davlat muassasalari (bog'cha, maktab, maxsus ta'lim o'choqlari, oliygohlar, mehnat jamoalari) hamda norasmiy uyushmalar, nodavlat tashkilotlari kiradi.

Bu institutlar orasida bizning sharoitimizda *oil*a va *mahallaning* roli o'ziga xosdir. Insondagi dastlabki ijtimoiy tajriba va ijtimoiy xulq elementlari aynan oilada, *oilaviy munosabatlar* tizimida shakllanadi. Shuning uchun ham halqimizda «Qush uyasida ko'rganini qiladi» degan maqol bor. Ya'ni, shaxs sifatlarining dastlabki qoliplari oilada olinadi va bu qolip jamiyatdagi boshqa guruhlar ta'sirida sayqal topib, takomillashib boradi. Bizning o'zbekchilik sharoitimizda oila bilan bir qatorda

mahalla ham muhim tarbiyalovchi - ijtimoiylashtiruvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun bo'lsa kerak, ba'zan odamning qaysi mahalladan ekanligini surishtirib, keyin xulosa chiqarishadi, ya'ni mahalla bilan mahallaning ham farqi bo'lib, bu farq odamlar psixologiyasida o'z aksini topadi. Masalan, bitta mahalladan yaxshi kelin chiqsa, aynan shu mahalladan qiz qidirib qolishadi. Ya'ni, shu mahalladagi ijtimoiy muhit qizlarning iboli, aqlli, sarishtali bo'lib yetishishlariga ko'maklashgan. Masalan, ayrim mahallalarda sahar turib ko'cha - eshiklarni supurish odatga aylangan va barcha oilalar shu udumni buzmaydilar. Shunga o'xshash normalar tizimi har bir ko'cha-mahallaning bir-biridan farqi, afzallik va kamchilik tomonlarini belgilaydi, oxirgilar esa shu mahallaga katta bo'layotgan yoshlar ijtimoiylashuvda bevosita ta'sirini ko'rsatadi.

Yana bir muhim ijtimoiylashuv o'choqlariga *maktab* va *boshqa ta'lim maskanlari* kiradi. Aynan shu erda ijtimoiylashuv va tarbiya jarayonlari maxsus tarzda uyg'unlashtiriladi. Bizning ijtimoiy tasavvurlarimiz shundayki, maktabni biz ta'lim oladigan, bola bilimlar tizimini o'zlashtiradigan maskan sifatida qabul qilamiz. Lekin aslida bu er ijtimoiylashuv tarbiyaviy vositalarda yuz beradigan maskandir. Bu erda biz ataylab tashkil etilgan, oxirgi yillarda joriy etilgan «Ma'naviyat darslari», «Etika va psixologiya» kabi tarbiyalovchi fanlarni nazarda tutmayapmiz. Gap har bir darsning, umuman maktabdagi shart-sharoitlar, umumiy muhitning tarbiyalovchi roli haqida. Masalan, dars paytida o'qituvchi butun diqqati bilan yangi darsni tushuntirish bilan ovora deylik. Uning nazarida faqat dars, mavzuning mazmuni va undan kuzlangan maqsad asosiyday. Lekin aslida ana shu jarayondagi o'qituvchining o'zini qanday tutayotganligi, kiyim - boshi, mavzuga subyektiv munosabati va qolaversa, butun sinfdagi o'quvchilarga munosabati hamma narsani belgilovchi, ijtimoiy tajriba uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan omildir. Shu nuqtai nazardan o'quvchilar didi, kutishlari va talablariga javob bergan o'qituvchi bolalar tomonidan tan olinadi, aks holda esa o'qituvchining ta'siri faqat salbiy rezonans beradi. Xuddi shunday har bir sinfda shakllangan muhit ham katta rol o'ynaydi. Ba'zi sinflarda o'zaro hamkorlik, o'rtoqchilik munosabatlari yaxshi yo'lga qo'yilgan, guruhda ijodiy munozaralar va bahslar uchun qulay sharoit bor. Bu muhit tabiiy o'z a'zolari ijtimoiy xulqini faqat ijobiy tomonga yunaldirib turadi.

Yana bir muhim ijtimoiylashuv muhiti - *mehnat jamoalaridir*. Bu muhitning ahamiyati va o'ziga xosligi shundaki, bu erga shaxs odatda ancha aqli pishib qolgan, ma'lum tajribaga ega bo'lgan, hayot haqidagi tasavvurlari shakllangan paytda keladi. Qolaversa, egallangan mutaxassislik, orttirilgan mehnat malakalari va bilimlar ham juda muhim bo'lib, shu muhitdagi ijtimoiy normalar xarakteriga ta'sir qiladi. Lekin baribir shaxsning kimlar bilan, qanday o'zaro munosabatlar muhiti ta'sirida ekanligi uning yetuklik davridagi ijtimoiylashuvining muhim mezonlaridandir. Shuning uchun ishga kirishdagi asosiy motivlardan biri - o'sha jamoaning qanday ekanligi, bu yerdagi o'zaro munosabatlar, rahbarning kimligi va uning jamoaga munosabati bo'lib, ko'pincha oylik - maosh masalasi ana shulardan keyin o'rganiladi. Shuning uchun mehnat jamoalarida yaxshi, sog'lom ma'naviy muhit, adolat va samimiyatga asoslangan munosabatlar har bir inson taqdirida katta rol o'ynaydi.

Katta yoshdagi ijtimoiylashuvning o'ziga xosligi shundaki, unda individualizatsiya jarayoni aniqroq, sezilarliroq kechadi. Chunki katta odam nafaqat

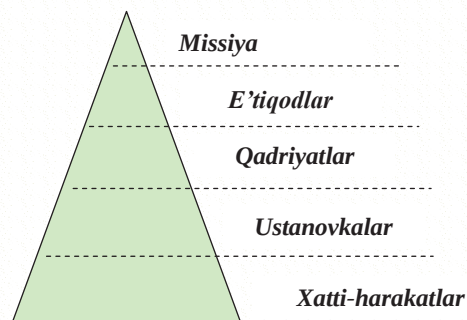
tashqi ta'sirlarni o'zlashtiradi, balki o'zidagi iqtidor, malakalar bilan boshqalarga ham tarbiyaviy ta'sir, shaxsiy o'rnak ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, qarilikning ijtimoiy mohiyati shundaki, ota - bobolarmiz, onaxonlarimiz asosan o'zlaridagi mavjud ijtimoiy tajribani boshqalarga (farzandlar, nabiralar, mahalladagi yoshlar va x-zo) uzatish bilan shug'ullanadilar va bu narsa ayniqsa, Sharq halqlarida juda e'zozlanadi. Shu sababli ham mustaqil yurtimizda qariyalar e'zozlanadi, mahallaning boshqaruv roli kun sayin oshirilmoqda, oila - tarbiyaning bosh o'chog'i sifatida davlat himoyasida bo'lib kelmoqda. Bu mustaqil davlat yoshlarida yangicha tafakkur va ongning shakllanishiga, yurtga sadoqat, vatanparvarlikning rivojiga o'z hissasini qo'shadi.

3.3. Shaxs strukturasi. Shaxs tomonidan o'z-o'ziga baho berilishi va “Men” - obrazi

Shaxs - qaytarilmas, u o'z sifatleri va borligi bilan noyobdir. Ana shu qaytarilmaslik va noyoblikning asosida uning individual-psixologik xususiyatlari majmui yotadi. Shu o'rinda biz yuqorida ta'rif bergan shaxs tushunchasi bilan yonma-yon ishlatiladigan yana ikki tushunchaga izox berish o'rinli deb hisoblaymiz. Bu - «indivud» va «indivudallik» tushunchalaridir. “Individ” tushunchasi umuman «odam» degan tushunchani to'ldirib, uning ijtimoiy va biologik mavjudot sifatida mavjudligini tasdiqlaydi va uni bir tomondan, boshqa odamlardan farqlovchi belgi va xususiyatlarini o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan, o'ziga va o'ziga o'xshashlarga xos bo'lgan umumiy va xarakterli xususiyatlarni qamrab oladi. Demak, individ - insonga aloqadorlik faktini tasdiqlovchi ilmiy kategoriyadir.

“Indivudallik” - yuqoridagi ikkala tushunchaga nisbatan torroq tushuncha bo'lib, u konkret odamni boshqa bir konkret odamdan farqlovchi barcha o'ziga xos xususiyatlar majmuini o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan shaxs tizimini tahlil qiladigan bo'lsak, shaxsning indivudalligiga uning qobiliyatlari, temperamenti, xakteri, irodaviy sifatleri, emotsiyalari, xulqiga xos motivatsiya va ijtimoiy ustanovkalari kiradi. Aynan shu qayd etib o'tilgan kategoriyalar shaxsdagi indivudallikni ta'minlovchi kategoriyalardir. Uning ma'nosi shundaki, bo'yi, eni, yoshi, sochining rangi, ko'z qarashlari, barmoq harakatlari va shunga o'xshash sifatleri bir xil bo'lgan insonlarni topish mumkin, lekin xakteri, qobiliyatlari, temperamenti, faoliyat motivatsiyasi va boshqalarga aloqador sifatleri majmui bir xil bo'lgan odamni topib bo'lmaydi. Ular - indivudaldir.

Psixologiya fanida shaxs strukturasi degan ibora orqali o'z mazmunini topgan (5- rasm). Hozirga kelib psixologiya fanida shaxs strukturasi ifodalovchi turlicha ta'riflar mavjud bo'lib, ularning qiyosiy tavsifini keltirishga hojat yo'q deb, o'ylaymiz. Ulardan eng ahamiyatlisi sifatida quyidagi tahlil bayon etish mumkin. Shaxsdagi barcha psixologik xislatlar va ijtimoiy sifatlar quyidagi tizim shaklida tasavvur etilishi mumkin:



5- rasm. Shaxsning ijtimoiy-psixologik strukturasi

Tasvirlangan piramidaning tarkibiy qismlarini qatlamlar deb, qabul qilsak, yuqorida turgan tarkib o'zidan pastda joylashgan qatlamlardan shakl topadi. Demak, ushbu tizimning birinchi pog'onasida turgan "xatti-harakatlar" deb ataluvchi qatlam birlamchi hisoblanadi va uning asosida shaxsning yanada yuksakroq tarkibiy sifatleri shakllana boshlaydi. Yuksak pog'onada turuvchi tuzilmalarning sifati va ifodalanishi pastki o'rindagi qatlamlar sifat mohiyati bilan bog'langan. Shu nuqtai nazardan qaraganda insonda avval pastki qatlamlar (xatti-harakat va ustanovkalar) shakllanadi, so'ngra ular qadriyatlarining shakllanishiga asos bo'ladi, qadriyatlar negizida insonning e'tiqodi shakllanadi va e'tiqodlar majumasi inson missiyasi orqali birlashadi.

Ijtimoiy tizimda inson boshqaruv obyekti va subyektida bosh bo'g'indir. Insonlarni har doim kimdir boshqaradi. O'z navbatida, u nimanidir boshqaradi. Inson o'zining fikri, xulqi, qiliqlarini boshqaradi. O'zini-o'zi muvaffaqiyatli boshqarishi uchun o'zidagi quyidagi fazilatlarni bilishi kerak: qiziqishlari, xulq-atvorlari, imkoniyatlari, har xil holatlarga hayotiy munosabatlari.

O'zini-o'zi boshqarish formasini bo'lib anglash hisoblanadi. Anglash inson qobiliyati sifatida haqiqatni gavdalandiradi, u insonga o'z faoliyatini dasturlash, turli yaqin - uzoq maqsadlarni qo'yish va ularga erishishga imkon beradi. Anglash insonga o'z fikri va ishlarini nazorat qilish, boshqa odamlarning ishlarini taqqoslashga imkon beradi. U insonni jamoatga va o'ziga munosabatini bildiradi. Insonning anglashi quyidagi ikkiga bo'linadi: Avvaliga u tashqi dunyoni bilishi uchun yo'nalgan. Anglash bilan bir qatorda odamni o'zini-o'zi anglashga harakat qiladi. O'zini-o'zi anglash o'zligini bildiradi.

O'zini-o'zi bilishi boshqarish darajasi hayotning turli bosqichlarida turli odamlarda turlicha bo'ladi. O'zini-o'zi nazorat darajasi, shaxsiy boshqarishi u yashayotgan va mehnat qilayotgan muhitga bog'liq. Undan tashqari uning shaxsiy sifatleri, zakovati, g'ayrati, fe'li, ruhiy va jismoniy nasli-nasabiga bog'liq.

Nizoli va tang holatlar yuzaga kelganda, odamlar o'zini-o'zi boshqara olmay qoladi. Ba'zilar esa oddiy hollarda o'zini yo'qotib qo'yadilar. Inson o'zining fikri, xulqiga doimo tanqidiy yondashishi, hayot talablari va o'z imkoniyatlarini hisobga olishlari kerak. Qiyinchiliklarni engish o'z hayotini ongli boshqarish, o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalanish o'zini-o'zi boshqarishning asosiy vazifasidir.

Kam vaqt va mehnat sarflab yuksak natijalarga erishish, ishdan qoniqish hosil qilish, yo'l qo'yilgan xatolar sonini kamaytirishga o'z-o'zini boshqarish yordam beradi. Aniq maqsadni tushunib yetib, shunga qarab maqsadga erishmok lozim.

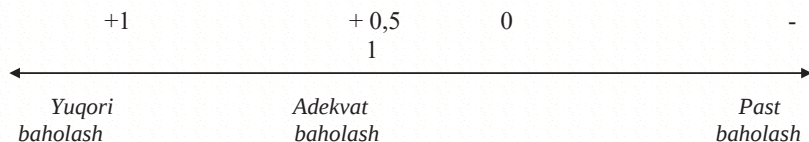
O'z-o'zini boshqarish tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish va jamoani tashkil etishning muhim vositasidir. U turli shakllarga kirishi mumkin, jamoa rivojlanib borgan sayin o'zini-o'zi boshqarish shakllari ham rivojlanadi.

Jamoa rivojlanishida chinakam o'z-o'zini boshqarish, ko'p qirrali jamoa faoliyati va axloqiy qimmatga ega bo'lgan jamoa munosabatlari bilan izohlanadi. Bunday jamoada shaxsni tarbiyalash jarayoni iroda, o'z-o'zini anglash, burch hissi, shaxsning shunga o'xshash axloqiy o'z-o'zini baholashiga yordam beradi. O'z fazilatlarni takomillashtirish, kamchiliklarni o'z-o'zini tanqid ruhida baholash va ularni tuzatishni, o'z qadr-qimmatini anglab etish (o'z-o'zini tarbiyalash rejasini ishlab chiqish, o'z-o'zini tarbiyalash vositalarini egallash, o'z-o'ziga majburiyat qabul qilish va h.k.), ijtimoiy foydali faoliyatda o'z-o'zini tarbiyalash ishini amalga oshirish intilishini uyg'otadi. Bunday jamoada shaxsning ijobiy fazilatlari to'la ravishda ro'yobga chiqadi. Bunday sharoitda rahbarning talablari tarbiyalanuvchilarning bir-biriga, o'zlariga talablari bilan qo'shiladi. Jamoaning shaxsiga nisbatan yuksak talabchanligi kuzatiladi.

Oilaviy muhitda shaxsning asosiy xarakter xislatlariga asos solinadi. Bu xarakter xislatlari esa ulg'aygan farzandning mehnat jamoasiga kirib borishida va hatto kasbdagi rahbarlik faoliyatini amalga oshirishda ham o'z aksini topadi. Mana shunday xarakter xislatlaridan biri shaxsning o'z-o'zini baholashidir.

O'z-o'zini baholash deganda insonning biron muammoli vaziyatga nisbatan o'z kuchi va qobiliyatlarini moslashtirish jarayoniga aytiladi. Shaxs qarshisidagi masala echimining murakkabligini aks ettirgan holda va bu echimni o'z imkoniyatlari bilan qiyoslagan holda o'z-o'ziga yuqori, adekvat-mos yoki past baho berishi mumkin. Yuqori baholash xususiyatiga ega kimsa o'zini har qanday masalaning uddasidan chiqa oladiganday tutadi, o'z kuchi va qobiliyatiga haddan ziyod ishonadi. Adekvat ravishda o'zini baholash darajasidagi odam esa echimni o'z qobiliyati va imkoniyati bilan haqqoniy tarzda taqqoslay oladi, o'z mas'ulligiga keragidan ortiq vazifani qabul qilmaydi. O'z-o'zini past baholash xususiyatiga ega inson o'z kuchi, qobiliyati va imkoniyatiga etarli darajada ishonmaydi. Bunday kimsa juda qobiliyatli bo'lishi mumkin, lekin o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatning kuchliligi natijasida undagi mavjud imkoniyatlarni to'g'ri baholay olmaydi.

Shaxsning o'z-o'zini baholashi xislati shaxs yetukligidagi muhim psixologik omillardan biridir. Shaxs o'z qarshisidagi masalani yecha olish yoki olmasligi, qanday muddatlarda ko'zlangan maqsadga erishishi va hatto lavozimdagi o'sishni rejalashtirishda ham o'z-o'zini baholashi xususiyatidan kelib chiqadi. Shu munosabat bilan shaxsning o'z-o'zini baholashi adekvat darajadan sal yuqori bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Odatda, shaxsning o'z-o'zini baholash metodikalarida qayd etilgan darajalar quyidagi qiymatlarda ifodalanadi (6-rasm):



6-rasm. Shaxsning o'z-o'zini baholash darajalari

Psixologlarning fikriga ko'ra, insondagi o'z-o'zini baholash darajasi 0,75 qiymatda bo'lganda optimal hisoblanadi. Bunday holat insonning o'z oldiga doimo imkoniyatidan yuqoriroq maqsadlar qo'yish va doimo o'z-o'zini takomillashtirishga turtki bo'lib xizmat qiladi.

Ijtimoiy normalar, sanksiyalar, rollar ijtimoiy mexanizmlar sifatida shaxs xulq-atvorini ma'lum ma'noda boshqarib, muvofiqlashtirib turishga yordam beradi. Lekin insonning komilligi, uning axloq - ijtimoiy normalar doirasidagi maqbul harakati uning o'ziga ham bog'liqdir. Odamning o'z - o'zini anglashi, bilishi va o'z ustida ishlashi avvalo uning diqqati, ongi bevosita o'ziga, o'z ichki imkoniyatlari, qobiliyatlari, hissiy kechinmalariga qaratilishini taqozo etadi. Ya'ni, ijtimoiy xulq - shaxs tomonidan uni o'rab turgan odamlar, ularning xulq-atvorlariga e'tibor berishdan tashqari, o'zining shaxsiy harakatlari, ularning oqibatlarini muntazam tarzda tahlil qilib borish orqali, rollarni muvofiqlashtirishni ham taqozo etadi.

Shaxsning o'zi, o'z xulq-atvori xususiyatlari, jamiyatdagi mavqeini tasavvur qilishidan hosil bo'lgan obraz - "Men" - obrazi deb atalib, uning qanchalik adekvatligi va reallikka yaqinligi shaxs barkamolligining mezonlaridan hisoblanadi.

"Men" - obrazining ijtimoiy psixologik ahamiyati shundaki, u shaxs tarbiyasining va tarbiyalanganligining muhim omillaridan hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, tarbiya shaxsning o'zi va o'z sifatleri to'g'risidagi tasavvurlarining shakllanishi jarayonidir, deb ta'rif berish mumkin. Demak, har bir inson o'zini, o'zligini kanchalik aniq va to'g'ri bilsa, tasavvur qilolsa, uning jamiyat normalariga zid harakat qilish extimoli ham shunchalik kam bo'ladi, ya'ni u tarbiyalangan bo'ladi.

O'z-o'zini anglash, o'zidagi mavjud sifatlarni baholash jarayoni ko'pincha konkret shaxs tomonidan og'ir kechadi, ya'ni inson tabiati shundayki, u o'zidagi o'sha jamiyat normalariga to'g'ri kelmaydigan, no'maqul sifatlarni anglamaslikka, ularni «yashirishga» harakat qiladi, hattoki, bunday tasavvur va bilimlar ongsizlik sohasiga siqib chiqariladi (avstriyalik olim Z. Freyd nazariyasiga ko'ra). Bu ataylab qilinadigan ish bo'lmay, u har bir shaxsdagi o'z shaxsiyatini o'ziga xos himoya qilish mexanizmidir. Bunday himoya mexanizmi shaxsni ko'pincha turli xil yomon asoratlardan, hissiy kechinmalardan asraydi. Lekin shuni alohida ta'kidlash lozimki, "Men" - obrazining ijobiy yoki salbiyligida yana o'sha shaxsni o'rab turgan tashqi muhit, o'zgalar va ularning munosabati katta rol o'ynaydi. Odam o'zgalarga qarab, g'uyoki oynada o'zini ko'rganday tasavvur qiladi. Bu jarayon psixologiyada **refleksiya** deb ataladi. *Uning mohiyati* - aynan o'ziga o'xshash odamlar obrazi orqali o'zi to'g'risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirishdir. Refleksiya "Men" - obrazi egasining ongiga taalluqli jarayondir. Masalan, ko'chada bir tanishingizni uchratib qoldingiz. Siz tinmay unga o'z yutuqlaringiz va mashg'ulotlaringiz haqida

gapirmoqdasiz. Lekin gap bilan bo'lib, uning qayergadir shoshayotganligiga e'tibor bermadingiz. Shu narsani siz uning betoqatlik bilan sizni tinglayotganligidan, hayoli boshqa erda turganligidan bilib qolasiz va shu orqali ayni shu paytda "maxmadona, laqmaroq" bo'lib qolganingizni sezasiz. Keyingi safar shu o'rtog'ingiz bilan uchrashganda, oldingi hatoga yo'l qo'ymaslik uchun «O'rtoq, shoshmayapsanmi?» deb so'rab ham qo'yasiz. Ana shu ilgari refleksiyaning natijasidir. Ya'ni, suhbatdosh o'miga turib, o'zingizga tashlangan nazar ("men unga qanday ko'rinyapman?") - refleksiya.

Shaxsning o'zi haqidagi obrazi va o'z-o'zini anglashi yosh va jinsiy o'ziga xoslikka ega. Masalan, o'ziga nisbatan o'ta qiziquvchanlik, kim ekanligini bilish va anglashga intilish ayniqsa, o'smirlik davrida rivojlanadi. Bu davrda paydo bo'ladigan "kattalik" hissi qizlarda ham, o'smir yigitchalarda ham nafaqat o'ziga, balki o'zgalar bilan bo'ladigan munosabatlarini ham belgilaydi. Qizlardagi "Men" - obrazining yaxshi va ijobiy bo'lishi ko'proq bu obrazning ayollik sifatlarini o'zida mujassam eta olishi, ayollik xislatlarining o'zida ayni paytda mavjudligiga bog'liq bo'lsa, yigitlardagi obraz ko'proq jismonan barkamollik mezonlari bilan nechog'li uyg'un ekanligiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham o'smirlikda o'g'il bolalardagi bo'yni pastligi, muskullarning zaifligi va shu asosda qurilgan "Men" - obrazi qator salbiy taassurotlarni keltirib chiqaradi. Qizlarda esa tashqi tarafdan go'zallikka, kelishganlik, odob va ayollarga xos qator boshqa sifatlarning bor - yo'qligiga bog'liq holda "Men" obrazi mazmunan idrok qilinadi. Qizlarda ham ortiqcha vazn yoki terisida paydo bo'lgan ayrim toshmalar yoki shunga o'xshash fiziologik nuqsonlar kuchli salbiy emotsiyalarga sabab bo'lsa-da, baribir, chiroyli kiyimlar, taqinchoqlar yoki sochlarning o'ziga xos turmagi bu nuqsonlarni bosib ketadigan omillar sifatida qaraladi.

"Men" - obrazi va o'z-o'ziga baho

"Men" - obrazi asosida ham bir shaxsda o'z-o'ziga nisbatan baholar tizimi shakllanadiki, bu tizim ham obrazga mos tarzda har xil bo'lishi mumkin. O'z-o'ziga nisbatan baho turli sifatlari va shaxsning orttirilgan tajribasi, shu tajriba asosida yotgan yutuqlariga bog'liq holda turlicha bo'lishi mumkin. Ya'ni, ayni biror ish, yutuq yuzasidan ortib ketsa, boshqasi ta'sirida - aksincha, pastlab ketishi mumkin. Bu baho aslida shaxsga boshqalarning real munosabatlariga bog'liq bo'lsa-da, aslida u shaxs ongi tizimidagi mezonlarga, ya'ni, uning o'zi subyektiv tarzda shu munosabatlarni qanchalik qadrlashiga bog'liq tarzda shakllanadi. Masalan, maktabda bir fan o'qituvchisining bolaga nisbatan ijobiy munosabati, doimiy maktovlari uning o'z-o'ziga bahosini oshirsa, boshqa bir o'qituvchining salbiy munosabati ham bu bahoni pastlatmasligi mumkin. Ya'ni, bu baho ko'proq shaxsning o'ziga bog'liq bo'lib, u subyektiv xarakterga egadir.

O'z-o'ziga baho nafaqat haqiqatga yaqin (adekvat), to'g'ri bo'lishi, balki u o'ta past yoki yuqori ham bo'lishi mumkin.

O'z-o'ziga bahoning past bo'lishi ko'pincha atrofdagilarning shaxsga nisbatan qo'yayotgan talablarining o'ta ortiqchiligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, ishda, o'qishda va muomala jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar oqibatida hosil bo'lishi mumkin. Bunday o'smir yoki katta odam ham, doimo tushkunlik holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetrokda

yurishga harakat qilishi, o'zining kuchi va qobiliyatlariga ishonchsizlik qayfiyatida bo'lishi bilan ajralib turadi va bora-bora shaxsda qator salbiy sifatlar va xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga olib keladi. Hattoki, bunday holat suitsidal harakatlar, ya'ni o'z joniga qasd qilish, real borligidan "qochishga" intilish psixologiyasini ham keltirib chiqarishi mumkin.

O'z-o'ziga baho o'ta yuqori ham shaxs xulq-atvoriga yaxshi ta'sir ko'rsatmaydi. Chunki, u ham shaxs yutuqlari yoki undagi sifatlarining boshqalar tomonidan sun'iy tarzda bo'rtirilishi, noo'rin maqtovlar, turli qiyinchiliklarni chetlab o'tishga intilish tufayli shakllanadi. Ana shunday sharoitda paydo bo'ladigan psixologik holat "noadekvatlik effekti" deb atalib, uning oqibatida shaxs hattoki, mag'lubiyatga uchraganda yoki o'zida nochorlik, o'quvsizliklarni sezganda ham buning sababini o'zgalarda deb biladi va shunga o'zini ishontiradi ham (masalan, "halaqit berdi-da", "falonchi bo'lmaganida" kabi bahonalar ko'payadi). Ya'ni, nimaiki bo'lmasin, aybdor o'zi emas, atrofdagilar, sharoit, taqdir aybdor. Bundaylar haqida bora-bora odamlar "oyog'i erdan uzilgan", "manmansiragan", "dimog'dor" kabi sifatlar bilan gapira boshlaydilar. Demak, o'z-o'ziga baho realistiqlik, adekvat, to'g'ri bo'lishi kerak.

Realistik baho shaxsni o'rab turganlar - ota-ona, yaqin qarindoshlar, pedagog va murabbiylar, qo'ni-qo'shni va yaqinlarning o'rinli va asosli baholari, real samimiy munosabatlari mahsuli bo'lib, shaxs ushbu munosabatlarni ilk yoshligidanoq xolis qabul qilishga, o'z vaqtida kerak bo'lsa to'g'rilashga o'rgatilgan bo'ladi. Bunda shaxs uchun etalon, ibratli hisoblangan insonlar guruhi - **referent** guruhning roli katta bo'ladi. Chunki biz kundalik hayotda hammaning fikri va bahosiga quloq solavermaymiz, biz uchun shunday insonlar mavjudki, ularning hattoki, oddiygina tanbehlari, maslahatlari, hattoki, maktab turib bergan tanbehlari ham katta ahamiyatga ega. Bunday referent guruh real mavjud bo'lishi (masalan, ota-ona, o'qituvchi, ustoz, yaqin do'stlar), yoki noreal, hayoliy (kitob kaxramonlari, sevimli aktyorlar, ideal) bo'lishi mumkin. Shuning uchun yoshlar tarbiyasida yoki real jamoadagi odamlarga maqsadga muvofiq ta'sir yoki taz'yiqlik ko'rsatish kerak bo'lsa, ularning etalon, referent guruhini aniqlash katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi.

Shunday qilib, o'z-o'ziga baho sof ijtimoiy hodisa bo'lib, uning mazmuni va mohiyati shaxsni o'rab turgan jamiyat normalariga, shu jamiyatda qabul qilingan va e'zozlanadigan qadriyatlariga bog'liq bo'ladi. Keng ma'nodagi yirik ijtimoiy jamoalar etalon rolini o'ynashi oqibatida shakllanadigan o'z-o'ziga baho - o'z-o'zini baholashning yuksak darajasi hisoblanadi. Masalan, mustaqillik sharoitida mamlakatimiz yoshlari ongiga milliy qadriyatlarimiz, vatanparvarlik, adolat va mustaqillik mafkurasiga sadoqat hislarining tarbiyalanishi, tabiiy, har bir yosh avlodda o'zligini anglash, o'zi mansub bo'lgan halq va millat ma'naviyatini kadrash hislarini tarbiyalamoqda. Bu esa, o'sha yuksak o'z-o'zini anglashning poydevori va muhim shakllantiruvchi mexanizmidir. Demak, o'z-o'zini baholash - o'z-o'zini tarbiyalashning muhim mezonidir. O'z-o'zini tarbiyalash omillari va mexanizmlariga esa, quyidagilar kiradi:

■ o'z-o'zi bilan muloqot (o'zini konkret tarbiya obyekti sifatida idrok etish va o'zi bilan muloqotni tashkil etish sifatida);

■ o'z-o'zini ishontirish (o'z imkoniyatlari, kuchi va irodasiga ishonish

orqali, ijobiy xulq normalariga bo'ysundirish);

■ o'z-o'ziga buyruq berish (tig'iz va ekstremal holatlarda o'zini qo'lga olish va maqbul yo'lga o'zini chorlay olish sifat);

■ o'z-o'ziga ta'sir yoki autosuggestiya (ijtimoiy normalardan kelib chiqqan holda o'zida ma'qul ustanovalarni shakllantirish);

■ ichki intizom - o'z-o'zini boshqarishning muhim mezon, har doim har erda o'zining barcha harakatlarini muntazam ravishda korreksiya qilish va boshqarish uchun zarur sifat.

Yuqoridagi o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari orasida psixologik nuqtai nazardan o'z-o'zi bilan amalga oshiriladigan **ichki dialog** alohida o'rin tutadi. O'z-o'zi bilan dialog - oddiy til bilan aytganda, o'zi bilan o'zi gaplashishdir. Aslida bu qobiliyat bizning boshqalar bilan amalga oshiradigan tashqi dialoglarimiz asosida rivojlanadi, lekin aynan ichki dialog muhim regulativ rol o'ynaydi. E. Klimov bunday dialogning uch bosqichini ko'rsatib o'tadi. 7-jadvalda shaxs ichki dialogining bosqichlari va har bir bosqichga xos bo'lgan belgilar keltirilgan.

Demak, shaxsning qanday sifatlariga ega ekanligi, undagi baholarning obyektivligiga bog'liq tarzda o'z-o'zi bilan muloqotga kirishib, jadvaldagiga muvofiq shaxs o'zini nazorat qila oladi. Shuning uchun ham hayotda shunday kishilar uchraydiki, katta majlisda ishi tanqidga uchrasa ham, o'ziga xolis baho berib, kerakli to'g'ri xulosalar chiqara oladi, shunday odamlar ham borki, arzimagan hatolik uchun o'z "ich-etini eb tashlaydi". Bu o'sha ichki dialogning har kimda har xil ekanligidan darak beruvchi faktlardir.

7-jadval

Shaxs autodialogining muhim belgilari

Ichki dialogning shakllanganlik darajasi	Bosqichlari	Ichki dialogning darajaviy belgilari (autokommunikatsiya)
Oliy daraja	6 - bosqich	Shaxsiy mazmundagi dialog (o'zidagi shaxsiy sifatlarini muhokama qilish, shaxsiy mulohaza)
	5 - bosqich	Hodisa va narsalarga bog'liq bo'lgan sifatlar xususidagi ichki dialog
O'rta daraja	4 - bosqich	Shaxsiy sifatlar muhokamasiga qaratilgan savollar o'ziga talablar
	3 - bosqich	Boshqalarning baholari ta'siridagi ichki mulohazalar, shaxsiy ahamiyat kasb etgan o'zgalar fikrlari asosida ichki dialog
Quyi daraja	2 - bosqich	Shaxsiy sifatlariga aloqador bo'lmagan o'zgalar fikrlari asosidagi dialog (hodisa va narsalarga aloqador fikrlar)
	1 - bosqich	Kimdir nima haqidadir gapirish mumkin bo'lgan holatlar yuzasidan tasavvurlar, lekin aniq fikr yoki munosabat yo'q. Autokommunikatsiyaga hojat yo'q.

3.4. Shaxs dunyoqarashida yo'nalganlikning o'rni

Jahon psixologiyasi ma'lumotlarining ko'rsatishicha, xulq-atvorning muhim motivlaridan biri bo'lib e'tiqod hisoblanadi. Ba'zi manbalarda unga mana bunday ta'rif berilgan: e'tiqod- shaxsni o'z qarashlariga, prinsiplariga, dunyoqarashiga muvofiq tarzda qarorga kelishga undaydigan muhim motivlar tizimidir. Boshqa so'z bilan aytganda, e'tiqod shaklida namoyon bo'ladigan ehtiyojlarning mazmuni- bu tabiat, tevarak-atrofdagi olam to'g'risidagi bilimlar va ularning muayyan tarzda tushunilish demakdir. Bu bilimlar falsafiy, estetik, tabiiy-ilmiy nuqtai-nazardan tartibga solinsa va ichki uyushgan tizimi tashkil etilsa, u taqdirga shaxsning dunyoqarashi sifatida talqin qilinishi maqsadga muvofiq.

Psixologiya fani dunyoqarashining shakllanish jarayonini tadqiqot qiladi, ijtimoiy-taraqqiyot hodisalarining to'g'ri baholanishini, evolyutsion yo'sinda tarkib topishini, axloqiy tamoyillar, didlar yuz berishini, tabiat hodisalariga va jamiyatning qonuniyatlariga nisbatan qarashlarning shakllanishi qay tariqa yuz berishini va boshqalarni aniqlaydi.

Ijtimoiylashuvning institutlaridan tashqari uning oqibati masalasi ham psixologiyada muhim amaliy ahamiyatga ega. Shaxs ijtimoiylashuvining eng asosiy mahsuli - bu uning hayotda o'z o'rnini topib, jamiyatga manfaat keltiruvchi faoliyatlarda ishtirok etishidir. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, shaxsning yo'nalganligi masalasiga ham fanda katta e'tibor beriladi. *Ijtimoiylashuv jarayonida shaxs faoliyatini yuntirib turadigan va real vaziyatlarga nisbatan turg'un, barqaror motivlar majmuiga ega bo'lishlik shaxsning yo'nalganligi deb ataladi.*

Yo'nalganlikning eng muhim tarkibiy qismlarini quyidagilar tashkil etadi:

Mas'uliyat. Bu ijtimoiylashuv jarayonida shaxsning yetukligini belgilovchi muhim ko'rsatgichlardan sanaladi. Oxirgi yillarda psixologiyada *nazorat lokusi nazariyasi (teoriya lokusa kontrolya)* keng tarqaldiki, unga ko'ra, har bir insonda ikki tipli mas'uliyat kuzatiladi. Birinchi tipli mas'uliyat shundayki, shaxs o'zining hayotida ro'y berayotgan barcha hodisalarning sababchisi, mas'uli sifatida faqat o'zini tan oladi. («Men o'zim barcha narsalarga mas'ulman. Mening hayotim va yutuqlarim faqat o'zimga bog'liq, Shuning uchun o'zim uchun ham, oilam uchun ham o'zim javob beraman»). Mas'uliyatlikning ikkinchi turi undan farqli, barcha ro'y bergan va beradigan vokea, hodisalarning sababchisi tashqi omillar, boshqa odamlar (ota - ona, o'qituvchilar, hamkasblar, boshliqlar, tanishlar va boshk.).

Xorij mamlakatlarda o'tkazilgan tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ikkinchi turli mas'uliyat ko'proq o'smirlarga xos bo'lib, ulardan 84 %i mas'uliyatni faqat boshqalarga yuklashga moyil ekanlar. Bu ma'lum ma'noda yoshlar o'rtasida mas'uliyatsizlikning avj olganligidandir. Shuning uchun ham «nazorat lokusi» tushunchasini fanga kiritgan amerikalik olim Dj. Rotter (J. Rotter)ning fikricha, mas'uliyatni o'z bo'yiga olishga o'rgatilgan bolalarda havotirlik, neyrotizm, konformizm holatlari kam uchrankan. Ular hayotga tayyor, faol, mustaqil fikr yurituvchilardir. Ularda o'z-o'zini hurmat hissi ham yuqori bo'lib, bu boshqalar bilan ham hisoblashish yashashga sira halakit bermaydi. Shuning uchun ijtimoiylashuvning muhim bosqichi kechadigan ta'lim muassasalarida yoshlarga ko'proq tashabbus ko'rsatish, mustaqil fikrlash va erkinlikni his qilishga sharoit yaratish kerak.

Maqsadlar va ideallar. Ijtimoiylashuvning mas'uliyat hissiga bog'liq yo'nalishlaridan yana biri shaxsda shakllanadigan maqsadlar va ideallardir. Ular shaxsni kelajakni bashorat qilish, ertangi kunini tasavvur qilish, uzoq va yaqiniga muljallangan rejalarni amalga oshirishga tayyorligini ta'minlaydi. Maqsad va rejasiz inson - ma'naviyatsiz pessimistdir. Bu maqsadlar doimo o'zining anglanganligi va shaxs real imkoniyatlariga bog'liqligi bilan xarakterlanadi. Ularning shakllanishi va ongda o'mashishida ma'lum ma'noda ideallar ham rol o'ynaydi. Ideallar - shaxsning hozirgi real imkoniyatlari chegarasidan tashqaridagi orzu-umidlari, ular ongda bor, lekin har doim ham amalga oshmaydi. Chunki ularning paydo bo'lishiga sabab bevosita tashqi muhit bo'lib, o'sha ideallar obyekt bilan shaxs imkoniyatlari o'rtasida tafovut bo'lishi mumkin. Masalan, o'smarning ideali otasi, u otasiday mashxur va el suygan yozuvchi bo'lmoqchi. Bu orzuga yaqin kelajakda erishib bo'lmaydi, lekin aynan ana shunday ideallar odamga maqsadlar qo'yib, unga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni engishga irodani safarbar qilishga yordam beradi.

Qiziqishlar va dunyoqarash. Qiziqishlar ham anglangan motivlardan bo'lib, ular shaxsni atrofida ro'y berayotgan barcha hodisalar, olamlar, ularning o'zaro munosabatlari, yangiliklar borasida faktlar to'plash, ularni o'rganishga imkon beruvchi omildir. Qiziqishlar mazmunan keng yoki tor, maqsad jihatidan professional, bevosita yoki bilvosita bo'lishi, vaqt tomondan barqaror, doimiy yoki vaqtinchalik bo'lishi mumkin. Qiziqishlarning eng muhim tomoni shundaki, ular shaxs dunyoqarashi va e'tiqodini shakllantirishga asos bo'ladi. Chunki *e'tiqod* shaxsning shunday ongli yo'nalishiki, unga o'z qarashlari, prinsiplari va dunyoqarashiga mos tarzda yashashga imkon beradi. Xalq doimo e'tiqodli insonlarni hurmat qiladi. E'tiqodning predmeti turlicha bo'lishi mumkin - Vatanga e'tiqod, dinga, fanga, kasbga, axloqiy normalarga, oilaga, go'zallikka va shunga o'xshash.

E'tiqod va qiziqishlar har birimizdagi dunyoqarashni shakllantiradi. **Dunyoqarash** - tartibga solingan, yaxlit ongli tizimga aylantirilgan bilim, tasavvurlar va g'oyalar majmui bo'lib, u shaxsni ma'lum bir qolipda, o'z shaxsiy qiyofasiga ega tarzda jamiyatda munosib o'rin egallashga chorlaydi. Mustaqillik davrida shakllanayotgan yangicha dunyoqarash yoshlarda Vatanga sadoqatni, milliy qadriyatlar, an'analarni e'zozlashni, o'z yaqinlariga mehribon va tanlagan yo'lga - kasbi, maslagi va e'tiqodiga sodiqlikni nazarda tutadi. Yangicha fikrlash va yangicha tafakkur aynan mustaqillik mafkurasini ruhida tarbiya topib, sayqal topgan milliy ong, dunyoqarash va e'tiqoddir.

Dunyoqarash - shaxsning shaxsligini (individue), uning ma'naviyatini, ijtimoiylashuvi darajasini ko'rsatuvchi kuchli motivlardandir. Shuning uchun ham uning shakllanishi va o'zgarishi masalasi muhim masalalardan bo'lib, hamma vaqt va davrlarda ham o'ta dolzarb bo'lib kelgan. O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach, jamiyatda tub islohotlar boshlandi. Ana shu islohotlarning asosiy yo'nalishlaridan biri - ma'naviy-ma'rifiy islohotlar bo'lib, uning asosiy maqsadi jamiyat a'zolari dunyoqarashini istiqbol ruhida shakllantirishni maqsad qilib qo'ydi. Davlatimizning yoshlar borasidagi siyosatining asosini ham ularda yangicha xurfiylik bilan yangicha dunyoqarashni shakllantirishdir. Bu o'rinda psixologiya o'zgarishlar sharoitida e'tiqod, dunyoqarash va ideallar o'zgarishiga sabab bo'luvchi omillar xususida quyidagilar ajaratadi:

1. Ma'naviyat va ma'rifat. Avvalo ma'rifat xususida. Bu - odamning tabiat, jamiyat va insonlar to'g'risidagi turli bilimlari, tushunchalari, ma'lumotlari majmui bo'lib, uning mazmuni bevosita shaxs dunyoqarashining mazmun-mohiyatini belgilaydi. Demak, yoshlarga qaratilgan va ular o'qib, o'rganishi uchun yo'naltirilgan barcha turdagi ma'lumotlar (kitoblar, ommaviy - axborot vositalari orqali, muloqot jarayonida), ular asosida shakllanadigan yangicha tasavvurlar yangicha dunyoqarash uchun zamindir. Mustaqillik yillarida eski, o'zini tarix oldida oqlamagan mafkuradan voz kechildi, yangi mustaqillik g'oyasi, uning asosiy tamoyillari, yoshlarni ma'rifatli qilish borasidagi vazifalar Birinchi Prezidenti I.A. Karimov asarlarida muxtasar, aniq bayon etilgan. Ular asosida mamlakatimizda yangi "Ta'lim to'g'risidagi" Qonun va "Kadrlar tayyorlashning Milliy dasturi" qabul qilindi. Ular yoshlarning eng ilg'or ilm - fan yutuqlaridan bohabar qilish, buyuk allomalar merosini chuqur va teran o'rganish, zamonaviy texnologiyalar asosida ta'lim-tarbiya jarayonini tashkil qilish, yoshlarni ma'rifatli qilishning barcha shart-sharoitlarini yaratishni nazarda tutadi. Bu say'-harakatlar ma'naviyat borasidagi islohotlar, o'zbek madaniyati, san'ati, adabiyotini rivojlantirish ishlari, tariximizni tiklash borasida amalga oshirilayotgan olamshumul ishlar tabiiy, yoshlarimizda yangicha dunyoqarashning shakllanishiga asos bo'ladi.

2. Oila. Yurtimizda oila hamisha davlat himoyasida va oliy qadriyat sifatida e'zozlanadi. Oila ijtimoiylashuvning asosiy va muhim o'chog'i bo'lgani uchun ham uning shu muhitda tarbiyalanayotgan yoshlar e'tiqodi va dunyoqarashidagi roli sezilarlidir.

3. Mafkura. Har bir davrning o'z mafkurasi bo'ladi va u shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida uning ongiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan hisoblanadi. Kommunistik mafkuradan batamom voz kechgan jamiyatimizda yangi mustaqillik mafkurasi shakllandi. Zero, mafkura jamiyat a'zolarining tabiat, jamiyat va ijtimoiy jarayonlar xususidagi g'oyalari, bilimlari majmui bo'lib, har bir ijtimoiy guruh o'ze'tiqodiga mos mafkurani tanlaydi. Mustaqillikdan ruhlangan, uning moddiy va ma'naviy ne'matlaridan bahramand bo'layotgan o'zbekistonliklar o'tgan qisqa vaqt mobaynida uning qadriyatlari, har bir shaxsga yaratilayotgan cheksiz imkoniyatlari, ilm va bilim borasidagi shart-sharoitlarni anglab, o'zlari ongli ravishda ana shu tuzumga sadoqat va uni sevish, ardoqlash va himoya qilishga tayyorlik falsafasini shakllantirmoqdalar. Yangi mafkura mustaqillik va milliy qadriyatlar g'oyasi ta'sirida shakllanmoqda va bu tabiiy, birinchi navbatda yoshlar dunyoqarashini o'zgartiruvchi muhim shartdir.

4. Ijtimoiy ustnovkalar. Sof psixologik ma'noda yangicha tafakkur va dunyoqarashni shakllantiruvchi va o'zgartiruvchi ijtimoiy psixologik mexanizm - bu ijtimoiy ustnovkalardir. Bu - shaxsning atrof muhitida sodir bo'layotgan ijtimoiy hodisalarni, obyektlarni, ijtimoiy guruhlarni ma'lum tarzda idrok etish, qabul qilish va ular bilan munosabatlar urnatishga ruhiy ichki hozirlik sifatida odamdagi dunyoqarashni ham o'zgartirishga aloqador kategoriyadir.

Ijtimoiy ustnovkalarni o'zgartirishning eng sodda va qulay yo'li - bu ayni vaziyatlar va ulardagi ta'sirlarni **qaytarishdir**. Bu qaytarish qayd qilingan obraz sifatida inson ongida uzoq muddatli xotirada saqlanadi va vaziyat paydo bo'lganda, **obyektivlashadi**, ya'ni o'z kuchini va mavjudligini ko'rsatadi. Shning uchun ham agar

chet el tajribasiga murojaat qiladigan bo'lsak, u yerda biror g'oyani ongga singdirish uchun bir odam yoki biror guruh o'zsiyosiy, mafkuraviy yoki boshqa qarashlarini bir xil so'zlar va iboralar, harakatlar bilan qaytaraveradi va shu yo'l bilan ko'pchilikning ma'qullashiga erishadi. Ayniqsa, saylov oldi tadbirlarida ana shu usul keng qo'llaniladi. Shulardan kelib chiqib, ijtimoiy ustnovkalarni o'zgartirishning usullari va psixologik vositalari orqali ham dunyoqarashni o'zgartirishga erishish mumkin.

Qisqacha xulosalar

Shaxs va jamiyat munosabatlarida turlicha qarashlar mavjud bo'lib, ularning ayrimlarida shaxs, ayrimlarida jamiyat ustun sifatida qaralgan. Shaxs tuzilmasini tushuntirishda ijtimoiy rollar, ijtimoiy mavqe, ijtimoiy sanksiyalar jihatidan qarash kuzatiladi. Shaxsning xulqini boshqarishda uning mafkurasi, dunyoqarashi, ma'naviyati bilan bir qatorda uning ijtimoiy ustnovkasini bilish zarur bo'ladi. Shaxsning ijtimoiy munosabatlarda o'z-o'zini baholashi darajalari: yuqori, adekvat, past mavjud bo'lib, bu o'z navbatida shaxsning xulqidagi turli o'zgarishlarni ko'rsatib beradi.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. "Shaxs" - tushunchasining ta'rifi qanday?
2. Ijtimoiy norma va Ijtimoiy sanksiya nima?
3. "Men" obrazi deb nimaga ataladi?
4. Refleksiya - bu qanday jarayon?
5. O'z-o'ziga nisbatan baho qanday ko'rinishlarga ega?
6. Ijtimoiylashuv qanday jarayon?

Adabiyotlar ro'yxati

7. Махмудов И.И. Бошқарув психологияси: Ўқув қўлланма / Масъул муҳаррир: А Холбеков. – Т.: ДЖҚА "Рахбар маркази" маркази; "YUNAKS-PRINT" МСН, 2006. – 230 б.
8. Психология. Учеб.Т-2. Проспект. –М., - 2004.
9. Дружинина В. Психология. Учебник. -Питер, 2003
10. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. -Т., 2002.1-2 kitob.
11. Karimova V. Psixologiya. -Т., 2002.
12. Karimova va boshq. Mustaqil fikrlash- Т.: Sharq, 2000.
13. www.psychology.net.ru

FAOLIYAT JARAYONIDA SHAXS FAOLLIĞI VA UNDAGI XULQ MOTIVLARINING ANGLANISHI

Reja

- 4.1. Faoliyat jarayonida shaxsning faolligi
- 4.2. Shaxsning jismoniy va aqliy harakatlari. Faoliyat turlari
- 4.3. Ijtimoiy xulq motivlarini shaxs tomonidan anglash
- 4.4. Ijtimoiy ustanovkalar mazmuni va ularning namoyon bo'lishi

4.1. Faoliyat jarayonida shaxsning faolligi

Jamiyat bilan doimiy munosabatni ushlab turuvchi, o'z-o'zini anglab, har bir harakatini muvofiklashtiruvchi shaxsga xos bo'lgan eng muhim va umumiy xususiyat - bu uning **faolligidir**. Faollik (lotincha «actus» - harakat, «activus» - faol so'zlaridan kelib chiqqan tushuncha) shaxsning hayotdagi barcha xatti-harakatlarini namoyon etishini tushuntiruvchi kategoriyadir. Bu - o'sha oddiy qo'limizga qalam olib, biror chiziqcha tortish bilan bog'liq elementar harakatimizdan tortib, toki ijodiy uyg'onish paytlarimizda amalga oshiradigan mavxum fikrlashimizgacha bo'lgan murakkab harakatlarga aloqador ishlarimizni tushuntirib beradi. Shuning uchun ham psixologiyada shaxs, uning ongi va o'z-o'zini anglashi muammolari uning faolligi, u yoki bu faoliyat turlarida ishtiroki va uni uddalashi aloqador sifatleri orqali bayon etiladi.

Fanda inson faolligining asosan ikki turi farqlanadi:

A. Tashqi faollik - bu tashqaridan va o'z ichki istak-xohishlarimiz ta'sirida bevosita ko'rish, qayd qilish mumkin bo'lgan harakatlarimiz, mushaklarimizning harakatlari orqali namoyon bo'ladigan faollik.

B. Ichki faollik - bu bir tomondan u yoki bu faoliyatni bajarish mobaynidagi fiziologik jarayonlar (moddalar almashinuvi, qon aylanish, nafas olish, bosim o'zgarishlari) hamda, ikkinchi tomondan, bevosita psixik jarayonlar, ya'ni aslida ko'rinmaydigan, lekin faoliyat kechishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'z ichiga oladi.

Misol tariqasida hayotdan shunday manzarani tasavvur qilaylik: uzoq ayriqliqdan so'ng ona o'z farzandi visoliga yetdi. Tashqi faollikni biz onaning bolasiga intilishi, uni quchoqlashi, yuzlarini siylashi, ko'zlaridan oqqan sevinch yoshlarida ko'rsak, ichki faollik - o'sha ko'z yoshlarini keltirib chiqargan fiziologik jarayonlar, ichki sog'inchning asl sabablari (ayriliq muddati, nochorlik tufayli ayriliq kabi yashirin motivlar ta'siri), ko'rib idrok qilgandagi o'zaro bir-birlariga intilishni ta'minlovchi ichki, bir qarashda ko'z bilan ilgab bo'lmaydigan emotsional holatlarda namoyon bo'ladi. Lekin shu manzarani bevosita guvohi bo'lsak ham, uni ifodalagan rasmni ko'rsak ham, taxminan qanday jarayonlar kechayotganligini tasavvur

qilishimiz mumkin. Demak, ikkala turli faollik ham shaxsiy tajriba va rivojlanishning asosini tashkil etadi. Bir qarashda har bir konkret shaxsga va uning ehtiyojlariga bog'liq bo'lib tuyulgan bunday faollik turlari aslida ijtimoiy xarakterga ega bo'lib, shaxsning jamiyat bilan bo'ladigan murakkab va o'zaro munosabatlarining oqibati hisoblanadi.

Inson faolligi "harakat", "faoliyat", "xulq" tushunchalari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, shaxs va uning ongi masalasiga borib taqaladi. Shaxs aynan turli faolliklar jarayonida shakllanadi, o'zligini namoyon qiladi ham. Demak, faollik yoki inson faoliyati passiv jarayon bo'lmay, u ongli ravishda boshqariladigan faol jarayondir. Inson faolligini mujassamlashtiruvchi harakatlar jarayoni **faoliyat** deb yuritiladi. Ya'ni, **faoliyat** - inson ongi va tafakkuri bilan boshqariladigan, undagi turli-tuman ehtiyojlardan kelib chiqadigan, hamda tashqi olamni va o'z-o'zini o'zgartirish va takomillashtirishga qaratilgan o'ziga xos faollik shaklidir. Faoliyat - voqelikka nisbatan faol munosabat bildirishning shunday bir shaklidirki, u orqali kishi bilan uni qurshab turgan olam o'rtasida real bog'lanish hosil qilinadi. Odam faoliyat orqali tabiatga, narsalarga, boshqa kishilarga ta'sir ko'rsatadi. Faoliyatda u o'z ichki xususiyatlarini ishga solib va namoyon qilib, narsalarga nisbatan subyekt sifatida, odamlarga nisbatan esa shaxs sifatida gavdalanadi. O'z navbatida, ularning javobiy ta'sirotni his qilgan holda, u shu yo'l bilan odamlarning, narsalarning, tabiat va jamiyatning haqiqiy, obyektiv, muhim xususiyatlarini bilib oladi. Uning qarshisida narsalar obyektlar sifatida, odamlar esa shaxs sifatida gavdalandi.

Bu - yosh bolaning real predmetlar mohiyatini o'z tasavvurlari doirasida bilishga qaratilgan o'yin faoliyati, bu - moddiy ne'matlar yaratishga qaratilgan mehnat faoliyati, bu - yangi kashfiyotlar olishga qaratilgan ilmiy tadqiqotchilik faoliyati, bu - rekordlarni ko'paytirishga qaratilgan sportchining mahorati va shunga o'xshash. Shunisi xarakterliki, inson har daqiqada qandaydir faoliyat turi bilan mashg'ul bo'lib turadi.

4.2. Shaxsning jismoniy va aqliy harakatlari. Faoliyat turlari

Har qanday faoliyat real shart-sharoitlarda, turli usullarda va turlicha ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Qilinayotgan har bir harakat ma'lum narsaga - predmetga qaratilgani uchun ham, faoliyat predmetli harakatlar majmui sifatida tasavvur qilinadi. Predmetli harakatlar tashqi olamdagi predmetlar xususiyatlari va sifatini o'zgartirishga qaratilgan bo'ladi. Masalan, ma'ruzani konspekt qilayotgan talabning predmetli harakati yozuvga qaratilgan bo'lib, u avvalo o'sha daftardagi yozuvlar soni va sifatida o'zgarishlar qilish orqali, bilimlar zahirasini boyitayotgan bo'ladi. Faoliyatning va uni tashkil etuvchi predmetli harakatlarning aynan **nimalarga** yunaltilganiga qarab, avvalo tashqi va ichki faoliyat farqlanadi. **Tashqi faoliyat** shaxsni o'rab turgan tashqi muhit va undagi narsa va hodisalarni o'zgartirishga qaratilgan faoliyat bo'lsa, **ichki faoliyat** - birinchi navbatda aqliy faoliyat bo'lib, u sof psixologik jarayonlarning kechishidan kelib chiqadi. Kelib chiqishi nuqtai nazaridan ichki - aqliy, psixik faoliyat tashqi predmetli faoliyatdan kelib chiqadi. Dastlab predmetli tashqi faoliyat ro'y beradi, tajriba orttirib borilgan sari, sekin-asta bu harakatlar ichki aqliy jarayonlarga aylanib boradi. Buni nutq faoliyati misolida oladigan bo'lsak, bola dastlabki so'zlarni qattiq tovush bilan tashqi nutqida ifoda etadi, keyinchalik ichida o'zicha gapirishga o'rganib, o'ylaydigan, mulohaza

yuritadigan, o'z oldiga maqsad va rejalar qo'yadigan bo'lib boradi.

Har qanday sharoitda ham barcha harakatlar ham ichki-psixologik, ham tashqi - muvofiqlik nuqtai nazaridan ong tomonidan boshqarilib boradi. Har qanday faoliyat tarkibida ham aqliy, ham jismoniy - motor harakatlar mujassam bo'ladi. Masalan, fikrlayotgan donishmandni kuzatganmisiz? Agar o'ylanayotgan odamni ziyraklik bilan kuzatsangiz, undagi yetakchi faoliyat aqliy bo'lgani bilan uning peshonalari, ko'zlari, hattoki, tana va qo'l harakatlari juda muhim va jiddiy fikr xususida bir to'xtamga kelolmayotganidan, yoki yangi fikrni topib, undan mamnuniyat his qilayotganligidan darak beradi. Bir qarashda tashqi elementar ishni amalga oshirayotgan - misol uchun, uzum ko'chatini ortiqcha barglardan halos etayotgan bog'bon harakatlari ham aqliy komponentlardan xoli emas, u qaysi bargning va nima uchun ortiqcha ekanligidan anglab, bilib turib olib tashlaydi.

Aqliy harakatlar - shaxsning ongli tarzda, ichki psixologik mexanizmlar vositasida amalga oshiradigan turli-tuman harakatlaridir. Eksperimental tarzda shu narsa isbot qilinganki, bunday harakatlar doimo motor harakatlarni ham o'z ichiga oladi. Bunday harakatlar quyidagi ko'rinishlarda bo'lishi mumkin:

- **perseptiv** – ya'ni, bular shunday harakatlarki, ularning oqibatida atrofdagi predmetlar va hodisalar to'g'risida yaxlit obraz shakllanadi;

- **mnemik faoliyat**, narsa va hodisalarning mohiyati va mazmuniga aloqador materialning eslab kolinishi, esga tushirilishi hamda esda saqlab turilishi bilan bog'liq murakkab faoliyat turi;

- **fikrlash faoliyati** - aql, faxm-farosat vositasida turli xil muammolar, masalalar va jumboqlarni yechishga qaratilgan faoliyat;

- **imajitiv** - («image») -obraz so'zidan olingan) faoliyati shundayki, u ijodiy jarayonlarda hayol va fantaziya vositasida hozir bevosita ongda berilmagan narsalarning xususiyatlarini anglash va hayolda tiklashni taqozo etadi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, har qanday faoliyat ham tashqi harakatlar asosida shakllanadi va motor komponentlardan iborat bo'lishi mumkin. Agar tashqi faoliyat asosida psixik jarayonlarga o'tish ro'y bergan bo'lsa, bunday jarayonni psixologiyada **interiorizatsiya** deb ataladi, aksincha, aqlda shakllangan g'oyalarni bevosita tashqi harakatlarda yoki tashqi faoliyatga ko'chirilishi **eksteriorizatsiya** deb yuritiladi.

Kishining harakatlarga asoslanuag maqsadi ko'pincha muayyan vaqt ichida harakatlar yordamida erishilishi mumkin bo'lgan narsalardan iborat bo'ladi. Maqsad miyada faoliyatning bo'lajak natijasining timsoli, o'zgarib turadigan andazasi tarzida namoyon bo'ladi. Aynan o'sha orzu qilingan (ehtiyot sezilgan) bo'lg'usi andaza bilan harakatning amaldagi natijalari taqqoslanadi, aynan o'sha andaza say'-harakatlarning shakl-shamoinini belgilab va to'g'rilab turadi.

Miya kelajakni qanday qilib «oldindan ko'rishi» va hali bajarilmagan harakatlarning natijasi psixikasida qanday qilib aks etishi mumkin? Buning uchun atrofdagi olamning bitta prinsipial xususiyati - uning qonuniyati tufayli imkoniyat tug'iladi. Bundan undagi turli xil hodisalar muayyan doimiy bog'lanishlar va munosabatlar orqali bog'langan, undagi narsalar esa ma'lum bir shart-sharoitlarda namoyon bo'ladigan muayyan muqarrar xususiyatlarga va tuzilishga ega bo'ladi (olov doimo kuydiradi; tundan so'ng hamisha kunduz keladi; jismning tezligi

ishlatilgan kuchga mutanosib bo'ladi; qo'shiluvchi sonlarning o'rni almashtirilgani bilan yig'indisi o'zgarmaydi va hokazo).

Obyektlar bilan hodisalar o'rtasidagi bunday barqaror (invariant) munosabatlar obyektlarning muhim xususiyatlari va hodisalarining qonuniyatlari deb ataladi. Aynan obyektlar va hodisalarda muayyan muhim va barqaror xususiyatlar hamda qonuniyatlarning mavjudligi ma'lum bir sharoitlarda ularning «fe'l-atvorini», ya'ni u yoki bu ta'sirotlar ostida ularning bo'lg'usi o'zgarishlarini oldindan bilish va shu asosda harakatlarni maqsadga muvofiq tarzda yo'naltirib turish imkonini beradi. Tashqi, konkret faoliyat bu holda go'yo ichki, timsoliy faoliyat tarzida his etiladi. Obyektlar ustida bo'ladigan konkret harakatlar ushbu obyektlarning muhim xususiyatlari ustida olib boriladigan timsoliy (psixik) jarayonlar bilan almashtiriladi, ya'ni narsalar bilan bajariladigan jismoniy jarayonlar ularning mohiyatini tasavvur qilgan holda yuz beradigan xayoliy jarayon bilan almashtiriladi.

Tashqi, real harakatdan ichki, timsoliy harakatga bu xildagi o'tish jarayonini interiorizatsiya (tom ma'nosi bilan aytganda, ichki tarzga aylanish) deb atashadi. Interiorizatsiya tufayli kishi psixikasi ma'lum bir vaqt ichida uning nazari e'tiborida bo'lmagan narsalarning timsolida foydalanish qobiliyatiga ega bo'ladi. Kishi muayyan daqiqa chegaralaridan tashqariga chiqib, «xayolida» o'tmishga va kelajakka, vaqtga va bo'shliqqa erkin ko'chib o'tadi. Kishining harakati hayvonning butun xatti-harakatini belgilab beradigan yuqoridagidek tashqi vaziyatga xuddi qul kabi qaramlikdan qutuladi.

Psixologiya interiorizatsiyaning qanday yuz berishini barcha jihatlariga qadar to'la bilmaydi. Lekin shu narsa aniq isbot qilinganki, bunday o'zgarishning muhim quroli bo'lib suz, o'zgarish vositasi bo'lib esa nutqiy faoliyat xizmat qiladi, So'z buyumlarning muhim xossalarini va axborotdan foydalanishning insoniyat amaliyotida yuzaga kelgan usullarini belgilaydi va o'zida mujassamlashtiradi. Shuning uchun ham so'zlarni to'g'ri ishlatishga o'rganish ayni chog'da buyumlarning muhim xususiyatlarini va axborotdan foydalanishning usullarini o'zlashtirishdan iboratdir. Kishi so'z orqali butun insoniyatning, ya'ni o'zidan oldingi o'nlab va yuzlab avlodlarning, shunngdek o'zidan yuzlab va minglab kilometr uzoqdagi kishilar va kollektivning tajribasini o'zlashtirib oladi.

So'zlarni va umuman narsalarning munosabatini bildiradigan real timsoldarni qo'llash narsalarning o'zi bevosita bo'lmagan hollarda tegishli munosabatlar haqidagi axborotdan foydalanishga. Shuning uchun ham imkoniyat yaratadi, jamiyat amaliyotida shakllangan tajriba va bilimlar, timsollar va talablar yordamida kishi faoliyati va xulq-atvorini yo'naltirib turishga ko'mak beradi.

Shunday qilib, kishi faoliyati juda murakkab va o'ziga xos jarayondir. U shunchaki ehtiyojlarni qondirishdangina iborat bo'lib qolmasdan, balki ko'proq darajada jamiyatning maqsadlari va talablari bilan belgilanadi. Maqsadning anglanilganligi va unga erishish yuzasidan ijtimoiy harakatlar tajribasi bilan bog'liq ekanligi kishi faoliyatining o'ziga xos belgisidir. Kishi faoliyatining tashqi (jismoniy) va ichki (psixik) jihatlarini chambarchas bog'liqdir. Tashqi jihat - odam tashqi olamga ta'sir ko'rsatish uchun qiladigan say'-harakatlar - motivlashtiruvchi, bilishga undovchi va boshqaruvchi ichki (psixik) faoliyat bilan belgilanadi va yo'naltiriladi. Ikkinchi tomondan, butun ana shu ichki, psixik faoliyat buyumlar va

jarayonlarning xususiyatlarini o'zida namoyon qiladigan, ularning maqsadga muvofiq tarzda qayta o'zgartirilishini amalga oshiradigan, psixik andozalarning o'xshashlik darajasini, Shuningdek erishilgan natijalar va harakatlarning kutilganlariga muvofiqligi darajasini ko'rsatadigan tashqi jihat tomonidan yo'naltirilib va nazorat qilinib turadi.

Faoliyat turlari yana ongning bevosita ishtiroki darajasiga ko'ra ham farqlanadi. Masalan, shunday bo'lishi mumkinki, ayrim harakatlar boshida har bir elementni jiddiy ravishda, alohida-alohida bajarishni va bunga butun diqqat va ongning yo'nalishini talab qiladi. Lekin vaqt o'tgach, bora-bora unda ongning ishtiroki kamayib, ko'pgina qismlar avtomatlashib boradi. Bu oddiy tilga o'girilganda, **malaka** hosil bo'ldi deyiladi. Masalan, har birimiz shu tarzda xat yozishga o'rganganmiz. Agar malakalarimiz qat'iy tarzda bizdagi bilimlarga tayansa, faoliyatning maqsadi va talablariga ko'ra harakatlarni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlasa, biz buni **ko'nikmalar** deb ataymiz. *Ko'nikmalar* - doimo bizdagi aniq bilimlarga tayanadi. Masalan, ko'nikma va malakalar o'zaro bog'liq bo'ladi, Shuning uchun ham o'quv faoliyati jarayonida shakllanadigan barcha ko'nikmalar va malakalar shaxsning muvaffaqiyatli o'qishini ta'minlaydi. Ikkalasi ham mashqlar va qaytarishlar vositasida mustahkamlanadi. Agar, faqat malakani oladigan bo'lsak, uning shakllanish yo'llari quyidagicha bo'lishi mumkin:

- oddiy namoyish etish yo'li bilan;
- tushuntirish yo'li bilan;
- ko'rsatish bilan tushuntirishni uyg'unlashtirish yo'li bilan.

Hayotda ko'nikma va malakalarning ahamiyati katta. Ular bizning jismoniy va aqliy urinishlarimizni engillashtiradi. O'qishda, mehnatda, sport sohasida va ijodiyotda muvaffaqiyatlarga erishishimizni ta'minlaydi.

Faoliyatni klassifikatsiya qilish va turlarga bo'lishning yana bir keng tarqalgan usuli - bu barcha insonlarga xos bo'lgan asosiy faollik turlari bo'yicha tabaqalashdir. Bu - muloqot, o'yin, o'qish va mehnat faoliyatlaridir.

Muloqot - shaxs individual rivojlanishi jarayonida namoyon bo'ladigan birlamchi faoliyat turlaridan biri. Bu faoliyat insondagi kuchli ehtiyojlardan biri - inson bo'lish, odamlarga o'xshab gapirish, ularni tushunish, sevishtirish, o'zaro munosabatlarni muvofiqlashtirishga qaratilgan ehtiyojlaridan kelib chiqadi. Shaxs o'z taraqqiyotini aynan shu faoliyat turini egallashdan boshlaydi va nutqi orqali (verbal) va nutqsiz vositalar (noverbal) yordamida boshqa faoliyat turlarini mukammal egallashga zamin yaratadi.

O'yin - shunday faoliyat turiki, u bevosita biror moddiy yoki ma'naviy ne'matlar yaratishni nazarda tutmaydi, lekin uning jarayonida jamiyatdagi murakkab va xilma-xil faoliyat normalari, harakatlarning simvolik andozalari bola tomonidan o'zlashtiriladi. Bola toki o'ynamaguncha, kattalar xatti-harakatlarining ma'no va mohiyatini anglab etolmaydi. Hayotining birinchi yillaridayoq bolada faoliyatning oddiy shakllarini o'zlashtirishi uchun dastlabki shart-sharoitlar tarkib topa boshlaydi. Ulardan birinchisi o'yin faoliyati hisoblanadi. Uyin faoliyati bilan organizmda kuch-quvvat almashinuvi o'rtasidagi bog'lanish o'yinga nisbatan maylning tug'ilishiga olib keladi. O'yin bolani buyumlar va hodisalarning nutq amaliyotda mujassamlashtirish mohiyatlarini o'zlashtirib olishini va ushbu mohiyatlarni ishlata bilishni mashq

qildiradi. Uyin bajarilayotgan harakatlarni aynan jarayon sifatida anglanishini («jo'rttaga») rivojlantiradi, bu jarayonlarning o'zini o'zi idora qilish (qoidalar) asosida bajarilishini o'rgatadi, pirovardida esa o'zini konkret harakatlar subyekti sifatida idrok etishdan sotsial rolni bajaruvchi, ya'ni insoniy munosabatlar qiluvchi subyekt sifatida idrok etish darajasiga qadar rivojlanganligini anglab etishiga imkoniyat yaratadi.

O'qish faoliyati ham shaxs kamolotida katta rol o'ynaydi va ma'no kasb etadi. Bu shunday faollikki, uning jarayonida bilimlar, malaka va turli ko'nikmalar o'zlashtiriladi. U quyidagilardan tarkib topadi: a) ideal va amaliy faoliyatning u yoki bu turini muvaffaqiyatli tashkil etish uchun zarur bo'lgan tashqi olamning muhim ahamiyatli xossalari xususidagi axborotning o'zlashtirilishi (bu jarayonning mahsuli - bilimlardir); b) faoliyatning ana shu barcha turlari tarkib topadigan usullar va jarayonlarning o'zlashtirilishi (bu jarayon mahsuli - malakalardir); v) qo'yilgan vazifa va ilgari surilgan maqsadga muvofiq keladigan usullar va jarayonlarni to'g'ri tanlash hamda nazorat qilish uchun ko'rsatilgan axborotdan foydalanish yo'llarining egallanish (bu jarayon mahsuli - ko'nikmalar hosil qilinishidir).

Mehnat qilish ham eng tabiiy ehtiyojlarga asoslangan faoliyat bo'lib, uning maqsadi albatta biror moddiy yoki ma'naviy ne'matlarni yaratish, jamiyat taraqqiyotiga hissa qo'shishdir.

Har qanday kasbni egallash, nafaqat egallash, balki uni mahorat bilan amalga oshirishda faoliyatning barcha qonuniyatlari va mexanizmlari amal qiladi. Oddiygina biror kasb malakasini egallash uchun ham unga aloqador bo'lgan ma'lumotlarni eslab qolish va kerak bo'lganda yana esga tushirish orqali uni bajarish bo'lmay, balki ham ichki (psixik), ham tashqi (predmetga yo'naltirilgan) harakatlarni ongli tarzda bajarish bilan bog'liq murakkab jarayonlar yotishini unutmaslik kerak. Lekin har bir shaxsni u yoki bu faoliyat turi bilan shug'ullanishiga majbur qilgan psixologik omillar - sabablar muhim bo'lib, bu faoliyat motivlaridir.

4.3. Ijtimoiy xulq motivlarini shaxs tomonidan anglash

Shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy xulqi va o'zini qanday tutishi, egallagan mavqei ham sababsiz, kuzatilmaydi. Faoliyatning amalga oshishi va shaxs xulq - atvorini tushuntirish uchun psixologiyada "motiv" va "motivatsiya" tushunchalari ishlatiladi.

"Motivatsiya" tushunchasi "motiv" tushunchasidan kengroq ma'no va mazmunga ega. **Motivatsiya** - inson xulq-atvori, uning bog'lanishi, yo'nalishi va faolligini tushuntirib beruvchi psixologik sabablar majmuini bildiradi. Bu tushuncha u yoki bu shaxs xulqini tushuntirib berish kerak bo'lganda ishlatiladi, ya'ni: "nega?", "nima uchun?", "nima maqsadda?", "qanday manfaat yo'lida?" degan savollarga javob qidirish - motivatsiyani qidirish demakdir. Demak, u xulqning motivatsion tasnifini yoritishga olib keladi.

O'z zamonasining buyuk eksperimentatori A.F.Lazurskiy psixik jarayonlar va shaxs xususiyatlarini tadqiq etayotganida motivlar masalasiga qiziqish bilan yondashadi. Buning uchun muallif o'z izlanishlarida "mayllar va xohishlar kuchi hamda zaifligi", "motivlar kurashiga moyilligi", "motivlar muhokamasiga ortilganligi", "xohishning qadriyatga ega ekanligi, aniq xususiyatligi" singari

kontekstlar orqali o'rganishga intiladi. Shuning bilan birga A.F.Lazurskiy intilish rivojining darajasi ongli irodaviy zo'r berish bilan bog'liq ekanligini alohida ta'kidlaydi.

Motiv muammosi D.N.Uznadze tomonidan o'rganilgan bo'lib, uning mohiyatini tushuntirish, ustanovka nazariyasiga asoslangan. Shuning uchun motivni muallif subyekt faolligining manbai, deb tushuntiradi, motivatsiyani esa irodaviy aktga olib keluvchi bosqich deb hisoblaydi.

A.N.Leontev motivatsiya masalasini tushuntirishda inson ongining namoyon bo'lishini tahlil qilish vositasi orqali yondashadi. U xatti-harakat xulq motiviga aylanishini psixologik mexanizmlarini tahlil qiladi.

V.N.Myasishev fikricha, motiv harakat obyektiga nisbatan munosabatning ifodalanishidir.

Shaxsning jamiyatda odamlar orasidagi xulqi va o'zini tutishi sabablarini o'rganish tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan narsa bo'lib, masalani yoritishning ikki jihati farqlanadi:

a) ichki sabablar, ya'ni xatti-harakat egasining subyektiv psixologik xususiyatlari nazarda tutiladi (motivlar, ehtiyojlar, maqsadlar, mo'ljallar, istaklar, qiziqishlar va xokazolar);

b) tashqi sabablar - faoliyatning tashqi shart-sharoitlari va holatlari. Ya'ni, bo'lar ayni konkret holatlarni kelib chiqishiga sabab bo'ladigan tashqi stimullardir.

Shaxs xulq-atvorini ichkaridan, ichki psixologik sabablar tufayli boshqarish odatda **shaxsiy dispozitsiyalar** ham deb ataladi. Ular shaxs tomonidan anglanishi yoki anglanmasligi ham mumkin. Ya'ni, ba'zan shunday bo'ladiki, shaxs o'zi amalga oshirgan ishi yoki o'zidagi o'zgarishlarga nisbatan shakllangan munosabatning haqiqiy sababini o'zi tushunib etmaydi, «Nega?» degan savolga «O'zim ham bilmay qoldim, bilmayman», deb javob beradi. Bu anglanmagan dispozitsiyalar yoki ustanovkalar deb ataladi. Agar shaxs biror kasbga ongli tarzda qiziqib, uning barcha sir-asrorlarini egallash uchun astoydil harakat qilsa, bunda vaziyat boshqacharoq bo'ladi, ya'ni, dispozitsiya anglangan, ongli hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan **motiv** - konkretroq tushuncha bo'lib, u shaxsdagi u yoki bu xulq-atvorga nisbatan turgan moyillik, hozirlikni tushuntirib beruvchi sababni nazarda tutadi. Mashhur nemis olimi Kurt Levin motivlar muammosi, ayniqsa, shaxsdagi ijtimoiy xulq motivlari borasida katta keng qamrovli tadqiqotlar olib borib, shu narsani aniqlaganki, har bir odam o'ziga xos tarzda u yoki bu vaziyatni idrok qilish va baholashga moyil bo'ladi. Shunisi ajablanarliki, o'sha bir konkret vaziyat xususidagi turli shaxslarning baholari ham turlicha bo'ladi. Bundan tashqari, bir shaxsning o'zi ham o'zidagi holat, kayfiyatga bog'liq holda bir xil vaziyatni alohida xollarda turlicha idrok qilishga moyil bo'larkan. Shuning uchun ham odamning ayni paytdagi real harakatlarini o'sha ma'lum sharoitdagi ichki va tashqi stimullarga uning bergan bahosi yoki reaksiyasi sifatida qaramay, balki unda shunga o'xshash holatlarni idrok qilishga ichki bir hozirlik - dispozitsiyaning mavjudligi bilan tushuntirish to'g'riroq bo'ladi. Shu ma'noda shaxs xulqining motivatsiyasi turli sharoitlardan orttirilgan tajribaga tayangan, ongli tahlillar, hattoki, ijtimoiy tajriba normalarining ta'sirida shakllanadigan sabablar kompleksini o'z ichiga oladi.

Har qanday motivlarning orqasida shaxsning ehtiyojlari yotadi. Ya'ni,

maqsadli hayotda shaxsda avval u yoki bu ehtiyojlar paydo bo'ladi va aynan ularning tabiati va zaruratiga bog'liq tarzda xulq motivlari namoyon bo'ladi. Misol uchun talabaning o'quv faoliyatini olish mumkin. Bilim olish maqsadi bilim, ilm olish, qiziquvchanlik ehtiyojini paydo qiladi. Bu ehtiyoj taraqqiyotning ma'lum bir davrida, masalan, bog'cha yoshidan boshlab qoniqtirila boshlaydi. Bolaga sotib olib berilgan kitoblar, daftar va boshqa o'quv qurollari, ma'lum ta'lim maskanida tashkil etilgan shart-sharoitlar va u erdagi bevosita bilim olishga qaratilgan faoliyatning o'zi, bola uchun motiv o'rini bosadi. Yana bir oddiy misol: qo'lingizda kitob bor. Siz hali uni o'qishni boshlamadingiz. Lekin o'qish istagi bor, shu istakning ortida esa, o'sha mazmunni bilish va uning mohiyatini bilib olish ehtiyoji turadi. Rus olimi R.Nemov shaxsdagi motivatsion sohani quyidagicha tasavvur qiladi. Umuman, har qanday shaxsdagi mavjud ehtiyojlarni ikki guruhga bo'lish mumkin:

1. **Biologik ehtiyojlar** - fiziologik (tashnalik, ochlik, uyqu), jinsiy, moslashuv ehtiyojlari.

2. **Ijtimoiy ehtiyojlar** - mehnat qilish, bilish, estetik va axloqiy-ma'naviy ehtiyojlar.

Ehtiyojlarni biologik hamda ijtimoiy turlarga bo'lganimiz bilan shu narsani unutmasligimiz lozimki, shaxsdagi har qanday ehtiyojlar ham ijtimoiylashgan bo'ladi, ya'ni, ular o'sha jamiyat va muhitdagi qadriyatlar, madaniy normalar va insonlararo munosabatlar xarakteriga bog'liq bo'ladi. Masalan, eng tabiiy va tushunarli hisoblangan bizning emishga - ovqatga bo'lgan ehtiyojimizni olsak, u ham konkret muhitga qarab turlicha harakatlarni keltirib chiqaradi. Yana misol uchun, tuy marosimlari yoki juda to'kin dasturxon atrofida o'tirgan odam nima uchun shunchalik ko'p ovqat iste'mol qilib yuborganini bilmay qoladi. Agar bu tabiat qo'yni yoki paxta dalasidagi hashar bo'lsa-chi, bir burda issiq non ham butun tanaga rohat baxsh etuvchi malham bo'lib, ochlikni bilintirmaydi. Kamtarona dasturxondan ovqat yeb o'rgangan kishi oz-oz yeyishga o'rgansa, yoshligidan normadan ortiq yeb o'rgangan odam shifokor oldiga borib, o'zi uchun ozdiruvchi dori-darmon so'rasa so'raydiki, lekin uyda o'zi yemishini nazorat qilishi kerakligini bilmaydi. Demak, bu ham madaniyatga, etikaga, oila muhitiga bevosita bog'liq narsa ekan.

Umuman shaxs ijtimoiy xulq motivi haqida gap ketganda, uning ikki tomoni yoki elementi ajratiladi: **harakat dasturi va maqsad**. Harakat dasturi maqsadga erishish vositalariga aniqlik kiritadi. Shuning uchun ham dasturda nazarda tutilgan vositalar maqsadga erishishni oqlashi kerak, aks holda dastur hech narsa bermaydi. Masalan, ba'zi ota-onalar farzandlarini yaxshi tarbiyalash va undan ideallaridagi shaxs etishib chiqishini orzu qilib, uning oldiga juda og'ir tarbiyaviy shartlarni qo'yadilar, bola erkinligi bo'g'iladi, u qat'iy nazorat muhitida ushlanadi. Oqibatda bola keyinchalik boshqarib bo'lmaydigan, qaysar, uncha-muncha tashqi ta'sirga berilmaydigan bo'lib qolib, har qanday boshqa ijtimoiy sharoitda qiynaladigan bo'lib qoladi. Shuning uchun ham motiv har doim anglangan, ehtiyojlar muvofiqlashtirilgan, maqsadlar va unga etish vositalari aniq bo'lishi kerak. Shundagina ijtimoiy xulq jamiyatga mos bo'ladi.

4.4. Ijtimoiy ustanovkalar mazmuni va ularning namoyon bo'lishi

Motivlar quyidagi turkumlarga ajratiladi: shaxsning ijtimoiy ehtiyojlariga mos

motivlar; umumiylikka ega bo'lgan motivlar; faoliyatga mos motivlar; paydo bo'lish xususiyati, muddatiga ko'ra motivlar; aks etish darajasi nuqtai nazaridan iyerarxik vujudga kelgan motivlar.

Psixologik ma'lumotlarga ko'ra har qanday faoliyat muayyan motivlar ta'sirida vujudga keladi va etarli shart-sharoitlar yaratilgandagina amalga oshadi. Shuning uchun ta'lim jarayonida o'zlashtirish, egallash va o'rganishni amalga oshirishni ta'minlash uchun o'quvchilarda o'quv motivlari mavjud bo'lishi lozim.

Turli kasb egalari faoliyati motivlarini o'rganishda motivlar xarakterini bilish va ularni o'zgartirish muammosi ahamiyatga ega. Shunday motivlardan biri turli xil faoliyat sohalarida **muvaffaqiyatga erishish motivi** bo'lib, bunday nazariyaning asoschilari amerikalik olimlar *D. Maklelland*, *D. Atkinson* va nemis olimi *X. Xekxausenlar* hisoblanadi. Ularning fikricha, odamda turli ishlarni bajarishini ta'minlovchi asosan ikki turdagi motiv bor: **muvaffaqiyatga erishish motivi** hamda **muvaffaqiyatsizliklardan qochish motivi**. Odamlar ham u yoki bu turli faoliyatlarni kirishishda qaysi motivga mo'ljallanishlariga qarab farq qiladilar. Masalan, faqat muvaffaqiyat motivi bilan ishlaydiganlar oldindan ishonch bilan shunday ish boshlaydilar, nima qilib bo'lsa ham yutuqqa erishish ular uchun oliy maqsad bo'ladi. Ular hali ishni boshlamay turib, yutuqni kutadilar va shunday ishni amalga oshirishsa, odamlar ularning barcha harakatlarini ma'qullashlarini biladilar. Bu yo'lida ular nafaqat o'z kuch va imkoniyatlarini, balki barcha tashqi imkoniyatlar - tanish-bilishlar, mablag' kabi omillardan ham foydalanadilar.

Boshqacha xulq-atvorni muvaffaqiyatsizlikdan qochish motiviga tayangan shaxslarda kuzatish mumkin. Masalan, ular birinchilardan farqli, ishni boshlashdan avval nima bo'lsa ham muvaffaqiyatsizlikka duchor bo'lmaslikni o'ylaydilar. Shu tufayli ularda ko'proq ishonchsizlik, yutuqqa erishishga ishonmaslik, pessimizmga o'xshash holat kuzatiladi. Shuning uchun bo'lsa kerak, oxir-oqibat ular baribir muvaffaqiyatsizlikka uchrab, "o'zi sira omadim yurishmaydigan odamman-da" degan xulosaga keladilar. Agar birinchi toifali shaxslar bir ishni muvaffaqiyatli tugatgach, ko'tarinki ruh bilan ikkinchi ishga kirishishsa, ikkinchi toifa vakillari, har qanday ishni yakunlagandan so'ng, uning natijasidan qat'i nazar, ruhan tushkunlikka tushadilar va og'rinish hissi bilan boshqa ishga kirishadilar. Bu o'rinda *talabchanlik* degan sifatning roli katta. Agar muvaffaqiyatga yo'nalgan shaxslarning o'zlariga nisbatan qo'ygan talablari darajasi ham yuqori bo'lsa, ikkinchi toifa vakillarining talablari aksincha, past bo'ladi. Bundan tashqari, har birimizdagi o'zimizdagi real qobiliyatlar to'g'risidagi tasavvurlarimiz ham ushbu motivlarning faoliyatdagi o'rniga ta'sir ko'rsatadi. Masalan, o'zidagi qobiliyatlarga ishongan shaxs, hattoki mag'lubiyatga uchrasa ham, unchalik qayg'urmaydi, keyingi safar hammasi yaxshi bo'lishiga ishonadi. Ishonchsiz shaxs esa kichkina berilgan tanbeh yoki tanqidni ham juda katta ruhiy azob bilan qayg'urib boshdan kechiradi. Uning uchun ham shaxsning u yoki bu vaziyatlarda qayg'urish sifati ham ma'lum ma'noda motivlar xarakterini belgilaydi.

Shunday qilib, motivlar tizimi bevosita shaxsning mehnatga, odamlarga va o'z-o'ziga munosabatlaridan kelib chiqadi va undagi xarakter xususiyatlarini ham belgilaydi. Ularning har birimizda real shart-sharoitlarda namoyon bo'lishini biror mas'uliyatli ish oldidan o'zimizni tutishimiz va muvaffaqiyatlarga erishishimiz bilan

baholasak bo'ladi. Masalan, mas'uliyatli imtihon topshirish jarayonini olaylik. Ba'zi talabalar imtihon oldidan juda qayg'uradilar, hattoki, qo'rqadilar ham. Ular uchun imtihon topshirish juda katta tashvishday. Boshqalar esa bu jarayonni bosiqlik bilan boshdan kechirib, ichidan hayajonlanayotgan bo'lsalar ham, buni boshqalarga bildirmaydilar. Yana uchinchi toifa kishilari umuman beg'am bo'lib, sira qoyimaydilar. Tabiiy, shunga muvofiq tarzda, har bir toifa vakillari ishining muvaffaqiyati va faoliyatning samarasi turlicha bo'ladi. Bunga har bir shaxsdagi da'vogarlik darajasi ham ta'sir qiladi. Da'vogarlik darajasi yuqoriroq bo'lganlar bilgan-bilmaganini isbot qilishga o'rinsalar, ana shunday darajasi pastlar bor bilganini ham yaxshi aytib berolmay, yana o'qituvchi bilan tortishmaydilar ham.

Shuning uchun ham har birimiz ijtimoiy faoliyat motivlaridan tashqari, shaxsiy hislatlarimizni ham bilishimiz va ongli tarzda xulqimizni boshqara olishimiz kerak.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, motivlar, ya'ni xatti-harakatlarimizning sabablari biz tomonimizdan anglanishi yoki anglanmasligi ham mumkin. Yuqorida keltirilgan barcha misollarda va holatlarda motiv aniq, ya'ni shaxs nima uchun u yoki bu turli faoliyatni amalga oshirayotganligini, nima sababdan muvaffaqiyatga erishayotganligi yoki mag'lubiyatga uchraganini biladi. Lekin har doim ham ijtimoiy xulqimizning sabablari bizga ayon bo'lavermaydi. Anglanmagan ijtimoiy xulq motivlari psixologiyada ijtimoiy ustanovka (inglizcha «attitud») hodisasi orqali tushuntiriladi.

Ijtimoiy ustanovka shaxsning ijtimoiy obyektlar, hodisalar, guruhlar va shaxslarni idrok qilish, baholash va qabul qilishga nisbatan shunday tayyorgarlik holatiki, u bu baho yoki munosabatning aslida qachon shakllanganligini aniq anglamaydi. Masalan, Vatanimizni hammamiz sevamiz, bayrog'imiz muqaddas, nemis investorlarga ishonamiz, negrlarga raxmimiz keladi, tijorat ishlari bilan shug'ullanadiganlarni albatta puldor, badavlat, deb hisoblaymiz va h.k. Bu tasavvurlar, baho va hissiyotlar qachon va qanday qilib ongimizda o'rinishib qolganligiga e'tibor bermasdan yuqorida sanab o'tgan hissiyotlarni boshdan kechiraveramiz. Mana shularning barchasi ijtimoiy ustanovkalar bo'lib, ularning mazmun mohiyati aslida har bir inson ijtimoiy tajribasi davomida shakllanadi va uzoq muddatli xotirada saqlanib, konkret vaziyatlarda ruyobga chiqadi.

Amerikalik olim *G. Ollport* ijtimoiy ustanovkaning uch komponentli tizimini ishlab chiqqan:

A. Kognitiv komponent - ustanovka obyektiga aloqador bilimlar, g'oyalar, tushuncha va tasavvurlar majmui;

B. Affektiv komponent - ustanovka obyektiga nisbatan subyekt his qiladigan real hissiyotlar (simpatiya, antipatiya, loqaydlik kabi emotsional munosabatlar);

V. Harakat komponenti - subyektning obyektga nisbatan real sharoitlarda amalga oshirishi mumkin bo'lgan harakatlari majmui (xulqda namoyon bo'lish).

Bu uch xil komponentlar o'zaro bir-birlari bilan bog'liq bo'lib, vaziyatga qarab u yoki bu komponentning roli ustivorroq bo'lishi mumkin. Shuni aytish lozimki, komponentlararo monandlik bo'lmasligi ham mumkin. Masalan, ayrim talabalar talabalik burchi va tartib - intizom bilan juda yaxshi tanish bo'lsalar ham, har doim ham unga rioya qilavermaydilar. «Tasodifan dars qoldirish», «jamoatchilik joylarida tartibni buzish» kabi holatlar kognitiv va harakat komponentlarida

uyg'unlik yo'qligini ko'rsatadi. Bu bir qarashda so'z va ish birligi tamoyilining turli shaxslarda turlicha namoyon bo'lishini eslatadi. Agar odam bir necha marta bila turib, ijtimoiy xulqqa zid harakat qilsa, va bu narsa bir necha marta qaytarilsa, u bu holatga o'rganib qoladi va ustanovkaga aylanib qolishi mumkin. Shuning uchun ham biz ijtimoiy normalar va sanksiyalar vositasida bunday qarama-qarshilik va tafovut bo'lmasligiga yoshlarni o'rgatib borishimiz kerak. Bu shaxsning istiqboli va faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Qisqacha xulosalar

Shaxs va uning faolliigi masalasi doimo dolzarbdir. Shaxs faoliyati turlariga o'yin, mehnat, o'qish, muloqot kiradi. Shaxsdagi harakatlar jismoniy va aqliy harakatlarga bo'linadi. Ularning har bir o'z tuzilmasi va xususiyatiga ega. Shunga ko'ra tashqi va ichki faollik kuzatiladi. Shaxs harakatida motivlar muhim bo'lib, ular ijtimoiy xulq motivlari, shaxs motivatsiyasi, motivlar kabi turlarga bo'linadi. Shaxsda muvaffaqiyatga erishish va mag'lubiyatdan qochish motivlari ko'rinadi. Ishlab chiqarish jarayonida ro'y beradigan turli vaziyatlarda shaxs motivatsiyasining o'zgarishi va uni boshqarish masalalari muhim bo'lib, uni o'rganish har bir shaxs uchun zarurdir.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Faollik so'zining ma'nosi qanday?
2. Inson faolligining turlari?
3. Aqliy harakat ko'rinishlari qanday?
4. Interiorizatsiya va Eksteriorizatsiya deb nimaga ataladi?
5. Malaka va ko'nikmalar qanday hosil bo'ladi?
6. "Motiv" va "motivatsiya" tushunchalari qanday ma'noga ega?
7. Shaxsiy dispozitsiyalar nima?
8. Ijtimoiy ustanovka qanday ahamiyatga ega?

Adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. -T., 2002.1-2 kitob.
2. Karimova V. Psixologiya.-T., 2002.
3. Психология. Учеб.Т-2. – М.: Проспект. - 2004.
4. Дружнина В. Психология. Учебник. –Спб.: Питер, 2003.
5. Karimova V., Sunnatova R. Mustaqil fikrlash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish yuzasidan uslubiy qo'llanma.- T.: Sharq, 2000
6. www.psycho.all.ru
7. www.psychology.net.ru

PROFESSIONAL FAOLIYATDA BILISH JARAYONLARINING NAMOYON BO'LISHI. BILISH JARAYONLARINI BOSHQARISH

Reja

- 5.1. Professional faoliyatda bilish jarayonlarining namoyon bo'lishi
- 5.2. Shaxs tomonidan borliqning idrok qilinishi
- 5.3. Diqqat va xotiraning inson hayoti va faoliyatidagi o'rni
- 5.4. Ijodiy faoliyatda tafakkur jarayonining amalga oshishi. Tafakkurning psixologik tabiati

5.1. Professional faoliyatda bilish jarayonlarining namoyon bo'lishi

Professional faoliyat shaxsdan juda ko'p bilimlarni hamda malakalarni talab qiladi. Nima uchun u yoki bu kasbni tanlaganini anglab etgan shaxs (motivlar muammosi), endi o'z faoliyati va qobiliyatlarini boshqara bilishi va o'z ustida muttasil ishlab, malakalarini o'rtirib borishi shart. **Professional bilimdonlik** shu nuqtai nazardan shaxs umumiy madaniyatining shunday yo'nalishiki, unga faqat kasbiga taalluqli bo'lgan bilimlardan tashqari shu bilimlarning hosil bo'lish yo'llari va malakalarning takomillashuvini ta'minlovchi psixologik jarayonlar va holatlarni bilishni ham taqozo etadi. Bu psixologiyada bilish jarayonlari va ularning mohiyatini va kechishini bilish demakdir.

Ma'lumki, odamlar bir-birlaridan ko'p jihatlari bilan farq qiladilar. Masalan, ayrimlar ko'rgan-kechirganlarini juda yaxshi esda olib qolib, kerak vaqtda aniq esga tushira oladilar. Ba'zilar ko'zi bilan ko'rgan har qanday obyektini mayda detallarigacha bayon etish qobiliyatiga ega. Yana birlari eshitgan narsalari xususida aniqroq fikrlaydi, kimdir sodda, ravon tilga o'z his-kechinmalarini ayta olsa, boshqalar - har bir hikoyaga albatta, fantaziya elementlarini qo'shishga moyil bo'ladilar. Demak, odamlarning tashqi olamdan oladigan taassurotlari va ularni ongda tartiblashtirish qobiliyatlari har xil bo'larkan. Ikkinchi tomondan, shunday kasb-korlar borki, u shaxsdagi u yoki bu sifatning mukammallashib borishiga imkon beradi. Masalan, yirik avtomatik boshqaruv tizimlarida ishlaydigan operator o'z diqqatini har qanday mayda o'zgarishlarga ham qaratishga o'rgansa, konstruktor mavhum matematik hisob - kitoblarga usta bo'lib boradi. Iqtisodchi - moliyachi pulning har bir tiyiniidan foyda olishga o'rgansa, shoir tabiatan barcha hodisa va voqealarni badiiy bo'yoqlarda, o'ziga xos idrok qilishga moyilligi oshadi. Demak, odamning tashqi olam xossa va xususiyatlarini ongida aks ettirishi uning iqtidori o'sishi va professional malakalari rivojlanganligiga bog'liq tarzda kechadi. Shuning uchun har oning muhim aks ettirish shakllari bo'lmish bilish jarayonlari - idrok, sezgilar, xotira, diqqat, tafakkur, iroda va hissiyotlarning inson hayoti va professional o'sishidagi roliga to'xtab o'tamiz.

Bu jarayonlar insonga juda yaqin va tanish. Chunki har birimiz ongimiz

borligini, atrofdagi narsalar va hodisalarning ayrim alohida hamda yaxlit xususiyatlarini bilamiz. Bu narsa va hodisalar bizda har bir alohida sharoitda o'ziga xos hissiy kechinmalarni keltirib chiqarishini ham bilamiz. Masalan, qorningiz och qolganda, yemishga bo'lgan talabingizni haqiqatan bor yoki yo'qligini birovlardan so'ramaysiz-ku? Yoki kitob mutoala qilayotgan shaxs shu kitobni rost bilan ham o'zi o'qiyotganligini boshqalardan so'ramaydi. Bunday ishlar o'z-o'zidan tabiiy jarayonlarday kechaveradi. Faqat imtihon paytida kecha kechasi bilan mutoala qilib, o'rganib chiqqan materialni nega hozir domla oldida eslay olmayotganligingiz sizni ko'proq qiziqtiradi va siz «Xotiram ustida ishlashim kerak» degan xulosaga kelasiz.

Darhaqiqat, bilish jarayonlari ham ma'lum ma'noda boshqariladigan jarayonlar bo'lib, agar siz o'z imkoniyatlaringizni kengaytirish yoki iqtidor darajangizni o'rtirmoqchi bo'lsangiz, bu jarayonlarga oid ma'lum qoidalar va xususiyatlarni bilib olishingiz kerak.

Bilish jarayonlari

Inson ongi bir qarashda yaxlit narsa, aslida u ayrim alohida jarayonlardan iborat. Shuning uchun ham atrof-muhitni, o'zimizni bilishimizga imkon beruvchi ongni o'rganish uchun uni alohida psixik jarayonlarga bo'lib o'rgana boshlaganlar. Bu jarayonlar - sezgilar, idrok, xotira, diqqat, tafakkur, nutq va boshqalardir. Bu jarayonlar shu qadar bir-birlari bilan bog'liqlik, birini ikkinchisiz tasavvur qilishning o'zi qiyin.

Sezgi - sezgi organlariga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning alohida xususiyatlarini aks ettirishdan iborat psixik jarayon. Sezgi obyektiv olamning subyektiv obrazidir, inson bilimlarini manbaidir.

Kishi vujudi sezgi a'zolari yordamida sezgilar shaklida tashqi va ichki muhitning holati haqida rang-barang axborot olib turadi.

Sezgi – oddiy psixik jarayon bo'lib, u moddiy olamdagi narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlari aksidan, Shuningdek, moddiy qo'zg'atuvchilartuvchilar tegishli retseptorlariga bevosita ta'sir etgan taqdirda organizmda hosil bo'ladigan holatlardan tarkib topadi.

Insonda quyidagi sezgi organlari tafovut qilinadi va ular yordamida jarayon amalga oshadi: ko'rish, eshitish, hid bilish, taktil, ta'm bilish.

Sezish jarayoni quyidagicha ro'y beradi:

1) narsa yoki hodisalar sezgi organlariga (retseptorlarga) ta'sir etib, tegishli sezuvchi asabning cheka (perefirik) uchlarini qo'zg'aydi;

2) shu erda kelib chiqqan qo'zg'alish o'sha asabni o'tkazuvchi yo'li orqali bosh miya po'stining tegishli markaziy hujayralar tizimiga o'tadi;

3) bu yerda asab qo'zg'alishi psixik hodisaga, ya'ni sezgiga aylanadi.

Sezish jarayonining ana shu 3 bosqichi I.P. Pavlov tomonidan **analizator** deb atalgan sezuvchi asab apparatining tuzishiga muvofiq ravishda o'tadi.

Har bir sezgi odatda xush yoki noxush tuyg'ular bilan bog'langan bo'ladi. Bu, sezgining hissiy yoki emotsional toni deb ataladi. Masalan, shirin narsa kishiga huzur beradi, taxir bemaza narsa ko'ngilni behuzur qiladi. Ba'zi sezgilarda hissiy ton juda kuchli bo'ladi. Masalan, ortiqcha to'yish, ochiqish, og'riq sezgilari shundaydir.

Tuyg'u sezgisi bizga qorong'ida yo'l topishga yordam beradi, predmetlarning mavjudliginagina emas, balki ularning shakli, katta-kichikligi, temperaturasi, namligi,

yuz tuzilishi, silliqligi, g'adir-budurligi va boshqalarni aniqlashga imkon beradi. Tuyg'u sezgisi muskullar, bo'g'imlar, teri yuzasi, shilliq pardalarda joylashib, tegish, bosim, temperatura va og'irlikni, fazoda vaziyatining o'zgarishini sezadigan asab uchlari (retseptorlar)dan bosh miyaga boradigan bir butun signallar kompleksidan iborat.

Ko'pchilik hayvonlar (tuyg'u sezgisi ularda odamnikiga nisbatan ko'proq rivojlangan) o'z xatti-harakatida xuddi ana shu tuyg'u asosida ish ko'radi.

Gavdaning fazodagi vaziyati va har bir muskulning qisqarish darajasi haqidagi signal olish normal muskul faoliyati uchun zarur shart hisoblanadi. Bu xildagi signallar muskullar hisoblanadi. Bu xildagi signallar muskullar va bo'g'imlar retseptorlardan keladi va odam ularni muskul sezgisi sifatida qabul qiladi. Odam ko'pincha ana shu sezgi asosida ish ko'radi. Odam ko'pincha ana shu sezgi asosida ish ko'radi, u o'zi o'rgangan sharoitda to'siqlardan o'tib, har qanday harakatni aniq va ishonch bilan bajaradi. Lekin jismgacha bo'lgan masofani faqat muskul sezgisi bilan emas, balki albatta, atrof dunyoni idrok etishda asosiy rol o'ynaydi. Ular sezgi tufayli juda nozik va murakkab ishlarni bajarishadi. Xususan, ko'r va garang kishilarda sezgisi nihoyatda rivojlangan. Bunday odamlarni so'zlash, yozish, mehnat malakalariga o'rgatish ularda tuyg'u sezgisi hissiyotlarini takomillashtirishiga asoslangan.

Ulug' rus fiziologi I.P.Pavlov ta'sirotlarni qabul qiluvchi retseptorlarni va ularni o'tkazib turuvchi sezgi yo'llarini hamda bosh miya po'stlog'ining ma'lum tuyg'ularni qabul qiluvchi qismlarni bir butun sistema deb hisobladi va *analizatorlar* deb atadi.

Analizator uch qismdan tarkib topadi:

1) tashqi quvvatni asab jarayoniga o'tkazadigan maxsus transformator hisoblagan periferik bo'lim (retseptor);

2) analizatorning periferik bo'lishini markaziy analizator Bilan bog'laydigan yo'llarni ochadigan afferent (markazga intiluvchi) va efferent (markazdan qochuvchi) asablar;

3) analizatorning periferik bo'limlardan keladigan asab signallarining qayta ishlanishi sodir bo'ladigan qobiq osti va qobiq (miyaning o'zi bilan tugaydigan) bo'limlari.

Sezgi turlari

Sezgilar xilma-xil bo'ladi. Turli-tuman qaysi sezgi organlari yordami bilan hosil qilsak, ularni o'sha organlarga qarab odatda, quyidagilarga, ya'ni ko'rish sezgilari, eshitish segilari, hid bilish sezgilari, ta'm (maza) bilish sezgilari, teri sezgilari, muskul-harakat sezgilari va organik sezgilarga ajratiladi.

Sezgi organlari qayerda ekanligiga va qayerdan qo'zg'alishiga qarab, ularni uch guruhga ajratish mumkin: eksteroretseptorlar, proprioretseptorlar va interoretseptorlar.

Eksteroretseptorlar organizmning sirtida bo'ladi – ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm (maza) bilish, teri sezgisi, muskul-harakat sezgisi va organlari shu jumladandir. Bu organlar odatda tashqi sezgi organlari deb ataladi. Organizmdan tashqaridagi narsa va hodisalarning xossalari ana shu organlar yordami bilan aks

ettiriladi. Shu organlar orqali kelib chiqadigan sezgilar (ko'rish, eshitish sezgilari va h.k.) eksterotseptiv sezgilar deb ataladi.

Proprioretseptorlar muskul, pay va boylanmalarda bo'ladi. Organizm va undagi ayrim organlarning turli harakatlarini va vaziyatini ana shu organlar yordami bilan sezish mumkin. Bu sezgilar proprioretseptiv sezgilar deb ataladi. Muskul-harakat sezgilari (kinestetik sezgilar) va muvozanat sezgilari (statik sezgilar) shu jumladandir.

Interoretseptorlar gavdamiz ichidagi organlar – me'da, ichak, jigar, o'pkada bo'ladi. Ovqat hazm qilish, nafas olish, qon aylanish organlari va shunga o'xshash ichki organlardagi jarayonlar (qo'zg'alishlar) vujudga keltiradigan sezgilar shu retseptorlar yordami bilan bilinadi. Bu sezgilar interoretseptiv sezgilar deb ataladi. Organik sezgilar degan sezgilar shu jumladandir.

Sezgilar sohasidagi ba'zi bir qonuniyatlar

Sezgilar biror-bir sezgi oragularining qo'zg'alish natijasida hosil bo'ladi. Ammo qo'zg'ovchi retseptorlarga ta'sir eta boshlashi bilanoq darov sezgi tug'ilavermas ekan: qo'zg'ovchi ta'sir eta boshlagandan bir necha vaqt keyingina sezgi hosil bo'ladi. Turli sezgilarda bu vaqt 0,2 sekungddan 0,1 sekungacha boradi. Shunday qisqa vaqttni biz, odatda, payqamaymiz.

Sezgi hosil bo'lgach, ma'lum muddat davom etadi. Sezgilar davom etish muddatiga qarab, qisqa va uzoq muddatli sezgilarga bo'linadi. Masalan, yalt etib chaqnagan bir uchqun yorug'lig'ini sezish yoki erga tushib ketgan qalam tovushini sezish qisqa muddatli sezgilardan hisoblanadi. Kunduzgi yorug'ligini sezish, zavodning yangratayotgan gudok ovozi eshitish uzoq muddatli sezgilardandir. Sezgilarning qancha muddat davom etishi tashqaridagi narsalarning sezgi organlariga nechog'li uzoq ta'sir etishga bog'liq. Narsa ta'sir etib turar ekan, tegishli sezgi ham bo'ladi. Ammo narsaning ta'sir eta boshlashi va sezgining hosil bo'lishi bir vaqtda to'g'ri kelmagani singari, narsa ta'sirining to'xtashi va sezgining yo'qolishi ham mutlaqo bir vaqtga yana bir necha vaqt davom etaveradi. Torning ovoz chiqarishi to'xtatilganiga qaramay, tovushni sezgilarda tutilib qolgan va u izma-iz obrazlar deb ataladi. Tutilib qolgan obrazlar 0,05 sekungddan 1 sekungacha (ba'zan butun ham ortiq) davom etadi.

Yuqorida aytilgan ko'rish sezgilaridangi kontrast va izma-iz obrazlarning paydo bo'lishi sezgilarning hosil bo'lish tezligiga va davom etish muddatiga taaluqli qonuniyatlar bilan izohlanadi.

Sezgilarining kuchi turli darajada bo'lishi mumkin, boshqacha qilib aytganda, kuchsiz va kuchli sezgilar bor. Yonib turgan bir gugurt cho'pi sochib turgan yorug'likni sezish kuchsiz sezgiga, havo ochiq kunda quyosh sochib turgan yorug'likni sezish esa kuchli sezgiga misol bo'la oladi.

Sezgilarining kuchi avvalo, qo'zg'alishning kuchiga bog'liq: qo'zg'alish qancha kuchli bo'lsa, hosil bo'ladigan sezgi ham shuncha kuchli bo'ladi.

Sezgi vujudga kelishi uchun qo'zg'atuvchi yetarli kuchga ega bo'lishi kerak. qo'zg'atuvchi qancha kuchli bo'lsa va uzoq davom etsa, sezish jarayoni shuncha intensiv bo'ladi. Retseptorlarga ta'sir qiladigan ta'sirotlar organizm uchun tashqi va ichki muxitda kechadigan xima-xil o'zgarishlar haqidagi axborotlar manbai hisoblanadi. Axborotlar bosh miyaga asab sezgi yo'llari orqali bir tipdagi asab

impulsarlari oqimi shaklida yetkaziladi. Miyada bu signallar analiz qilinib, muayyan sezgi sifatida qabul qilinadi.

Ba'zi bir sezgi organlarida shunday retseptorlar borki, ular qo'zg'atuvchining harakatiga yoki harakatining to'xtatilishiga har xil ta'sir ko'rsatadi. Barcha retseptorlarning umumiy xususiyati adaptatsiya, ya'ni qo'zg'atuvchi ta'siriga moslanishidir. qo'zg'atuvchilarga nisbatan sezgining kamayishi bilan **adaptatsiya** namoyon bo'ladi.

Adaptatsiya ko'rish sezgilarida, ayniqsa yorug' joydan qorong'i joyga kirganda va aksincha – qorong'i joydan yorug' joyga chiqqanda yaqqol ko'rinadi. Masalan, yorug' joydan qorong'iroq binoga kirganimizda avvaliga hech narsani ko'rmaymiz. Ko'rish organizmimiz kuchsiz yorug'liqqa moslashguncha bir necha vaqt o'tadi. Bu qorong'ilik adaptatsiyasidir. Eksperimental tekshirishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, qorong'ida yorug'liqqa sezgirlik yorug' joydagi sezgirlikka nisbatan 200 ming marta (bir soat mobaynida) oshadi. qorong'idan yorug'liqqa chiqqanda ham ko'rish organlari yorug'liqqa yana moslashuvi uchun bir necha vaqt (taxminan 4 minutdan 5 minutgacha fursat) kerak. Bu yorug'lik adaptatsiyasidir.

5.2. Shaxs tomonidan borliqning idrok qilinishi

Idrok – sezgi organlarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarni ongimizda butun, yaxlit holda aks ettirishdan iborat psixik jarayon.

Idrok jarayonida barcha ruhiy hayotimiz ongimizning butun mazmuni, bilimlarimiz va tajribalarimiz ishtirok etadi. Shuning uchun ham idrok sezgilarga nisbatan murakkab va mazmundor psixik jarayon bo'lib hisoblanadi. U sezgi bilan birgalikda bilish jarayonining boshlang'ich bosqichi-hissiy bilishni (jonli mushoxadani) tashkil etadi. Sezgida moddiy dunyo hodisalarining narsa, buyumlarning xossa va sifatleri ayrim-ayrim, biri-biri bilan bog'lanmagan holda in'ikos etilsa, idrokda ular bir butun holda mushohada qilinadi.

Idrokning ishlashi

Idrok voqelikning shunchaki oddiy nusxasi, obrazi emas, balki ongning, miyaning ijodiy jarayonidir. Idrokning fiziologik asosi bosh miya yarim sharlari po'stlog'ining analiz va sintez faoliyatidan iborat. Bu faoliyat sezgi a'zolarimizga ta'sir qilib turgan narsalarning bitta xususiyati bilan emas, balki jami xususiyatlarining ta'siri bilan bog'liq. Idrok ana shu barcha xususiyatlar o'rtasidagi muvaqqat bog'lanish natijasida yuzaga keladi.

Assotsiatsiya (lot. – birlashish, qo'shilish) – ongimizdagi avvalgi turli tajribalar bilan belgilanadigan tasavvurlar bog'lanish, shu bog'lanishlar tufayli ongimizda paydo bo'lgan muayyan tasavvurlar o'xshashlik, yondoshlik va qarama-qarshilik belgilariga ko'ra, shunga bog'liq bo'lgan boshqa tasavvurlarni hosil qiladi. Masalan, "besh joyda besh" degan iborani idrok qilganimizda, bosh miya qobig'ida shunday bir funksional bog'lanish hosil bo'ladiki, natijada biz "yigirma besh" degan iborani eslaymiz. Assotsiatsiya tashqi ta'sirotlar tufayli hosil bo'lib, voqelikdagi narsa va hodisalarning real bog'lanishlarini aks ettiradi. Inson psixik hayotida assotsiatsiyalarning ahamiyati katta: bilim, ko'nikma va markazlarni o'zlashtirish assotsiatsiyalarga asoslanadi.

Inson miyasining umumlashtiruvchi faoliyatiga asoslangan idrok jarayoniga kishining tajribasi, bilimi abstrakt tafakkurning faoliyati va boshqalar ham ishtirok etadi. Ya'ni appersepsiya to'g'risida fikr yuritishimiz lozim bo'ladi.

Appersepsiya – idrok jarayonining shaxsning avvalgi bilim va tajribalari, qiziqish, extiyoj va odatlari, umuman, psixik hayotining barcha mazmuni bilan belgilanish; Appersepsiya hodisasi tufayli kishilar idrokining mazmuni bir-biridan farq qiladi, ya'ni kishilar aynan bir xil narsani o'z bilim darajasi, turmush tajribasi, dunyoqarashi hamda ijtimoiy kelib chiqishiga qarab turlicha idrok qiladilar. Masalan, “reaksiya” so'zini kimyogarlar moddalarning kimyoviy yo'l bilan birikishi yoki ajralishi deb, psixolog va fiziologlar organizmining ta'sirotda nisbatan qaytargan javob harakati deb idrok qiladilar.

Idrokning ancha muhim xususiyatlari predmetlilik, yaxlitlilik, strukturalilik, barqarorlik va anglanilganlikdan iboratdir.

Idrokning predmetlilik obyektlashtirish hodisasi deb atalmish hodisada, ya'ni tashqi dunyodan olinadigan axborotning o'sha dunyoga mansubligi ifoda etiladi. Mo'ljalga olish, yo'naltirish. Subyekt olamni predmetlilikni kashf etishi harakatlar tizimi orqali ro'yobga chiqadi. Bu borada tuyish va harakat sezgilari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Harakatlar ishtirokisiz predmetlilikni anglash ham mumkin bo'la olmas edi. Subyektning tashqi olam bilan uning in'ikosi o'rtasida tafovut yuz bergan paytda subyekt idrokning ancha to'g'ri aks ettirishini ta'min etadigan darajadagi, ya'ni usullarini qidirishga majbur bo'ladi.

Yaxlitlilik – ya'ni yaxlit obraz narsaning ayrim xususiyatlari va belgilari haqida turli xil sezgilar tarzida olinadigan bilimlarni umumlashtirish negizida tarkib topadi.

Strukturalilik deganda, biz sezgilardan amalda mavhumlashgan va bir muncha vaqt davomida shakllanadigan umumlashgan strukturani idrok etamiz. Masalan, oldin etilgan kuy bilan keyin etilgan kuy bog'lanishlari idrokning yaxlitliliigi va strukturaliliigi manbalari, bir tomondan, aks ettirgan obyektlarning o'ziga xos xususiyatlarida va ikkinchi tomondan, insonning konkret faoliyatida gavdalanadi.

Konstantlik perseptiv sistemani (analizatorlar yig'indisi) turlicha o'zgarishlarni qoplashga layoqatliliigini tarkib toptiradigan konstantlik xususiyatiga egaligi deb tushunish mumkin. Masalan, narsalar shakli, o'lchami, tusi va hokazolar.

Idrokning muhim xususiyatlaridan biri barqaror (konstant) liligidir. Inson bir vaqtda idrok qilgan narsani o'z xotirasida saqlab qolish va uni qayta tiklash qobiliyatiga ega. Bir nasaning ana shunday qayta tiklangan obrazi (tasavvur) idrok jarayonining ajralmas qismi.

Perseptiv obrazlar hamisha muayyan ma'noli ahamiyatga ega bo'ladi. Kishining idroki uning tafakkuri bilan, narsaning mohiyatini tushunib etishi bilan chambarchas bog'liqdir. Narsani ongli idrok etish – unga fikran nom berish, ya'ni idrok etilgan narsani narsalarning muayyan guruhiga, sinfga kiritish, uni so'z vositasida umumlashtirish demakdir. Xatto o'zimizga notanish narsani ko'rganimizda ham uning bizga tanish obyektlar bilan o'xshashlik jihatlarini payqab olishga, uni qandaydir toifaga kiritishga urinamiz. Idrok faqatgina sezgi a'zolariga ta'sir qilib, qo'zg'atuvchining oddiy yig'indisi bilan belgilanmaydi, balki mavjud ma'lumotlarni yaxshilab talqin qilish, izohlab berish yo'llarini jadal izlash bo'lib hisoblanadi.

Idrok boshqarilishi mumkin bo'lgan jarayon deb hisoblanadi. Idrokning fiziologik asoslari haqida gapirsak, shuni takidlash mumkinki, analizatorlarning murakkab tahlili va sintezi amalga oshiriladi.

Idrokning negizi asab bog'lanishlarining ikkita turidan bitta analizator doirasida hosil bo'ladigan bog'lanishlardan va analizatorlararo bog'lanishlardan tarkib topadi. Ushbu kompleksning hammasi bitta murakkab qo'zg'atuvchi sifatida ta'sir qiladi. Bunda asab bog'lanishlari faqat qo'zg'atuvchilarning o'zlarida emas, balki ularning vaqtga, fazoga va hokazolarga tadbiqu munosabatida paydo bo'ladi (refleks). Natijada katta yarim sharlar qobig'ida birikish jarayoni murakkab sintez yuz beradi.

Idrok etishda qaysi bir analizator ustunroq kelganiga muvofiq tarzda ko'rish, eshitish, paypaslab ko'rish, kinestezik, xidlash va ta'm bilish yo'li bilan idrok qilishi farqlanadi.

5.3. Diqqat va xotiraning inson hayoti va faoliyatidagi o'rni

Diqqat kishi faoliyatining asosiy va zaruriy sharti bo'lib, mehnat qanchalik murakkab va ma'suliyatli bo'lsa, diqqat qo'yish shunchalik katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Diqqat-individning hissiy va aqliy faollik darajasini oshirishni talab qiladigan ongning yo'naltirilishi va bir narsaga qaratilishi.

Diqqat e'tiborning bir xil obyektlarga to'planganligi, boshqa obyektlarning vaqtincha inkor etilishini talab qiladi. Shu tufayli tasavvur va o'y-fikrlar faoliyat tugallanmagunga qadar va undan ko'zlangan maqsadga erishilmaguncha ongda saqlanib qoladi. Shu orqali faoliyatni nazorat qilish va boshqarish ta'minlanadi. Diqqat psixik jarayonlarga va kishining xulq-atvoriga bog'liq bo'ladi. Diqqat sezgi, xotira, tafakkur va harakat jarayonlarida namoyon bo'ladi.

Diqqatning quyidagi shakllari mavjud:

- sensor (ko'rish, eshitish);
- aqliy;
- harakatlantiruvchi.

Diqqatni bunday shaakllari kundalikli turmushimizda deyarli har kuni kuzatiladi. Diqqat bilish jarayonlari orasida namoyon bo'lib (sezgi, xotira), ular samaradorligining oshishiga yordam beradi. Hosil bo'lish xususiyatiga va amal qilish usullariga ko'ra diqqatning 2 ta turi bor:

1. Ixtiyorsiz diqqat.
2. Ixtiyoriy diqqat.

Diqqatning uzoq vaqt jalb etilishi

Diqqatni uzoq vaqt jalb qilinishi diqqatni o'ziga tortuvchi obyektning o'zgaruvchanligiga, xususiyatlariga bog'liq. Agar obyekt o'zgarmas bo'lsa va agar uni turli jihatdan o'rganib bo'lmasa, u holda bunday obyektlarga uzoq vaqt mobaynida diqqatni jalb qilish o'ta mushkul bo'ladi. Barcha bir xillik diqqatni susaytiradi. Shuningdek, diqqatni uzoq davom etishi shaxsning faoliyatiga bog'liq. Uning faolliigi amaliy harakatlarda ko'rinadi. Individning obyektga jalb etilgan diqqat-e'tibori u bilan biron narsa qilishga tabiiy ehtiyojni qo'zg'aydi. Diqqatni ko'proq jalb etilish natijasida obyekt bilan mustahkam bog'lanish hosil bo'ladi.

Diqqatning ko'chishi

Individning bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga yoki bir obyektidan ikkinchi obyektga ataylab o'tishida diqqatning ko'chishi paydo bo'ladi. Diqqatning ko'chishi ongli shaklda xulq-atvorga, talablarga va o'zgaruvchi sharoitga bog'liq bo'ladi. Misol uchun ish qilib charchagan kishi televizor ko'rib dam oladi yoki uxlaydi.

Diqqatning ko'chishi hamma kishida har xil bo'ladi. Ba'zi bir kishilar bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga oson kirishib ketsa, ba'zi bir kishilarda bunga biroz vaqt ketadi. Diqqatning bo'linishi deb, kishilarning asosiy faoliyatga nisbatan kamroq ahamiyatga ega obyektga diqqatning ixtiyorsiz ko'chishiga aytiladi. Individning shovqinga chidamliligi uning asab tizimining kuchiga bog'liq. Kuchli asab tizimiga ega bo'lgan shaxslarda turli xildagi aqliy ishlarni bajarish chog'ida hatto diqqat bo'linishiga olib keladigan sharoitda ham diqqat bo'linmasdan faol ish qiladi. Asab tizimi zaif kishilarda chalg'ituvchi ta'sirlar bo'lganda faoliyat darajasi pasayishiga olib keladi.

Diqqatni taqsimlash

Diqqatni taqsimlash deb, ikki va undan ko'proq faoliyat turlarini ayni bir vaqtning o'zida birga qo'shib bajarilishiga aytiladi.

Ixtiyorsiz diqqat-kundalik turmushda baland ovoz, yorqin nur va bo'yoq, kuchli xid natijasida paydo bo'ladi. Odatdagidan boshqacha barcha narsalar diqqatni o'ziga tortadi. Misol: kichkina narsa yirik narsalar orasida va uchburchak shakl to'rtburchak shakllar orasida diqqatni o'ziga tortadi. Ixtiyorsiz diqqat individning ehtiyojlariga ham bog'liq bo'ladi. Misol uchun radiodan xabar yoki reklamalar berilayotganda tinglovchiga muhim bo'lgan xabar berilsa, tinglovchi jim bo'lib quloq soladi.

Ixtiyorsiz diqqatni uzoq vaqt saqlash qiziqishdan paydo bo'ladi. Nimaiki qiziqarli va maroqli bo'lsa, diqqatni uzoq vaqt qaratilishini ko'rish mumkin. Ixtiyorsiz diqqat kishining irodasiga bog'liq bo'lmasdan paydo bo'ladi va tez-tez o'zgarib turadi.

Ixtiyoriy diqqat diqqatning oliy turi. Ixtiyoriy diqqat kishi o'z faoliyati jarayonida oldiga ma'lum bir vazifani qo'ygani bo'lib, ongli tarzda harakat qilishi bilan yuz beradi. Diqqat ko'pincha irodaviy kuch-g'ayratlarni ishga solishni talab qiladi. Chunki ko'pincha qiyinchiliklar paydo bo'lganda bilishga oid qiziqish susayganida diqqatni ma'lum obyektga qaratish talab qilinadi. Kishidagi aynan ixtiyoriy diqqatning mavjudligi tufayli u xotirada o'zi uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni tanlab olishga, muhim va jiddiy narsalarni alohida ajratishga, to'g'ri qaror qabul qilishga va faoliyati davomida paydo bo'lgan vazifalarni bajarishga qodir bo'ladi.

Sog'lom odamlarda diqqatni zo'r berib bir narsaga qaratishga miyani peshona qismlarining ayrim bo'limlari jalb qilinadi, lat egan bemorlarda ixtiyoriy diqqatni yuzaga keltirish amalda mumkin emas. Lekin ixtiyoriy diqqatni sustligi paytida ixtiyorsiz diqqat mavjud bo'ladi.

Diqqat ko'lam

Diqqatning ko'lamini bir vaqtning o'zida aniq, ravshan idrok etiladigan obyektlar soni bilan belgilanadi. Ko'plab soddalari elementlar (harflar, shakllar) katta yoshdagi kishilarda 5-7 elementga teng va idrok etish 0.07-0,1 sekund vaqt ketadi. Masalan,

o'qish uchun matn berilganda 14 harfli so'zlar oson ilg'ab olinadi. Lekin to'g'ri ilg'ab olish idrok etilayotgan matnning turiga bog'liq.

Diqqatni jalb etishda odatda ahamiyatli rol o'ynaydigan uchta omillar guruxi ajratiladi.

1. Birinchi guruhi qo'zg'atuvchining xususiyatlariga bog'liq. Ko'p sonli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki qo'zg'atuvchi e'tiborni jalb qilish uchun u ancha jadal bo'lishi kerak. Yana muhim bo'lgan bu yangilik va ajralib turuvchi omildir.

2. Ikkinchi guruhi – qo'zg'atuvchi va inson ehtiyoji o'rtasidagi munosabat.

3. Uchinchi guruhi diqqatni inson faoliyati tuzumli tashkilotiga bog'liqligini ifoda etadi. Avvalo diqqat ma'lum maqsadga yo'naltirilgan harakatga qaratilgan.

Xotira tajribamizga aloqador har qanday ma'lumotni eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish bilan bog'liq murakkab jarayondir. Xotira har qanday tajribamizga aloqador ma'lumotlarning ongimizdagi aksidir.

Odam ko'rgan, his qilgan va eshitgan narsalarining juda oz miqdorinagina eslab qola oladi. Ma'lum bo'lishicha, bir vaqtning o'zida odam ongida 7 tadan ortiq belgiga ega bo'lgan ma'lumotning qolishi qiyin ekan ekan. Bu yettita so'z, son, belgi, narsaning shakli bo'lishi mumkin. Agar telefon raqamlari 8 ta belgili bo'lganda, uni yodda saqlash ancha qiyin bo'larkan. Demak, ongning tanlovchanligi va ma'lumotlarni saralab, terib ishlatishi yana bir psixik jarayonni - xotirani bilishimiz lozimligini bildiradi.

Odatda biz biror bir materialni o'qiydigan bo'lsak, uni hech bir o'zgarishsiz eslab qolishga harakat qilamiz. Lekin ajablanarlisi shundaki, borgan sari material ma'lum o'zgarishlarga yuz to'tib, xotirada dastlabki paytdagisidan boshqacharoq bo'lib saqlanadi. Ba'zi bir material yoki ma'lumot xohlasak ham xotiradan o'chmaydi, boshqasi esa juda qattiq xoxlasak ham kerak paytda yodimizga tushirolmaymiz. Bu kabi savollar, inson bilish jarayonlaridagi eng muhim savollar bo'lib, ba'zan o'z taraqqiyotimiz va kamolatomizni ham ana shunday omillarga bog'lagimiz keladi.

Ma'lum bo'lishicha, inson miyasi har qanday ma'lumotni saqlab qoladi. Agar shu ma'lumot biror sabab bilan odamga kerak bo'lmasa, yoki o'zgarmasa, u ongdan tabiiy tarzda yo'qoladi. Lekin har doim ham bizning professional faoliyatimiz manfaatlariga mos ma'lumotlarni esda saqlash juda zarur va Shuning uchun ham ko'pchilik ataylab xotira tarbiyasi bilan shug'ullanadi.

Inson xotirasining yaxshi bo'lishi, ya'ni his-kechinmalarimiz, ko'rgan - kechirganlarimizning mazmuni to'laroq miyamizda saqlanishi quyidagi omillarga bog'liq:

- esda saqlab qolish bilan bog'liq harakatlarning yakunlanganlik darajasiga;
- shaxsning o'zi shug'ullanayotgan ishga nechog'lik qiziqish bildirayotganligi va shu ishga moyilligiga;
- shaxsning bevosita faoliyat mazmuni va ahamiyatiga munosabatining qandayligiga;
- shaxsning ayni paytdagi kayfiyatiga;
- irodaviy kuchi va intilishlariga.

Xotira jarayonlari shaxsning faoliyatdagi yutuqlariga bog'liq bo'lgani uchun ham, uning tabiati, qanday kechishiga ko'plab olimlar ahamiyat berganlar. Masalan,

nima uchun odam u yoki bu ma'lumotni xotirada saqlaydi, degan savolga turli olimlar turlicha javob beradilar. Masalan, fiziologlar uning sababini miyada hosil bo'ladigan asab bog'lanishlari - assotsiatsiyalar bilan bog'lashsa, bioximiklar - ribonuklein kislotasi (RNK) va boshqa bioximik o'zgarishlar oqibatidir, deb tushuntiradilar.

Psixologlar esa xotirani doimo inson faoliyati, uning shaxs uchun ahamiyati va motivlar xarakteri bilan bog'laydilar. Chunki shaxsning yo'nalganligi, uning hayotdagi mavqei va qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasi aynan xotirasining mazmuniga bog'liq. Shuning uchun hattoki, shunday gap ham bor: «Nimani eslashingni menga ayt, men sening kimligingni aytaman».

Amaliy nuqtai nazardan xotiraning samaradorligi, uni o'quv va mehnat faoliyati jarayonida oshirish katta ahamiyatga ega. Chunki ko'pincha odamlar orasida ishchanrog'i, o'quvchi yoki talabalar orasida bilimlirrog'i ham bir qarashda xotirasining kuchi bilan boshqalardan ajralib turadi. Buyuk bobokalonimiz Amir Temurning xotirasi haqida afsonalar yuradi. Masalan, u o'z qo'l ostidagi beklarning nafaqat ismini, balki otasining ismlarini ham yoddan bilarkan, uchrashuvlarda bevosita nomini aytib murojaat qilarkan. Bu fazilat ham uning o'z qo'l ostidagilar orasida obro'ining balandligiga ta'sir ko'rsatgan. Amerikaning mashhur Prezidentlaridan *Avraam Linkoln* ham ana shunday fenomenal xotirani o'z yaqinlari va ish yuzasidan u bilan bog'liq bo'lgan xodimlarga nisbatan namoyon etib, lol qoldirgan ekan. Demak, xotira tarbiyasi, uni kerakli yo'sinda rivojlantirish - kerak bo'lsa, shaxsiy obro' hamda ishdagi samara masalasi bilan bevosita bog'liq ekan.

Umuman, **xotiraning samaradorligi** eslab qolishning ko'lami va tezligi, esda saqlashning davomiyligi, esga tushirishning aniqligi bilan bog'lanadi. Demak, odamlar ham aynan shu sifatlariga ko'ra ham farqlanadilar:

- materialni tezda eslab qoladiganlar;
- materialni uzoq vaqt esda saqlaydiganlar;
- istagan paytda osonlik bilan esga tushiradiganlar.

Ba'zi odamlarning xotirasiga xos jihatlarni tug'ma deb atashadi. To'g'ri, oliy asab tizimi, uning o'ziga xos ishlash xususiyatlari xotiraning o'ziga xos individual uslubini belgilashi mumkin. Lekin hayotda ko'pincha shaxsning bilish jarayonlari va sezgi organlarining ishlash qobiliyatlariga bog'liq tarzda ajralib turadigan tiplari haqida gapirishadi. Masalan, ayrim odamlar ko'rgan narsalarini juda yaxshi eslab qoladi, demak, ularning xotirasi ko'rgazmali-obrazli bo'lib, ko'zi bilan ko'rmaguncha, narsaning mohiyatini tushunmaydi ham. Boshqalar esa o'zicha fikrlab, nomini aytib, mavxum tarzda tasavvur qilmaguncha, eslab qolishi qiyin bo'ladi. Bundaylar so'z - mantiqiy xotira tipi vakillaridir. Yana bir tipli odamlar bevosita his qilgan, «yuragidan» o'tkazgan, unda biror yorqin emotsional obraz qoldira olgan narsalarni yaxshi eslab qoladilar, bu - **emotsional xotiradir**. Lekin yana bir xotira egalari borki, ularni **fenomenal xotira** soxiblari deb atashadi. Psixologiyaga oid kitoblarda ana shunday xotiraga ega bo'lgan kishilar to'g'risida ko'p yozilgan. Bu shunday kishilarki, ular bir vaqtning o'zida nisbatan juda katta hajmdagi ma'lumotlarni esda saqlay oladi va esga tushiradi. Masalan, tarixiy shaxslar orasida *Yuliy Sezar*, *Napoleon*, *Motsart*, *Gauss*, shaxmat ustasi *Alexin* kabi insonlar xotirasi ana shunday noyob bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. Taniqli, rus psixologi va

neyropsixologi A.R. *Luriya* ham ana shunday xotira soxiblaridan biri - asli kasbi jurnalist bo'lgan *Shereshevskiy* degan shaxs xotirasini ataylab uzoq vaqt mobaynida o'rgangan. Uning xotirasi shunday ediki, Dantening «Ilohiylik komediyasi»dan olingan uzundan-uzoq parchani bir marta qarab olgandan so'ng, 15 daqiqadan so'ng so'zma-so'z aytib bera olgan. Shunisi xarakterli ediki, komediya unga notanish bo'lgan italyan tilida yozilgan edi. Ko'pchilikni qanday qilib yaxshi, mustahkam esda saqlab qolish muammosi qiziqтира, *Shereshevskiy* uchun qanday qilib unutish masalasi murakkab edi. Uni xotira obrazlari doimo qiynar, ko'rgan narsalari ko'z oldida gavdalanaverar edi. Qanday qilib eslab qolasiz? degan savolga u shunday javob bergan: men «materialni» o'zimga tanish va sevimli bo'lgan Moskva ko'chalariga joylashtiraman. Bir marta bir materialning bir bo'lafi o'sha «ko'chaning» salqin tushgan eriga tushib qolib, esga tushirishi ancha qiyin bo'lgan ekan. Shunga o'xshash har bir fenomenal xotira egalari o'ziga xos eslab qolish uslublari bo'lar ekan.

Shotlandiyalik matematik A. *Etkin* 1933-yili 25 ta bir-biri bilan bog'lanmagan so'zlardan iborat ikki qatorni eslab qolib, hech bir xatosiz uni 27 yildan keyin esga tushira olgan. «Qilich va qalqon» kinofilmidagi rus razvedchigi I. Vaysning natsistlar tomonidan rejalashtirilgan birinchi navbatda batamom yo'q qilinishi lozim bo'lgan obyektlar - shifrlari bilan ko'rsatilgan ro'yhatini bir karra ko'rib chiqib, bir necha daqiqadan so'ng esga tushirganini eslang. U ham go'yoki, ko'rib turganday o'sha ro'yxatlarni qaytadan o'qiganday, takrorlaydi. Tarixda bunday kishilar bor va ular bizning oramizda ham yo'q emas. Muhimi shundaki, ana shu fenomenal xotirani shaxs va jamiyat manfaatiga mos tarzda unumli ishlata bilishdir.

Esda saqlangan ma'lumotni xotiradan chiqarib olib, qayta tiklash ham muhim muammo. Chunki ko'pincha biz xotiramizda kechagina o'qigan yoki yaqindagina o'qituvchimiz aytib bergan ma'lumotning borligini bilamiz-u, lekin kerak vaqtda uni esga tushira olmaymiz. Ma'lumotni xotiradan chaqirib olish omillariga quyidagilar kiradi:

Ma'mulotning anglanganligi. Biz o'zimiz to'la anglagan, tushungan narsalarni osonroq esga tushiramiz. Masalan, alfavitni juda oson esga tushiramiz, yoki 1, 2, 3, 4 va hakoza tartibli sonlarni bir ko'rgandan so'ng u milliongacha bo'lsa ham esga tushirishimiz sirayam qiyin emas. Lekin shu sonlardan bor yo'g'i 7 - 8 tasini teskari yoki aralash tartibda yozilgan bo'lsa, ularni esga tushirish ancha mushkul bo'ladi. «Psixologiya» yozuvini esga tushirish juda oson, lekin «i p i o x o y a s l g» harflari to'plami aynan o'sha harflardan iborat bo'lsa ham sira esga tushira olmaymiz. Demak, materialni yaxshilab esda saqlash va esga tushirish uchun uni tushunish va anglash kerak. Mazmunini va mohiyatini tushungan holda iloji bo'lsa, o'zimizdagi qiziqishlarga bog'lay olishimiz kerak.

Kutilmagan ma'lumot. Kutilmaganda paydo bo'lgan yangi va yaxshi ma'lumot ham yaxshi esga tushadi. Masalan, sonlar qatorida berilgan bitta harf, yoki aksincha, harflar orasidagi bitta son, uzun jumla orasida paydo bo'lgan qisqa jumla esga tezrok va aniqroq tushadi. Buning oddiy sababi - biz kutilmaganda paydo bo'lgan ma'lumot yoki narsaga hayratlanamiz, jonli emotsiyalar bilan javob beramiz, bu esa yaxshi eslab qolishga va kerak bo'lganda, yorqin tiklashga asosdir.

Ma'lumotning mazmun yoki shakl jihatdan bir-biriga yaqinligi. Masalan, agar

ko'plab bir-biriga bog'liq bo'lmagan so'zlar orasida «erkak» va «ayol» so'zlari paydo bo'lgan bo'lsa, bittasining esga tushirilishi ikkinchisining ham esda tiklanishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun ham o'quv rejasiga kiritilgan barcha fanlar shunday birin-ketinlikda beriladiki, birini o'zlashtirish ikkinchisining ham o'zlashtirilishi, bir - birini to'ldirishga xizmat qilsin.

Esda saqlash vaqti bilan esga tushirish vaqti o'rtasidagi farq. Odamda berilgan ma'lumotni idrok qilish va shu orqali esda saqlash vaqti kanchalik ko'p bo'lsa, esga tushirish ham osonroq bo'ladi. Shuning uchun ham uzoq muddatli xotirada saqlanadigan informatsiya uzoq vaqt mobaynida, ko'pincha bir necha marta qaytarib beriladi, qisqa muddatlida esa bir marta, qisqa fursatda beriladi va shu narsa esga tushirish kerak bo'lganda, tiklanmaydi. Masalan, biror tekstni kompyuterga kiritish uchun o'rtog'ingizga berib, keyin nimalarni kiritganini so'rang. Javob aniq: «Esimda yo'q». Ya'ni ma'lumotning umumiy mazmuni yodda qolsa ham, asosiy tushunchalar va mohiyat esda qolmaydi.

Shunday qilib, xotira faol jarayon bo'lib, u shaxsning u yoki bu turli ma'lumotlar bilan ishlash malakasiga, unga munosabatiga, materialning qimmatini tasavvur qilishiga bevosita bog'liq bo'ladi. Eng xarakterli narsa shuki, inson faqat eshitgan ma'lumotining 10 foizini, eshitgan va ko'rgan narsasining 50 foizgachasini, o'zi faol bajargan ishlarining deyarli 90 foizini yodda saqlaydi. Bu ko'plab psixologik eksperimentlarda isbot qilingan. Shaxsning o'zi uylab topib, o'zi bevosita bajargan ishlari juda oson esga tushadi. Bu hodisa psixologiyada *generatsiya effekti* deb ataladi. Agar talaba yoki o'quvchi ham o'zi biror teoremani mustaqil ravishda isbot qilgan bo'lsa, yoki biror xulosaga mustaqil ravishda kelolgan bo'lsa, o'qituvchi tushuntirgan hodisaga yaqin narsa to'g'risida o'rtoqlariga so'zlab bergan bo'lsa, albatta uni xoxlagan paytda osongina esga tushiradi. Shuning uchun ham oxirgi paytlarda o'yin metodlari, munozara metodlaridan o'quv jarayonida ham keng foydalanilmoqda. Hattoki, kattalarni qisqa fursatda o'qitish va malakalarini oshirishda ham turli xil amaliy o'yinlardan, ijtimoiy psixologik treninglardan foydalanishning ma'nosi ham shunda - yaxshi va tez eslab qolish hamda samarali esga tushirish. Iqtisodiy o'quvlarda turli xil «keys stadi» larni tahlil qilish va o'z nuqtai nazaricha maqbul harakat shakllari qarorlar qabul qilish ham mutaxassislar malakasini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatadi.

Xotiraning qonunlari

Shaxs o'z xotirasini yaxshilash istagi bo'lsa, u holda xotiraning sakkiz qonunini eslab kuyishni taqlif etamiz:

1. Anglanganlik qonuni. Oddiy, lekin murakkab qonun, ya'ni berilgan materialni qanchalik chuqur anglasak, shunchalik uni mustahkam xotirada muhrlagan bo'lamiz.

2. Qiziqish qonuni. *Anatol Frans:* "Bilimlarni yaxshi hazm qilish uchun uni ishtaha bilan yutish kerak" deganda, albatta, materialga jonli qiziqish bilan munosabatda bo'lishimiz, va uni yaxshi ko'rishimiz kerakligini nazarda tutgan.

3. Ilgarigi bilimlar qonuni. Ma'lum mavzu yuzasidan bilimlar qanchalik ko'p bo'lsa, yangisini esda saqlab qolish shunchalik oson bo'ladi. Masalan, ilgari o'qigan biror kitobni qaytadan o'qib, uni yangidan o'qiyotganday his qilsangiz, demak, siz ilgarigi tajribangiz etishmaganligidan uni yaxshi o'zlashtira olmaganligingizni his

qilishingiz mumkin. Demak, eski bilimlar ham tajribaga aylangandagina, yangilariga zamin bo'la oladi.

4. Eslab qolishga tayyorlik qonuni. Biror materialni eslab qolishdan avval, bo'lgusi aqliy ishga qanday hozirlik ko'rgan bo'lsangiz, shunga mos tarzda eslab qolasiz. Masalan, fizika o'qituvchisining barcha darslari sizga doimo ma'kul bo'lgan bo'lsa, Siz: "Bugun ham yangi narsa o'rganib chiqaman", deb o'zingizni ishtontirasiz va oqibatda natija ham yaxshi bo'ladi. Yoki vaqtga nisbatan tayyorlik ham shunday. "Bir amallab imtixon topshirsam, keyin qutulaman", deb darsga tayyorlangan bo'lsangiz, imtixon tugagach, go'yoki miyangizni birov "yuvi qo'yganday" tasavvur hosil bo'ladi. Agar materialni mutaxassis bo'lishim uchun juda kerak, deb umringiz oxirigacha muhimligini anglasangiz, u narsa xotirada muqim saqlanadi.

5. Assotsiatsiyalar qonuni. Bu qonun haqida eramizdan avval *Arastu* ham yozgan edi. Qonunning mohiyati shundaki, bir vaqtda shakllangan tasavvurlar xotirada ham yonma-yon bo'ladi. Masalan, ayni konkret xona o'sha erda ro'y bergan hodisalarni ham eslatadi.

6. Birin - ketinlik qonuni. Harflarni alfavitdagi tartibida yoddan aytish oson, uni teskarisiga aytish qiyin bo'lganidek, xotirada ham ma'lumotlarni ma'lum tartibda joylashtirishga va kerak bo'lganda, tartib bilan birin-ketin tiklash maqsadga muvofiqdir.

7. Kuchli taassurotlar qonuni. Eslab qolinadigan narsa to'g'risidagi birinchi taassurot qanchalik kuchli bo'lsa, unga aloqador obraz ham shunchalik yorqin bo'ladi. Bundan tashqari, siz uchun ahamiyatli va jozibali ma'lumotlar oqimida eslanayotgan material ham yaxshi esga tushiriladi.

8. Tormozlanish qonuni. Har qanday muayyan ma'lumot o'zidan oldingi ma'lumotni tormozlaydi. Shuning uchun uning o'chib ketmasligi uchun yangini esda saqlashdan avval mustahkamlash choralari ko'rishingiz kerak.

Demak, yaxshi kuchli bilimlarga ega bo'lish uchun har bir predmet yoki fanning mavzularini o'ziga xos tarzda yoqtira olish va xotirada saqlash uslublarini ishlab chiqishingiz kerak ekan. Lekin albatta, matematika fanidan keyin fizikani, tarixdan keyin adabiyot fanini, she'r yodlashni uyqu oldidan amalga oshirmaslikni maslahat beramiz.

5.4. Ijodiy faoliyatda tafakkur jarayonining amalga oshishi.

Tafakkurning psixologik tabiati

Inson idrok qilgan, xotirasida saqlab qolgan narsalarning barchasi uning uchun ma'lum ma'no va mohiyatga ega bo'ladi. Aks holda u eslab qolmaydi ham, keyingi safar analogik obyekt bilan to'qnash kelganda, unga diqqatini qaratmaydi ham, figura fonga aylanib qolaveradi. Ya'ni, biz ko'rgan, eshitgan, his qilgan narsalarimizning barchasi *ma'noli*, kerak bo'lsa, *ma'nili* bo'lishini xohlaymiz. Shunisi xarakterliki, ana shunday narsa va hodisalarga biz tomondan beriladigan ma'no har bir alohida shaxs tomonidan turlicha idrok qilinadi. Masalan, olim uchun har qanday kitob - hayotining ma'nosi bo'lsa, depqon uchun yer va undan olinadigan hosil - ahamiyatli hisoblanadi. hattoki, bitta narsaning o'zi turli odamlar uchun turli xil ma'no va mazmun kasb etadi. O'sha kitob misolini oladigan bo'lsak, kitob industriyasi bilan shug'ullanuvchi muhandis uchun - ishlab chiqarish mahsuloti, kitob do'koni

sotuvchisi uchun - tovar - mahsulot, o'quvchi uchun - ilm manbai, muallif olim uchun - ijodining mevasi, eng qimmatli narsadir. Har bir alohida narsaga bo'lgan munosabatimiz uning biz uchun qadr-qimmatiga bevosita ta'sir etadi, u goh ijobiy, goh salbiy bo'lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan ham biz narsa va hodisalarga tanlab munosabatda bo'lamiz. Tilshunoslikni kasb etib tanlagan talaba uchun kibernetik modellashtirishga bag'ishlangan ma'ruza qanchalik zerikarliday tuyulsa, iqtisodchilik kasbini egallamoqchi bo'lganlar uchun pul, foyda va daromad olish yo'llari haqidagi ma'lumotlar shunchalik ahamiyatli, oddiy so'zning morfologik tahlili - shunchalik befarqlik holatini keltirib chiqaradi. Demak, bizning dunyoni, uning sir-asrorlarini tushunishimizning zaminida narsa va hodisalarning biz uchun shaxsiy aloqasi, ahamiyatligi darajasi yotadi. Ana shunday dunyoni tushunishimiz, anglashimiz va unga ongli munosabatimizni bildirib, izhor qilishimizga aloqador bilish jarayoni psixologiyada **tafakkur, fikrlash** deb ataladi.

Tafakkur - inson onining bilish obyektlari hisoblanmish narsa va hodisalar o'rtasida murakkab, har tomonlama aloqalarning bo'lishini ta'minlovchi umumlashgan va mavhumlashgan aks ettirish shaklidir. Tafakkur muammolari uzoq vaqtgacha o'zining murakkabligi bilan psixologlar nazaridan chetda bo'lgan, u asosan faylasuflar va mantiqshunoslar fikr yuritadigan masala hisoblangan. Psixologiya ilmining otaxoni hisoblanmish nemis olimi Vilgelm Vundt ham psixologiyani ikkiga bo'lib - fiziologik psixologiya (eksperimental yo'l bilan bilish jarayonlarini o'rganuvchi fan) va halklar psixologiyasi qismlariga bo'lib, oxirgi psixologiyaning tarkibiga nutq va tafakkur psixologiyasini ham kiritgan va uni eksperimental tarzda o'rganib bo'lmaydi, ularni tushuntirish mumkin xolos deb hisoblagan. Bu xulosalar aslida tafakkur va fikrlash jarayonlarining naqadar murakkab tabiatga ega ekanligidan dalolat beradi. Lekin shunday bo'lsa ham shuni ta'qildash joizki, birinchidan, tafakkur va fikrlash jarayonlari - bu bilish jarayonlari;

■ ikkinchidan, ular ham shaxs tomonidan borliqni aks ettirish shakli, umumlashtirib, bilvosita aks ettirish shakli;

■ uchinchidan, bu jarayonlar ham eksperimental psixologiya tomonidan o'rganiladi;

■ to'rtinchidan, tafakkur bilishning eng oliy va yuqori darajadagi shaklidir.

Tafakkur predmetini belgilash uchun mukammal ta'rif *O.K.Tixomirov*ning darsligida kuzatiladi: "Tafakkur- bu o'z mahsuloti bilan voqelikni umumlashtirib, bivosita aks ettirishni xarakterlaydigan, umumlashtirish darajasi va foydalanadigan vositalariga hamda umumlashmalar yangiligiga bog'liq ravishda turlarga ajratishdan iborat jarayon, bilish faoliyatidir". Hozirgi davrda tafakkurning predmeti yuzasidan turli-tuman qarash va ta'riflar mavjuddir. *S.L.Rubinshteyn* fikriga ko'ra tafakkurni psixologik jihatdan o'rganishning asosiy predmeti- jarayon, faoliyat tariqasida namoyon bo'lishdir, ya'ni u subyekt faolligini ta'kidlaydi. *A.N.Leontev* esa tafakkurni turli ko'rinishlarga ajratib, fikr yuritish faoliyati ekanligini uqtiradi, lekin uni predmetli amaliy faoliyat deb nomlaydi. *P.Ya.Galperin* fikriga ko'ra, tafakkur - bu orientirlash tadqiqot faoliyatidir. *A.V.Brushlinskiy* tafakkurning muhim yangilikni qidirish va ochish, gipoteza va nazariyalarni bashorat qilish, oldindan payqash xususiyatlari kabi jihatlarini ko'rsatib o'tadi. U tafakkurni umumlashtirib, unda yangilikni izlash va ochish xususiyati mavjudligini isbotlab bergan olimdir.

Tafakkurning oliyliigi va murakkabligi shundaki, u idrokdan farqli, bevosita aks ettirish bo'lmay, narsalar va ularning xossalarini ular yo'q paytda ham aks ettirishga imkon beradi. Masalan, Afrikaning subtropik xududlari to'g'risida gap ketganda, umrida biror marta Afrikaga bormagan odam ham subtropiklik xossasini bilgani uchun ham ushbu axborotni tushunib, uni qabul qila oladi. Sinov paytida talaba kecha o'qigan, laboratoriya sharoitida sinab ko'rgan qonuniyatlar xususida xuddi ro'parasida namoyon bo'layotganday, obrazli qilib gapirib berishi, ro'y bergan hodisalarni yana formulalar va statistik hisob-kitoblar vositasida isbot qilib berishi ham mumkin. Bu operatsiyalarning asosida tafakkur jarayonlari yotadi.

Tafakkur qilishimizni ta'minlovchi organ - bu bizning miyamiz. Barcha hisob-kitob ishlari - eng elementar harakatlarni rejalashtirishdan tortib, murakkab mavxum teoremlarni isbot qilishga qaratilgan operatsiyalar miyada sodir bo'ladi. Shuning uchun ham juda charchab turgan paytda odamdan biror qiyinrok masala xususida fikr bildirishini so'rasangiz, «hozir boshim og'rib turibdi, juda charchaganman, biroz o'zimga kelay, keyin fikrlashamiz», deb javob beradi. Demak, miya faoliyati bilan fikrlash faoliyati o'zaro uzviy bog'liq ekan. Miyamizning fikrlash qobiliyati va imkoniyatlari shunchalik salmoqliki, ayrim olimlarning fikricha, uning ishlash qonunlari hozir biz ishlatayotgan kompyuterlar emas, yana 100-200 yillardan keyin paydo bo'ladigan murakkab, o'ta "aqlli" kompyuterlar faoliyatiga yaqin ekan.

Kallamizga kelgan barcha uy - hayollar - bu fikrlardir. Normal insonni fikrsiz tasavvur qilib bo'lmaydi, har on, har dakikada odam miyasi kandaydir fikrlar bilan band bo'ladi. Ularni tartibga solish, keragiga diqqatni qaratish, ichki yoki tashqi nutq vositasida uni yechish - fikrlash jarayonidir.

Fikr yuritishning umumlashtirish operatsiyasi ushbu turlarga bo'linadi:

1. Mazmuniga ko'ra: elementar; empirik; tushunchali; nazariy.

2. Fikrning yo'nalishiga ko'ra: xususiydan umumiyga; umumiydan xususiyyga; yakkadan umumiyga va undan xususiyyga; umumiydan xususiyyga va o'sha umumiydan yanada umumiyga; kamroq umumiydan yanada umumiyga; yagona umumiy holatdan yanada umumiyroqqa.

Fikrlash jarayoni aslida ma'lum bir masala, muammo, jumboqni hal qilish kerak bo'lganda paydo bo'ladi. Fikrlash doimo bir narsa xususida kamida bitta echimni berishi shart, aks holda u boshqa jarayonga - hayol, fantaziyaga aylanib ketishi mumkin. Fikr, g'oya, aniq echim bo'lmaganda, inson miyasining borlikdagi narsa va hodisalar mohiyatini aks ettirishi **hayol** deb ataladi. Shuning uchun ham do'stlar davrasida ba'zan muammo xususida tortishuv bo'lib qolganda, aniq bilimi yoki g'oyasi yo'qligi tufayli kallasiga kelgan narsani aytgan bolaga qarab "Juda olib qochishga ustasan-da, hayolparast" deyishadi.

Shunday qilib, muammo yoki jumboqlar bizni fikrlashga majbur etadi. Masalan, shunday masalani olib ko'raylik. Sizga mixlar solingan bir karton quticha va ikkita sham, bolg'acha berilgan. Vazifa: eshikka shamni o'rnatib, yoqib qo'yish kerak. Kim qanday yechadi? Albatta, birdaniga to'g'ri yechimga kelish qiyin. Agar qutichani bo'shatish mumkinligi va uni shamdon sifatida eshikka qoqish mumkinligi to'g'risida fikr kallaga kelmaguncha, yechimni topish qiyin. Ayni shu masala ikki xil shart bilan berilgan: bittasida quticha mixlar bilan to'la deyilgan, ikkinchisida quticha bo'sh deb berilgan. Ikkinchi holatda bolalar uning yechimiga tezroq kelishgan.

Psixologlarning fikricha, har qanday masalani yechish mobaynida odam uning shartlarini bir necha variantlarda tasavvur qilsagina yechimga kelarkan. Agar idrok bilan bog'laydigan bo'lsak, figura fonga, fon esa figuraga aylanadi, ularning o'rinlari almashadi va h.k. Bunday individual farq shundaki, ba'zi bolalar yechimga to'g'ridan-to'g'ri figura asosida keladi, boshqalar esa bir necha yechimning variantlarini ko'zoldiga keltirib, so'ngbir qarorga keladi. Kimdir juda tez fikrlaydi, kimdir juda sekin. Shuning uchun ham test yechish jarayonida yonma-yon o'tirgan ikki bola bir xil yechimni belgilaydi, lekin o'sha yechimga kelish yo'llari har birida o'ziga xos bo'ladi. Aynan shu jarayonning qanday kechishini *tafakkur psixologiyasi* o'rganadi. Muammoning yechimi ba'zan birdan, yorqin yulduzday yarq etib paydo bo'ladi. Bunday psixologik holat psixologiyada *insayt - oydinlashuv* deb ataladi. Odam qachon ana shunday fikrlarda tiniklik, insayt paydo bo'lganini o'zi ham bilmaydi. Eng iqtidorli, zukko olimlar ham o'z fikr yuritish qonuniyatlariga e'tibor berib, yangi g'oya qachon, qanday yo'l bilan paydo bo'lganiga javob topolmaganlar. Hattoki, ba'zan shunday ham bo'ladiki, yangilik kashf etgan olim o'zining fikri naqadar noyob ekanligini ham anglash imkoniyatiga ega bo'lmaydi, qolaversa, kashfiyot go'yoki uniki emasday, qayerdan kelib qolganini ham tushunmaydi. Shuning uchun ham ko'plab genial kashfiyotlarning haqiqiy qadr-qimmati muallif o'tib ketgandan keyin tarix tomonidan baholanadi. Xuddi shunday qadrga ega bo'lgan kashfiyotlar yurtimizda yashab o'tgan yuzlab allomalar ijodiga taalluqli. Masalan, *Ibn Sino, Alisher Navoiy, Abu Nasr Farobiy, Al-Farg'oni, Xorazmiy, Zamashhariy* kabi allomalar o'zlari ijod qilgan paytlarida yaratgan g'oyalari va kashfiyotlarining qanchalik ahamiyatli va o'lmas ekanligini keyingi avlod, butun bir insoniyat tarixi isbot qilib, tan oldi. *R. Dekart*ning kallasiga analitik geometriya g'oyasi kelganda, o'zida yo'q xursand bo'lgan va cho'kkalab, yig'lab shu fikrni unga ato etgan Xudoga sajda qilgan ekan. Darhaqiqat, miyadagi tiniqlik, oydinlashuv avvalo Olloxning inoyati, qolaversa, o'sha fikr egasining mashaqqatli mehnati, tinimsiz ilmlar dunyosida to'kkan zahmatli terlari evaziga ro'y beradi. Umuman yangiliklar ochish, ijod qilishga aloqador tafakkur turi uning eng ahamiyatli va shu bilan birga eng qiyin turidir. Chunki ijodkor, yoki kashfiyotchi nimanidir kashf qilishni xohlaydi, tinimsiz izlanadi, lekin qachon, qanday sharoitda, qanday yo'l bilan uni ochishi mumkinligini o'zi ham bilmaydi. Shu o'rinda akademik *Kedrovning Mendelev* davriy jadvalini kashf qilganligi xususidagi esdaliklari juda o'rinli. Olim uzoq vaqt mobaynida barcha kimyoviy elementlarni ma'lum qonuniyat asosida jadvalga tushirishni o'ylab yurgan. "Kallamga kelyapti-yu, uni ko'rolmayapman", deb tashvishlanardi olim. Kunlardan bir kun u juda toliqib, yozuv stoli ustida uxlab qolganda, tushida davriy jadvalni "ko'rgan". Xursand bo'lib ketib, uyg'ongan zahoti moddalarni jadvalga joylashtira boshlagan. Tushdagi ishi bilan o'ngidagi ishining farqi shu bo'lganki, tushida engil moddalar pastda joylashgan bo'lgan, *Mendeleyev* ularni o'ngida "to'g'rilab" chiqqan. Bu ham o'sha insaytga bir misol.

Tafakkurning turlari

Insonning fikrlash jarayoni tahlil qilinganda, uning qanday shakllarda kechishi ahamiyatli bo'lib, bu uning turlari va shunga ko'ra fikrlashdagi individuallik masalasidir. Hayot mobaynida o'qiganlarimiz, ma'lum shart-sharoitlarda konkret dalillar va nazariy bilimlar asosida mushohada qilgan bilim va g'oyalarimiz asosida

yuritgan fikrlash jarayoni *nazariy tafakkurdir*. Undan farqli *amaliy tafakkur* bevosita hayotda va harakatlarimiz mobaynida hosil bo'lgan fikrlarimizga asoslanadigan tafakkurimizdir.

Ko'rgazmali - harakat tafakkurining xususiyati shundaki, u ham odamning real predmetlar bilan ish qilayotgan paytdagi fikrlash jarayonini nazarda tutadi. **Ko'rgazmali - obrazli tafakkur** esa ko'rgan-kechirgan narsalar va hodisalarning konkret obrazlari ko'z oldimizda gavdalangan chog'da ularning mohiyatini umumlashtirib, bilvosita aks ettirishimizdir.

Mantiqiy tafakkur mavhum tafakkur bo'lib, so'zlar, so'zda ifodalangan bilim, g'oya va tushunchalarga tayangan holda bevosita idrokimiz doirasida bo'lmagan narsalar yuzasidan chiqargan hukmlarimiz, mulohazalarimiz bu tafakkurga misol bo'la oladi. Masalan, olam, uning noyob va murakkab hodisalarini falsafiy o'rganish faqat mavxum, abstrakt tafakkur yordamida mumkin bo'ladi.

Fikrlashimizning yana bir turi **reproduktiv** bo'lib, uning mohiyati - ko'rgan-bilgan narsamizni aynan qanday bo'lsa, shundayligicha, o'zgarishsiz qaytarish va shu asosda fikrlashga asoslanadi. Undan farqli **produktiv yoki ijodiy tafakkur** - fikrlash elementlariga yangilik, noyoblik, qaytarilmaslik qo'shilgandagi tafakkurni nazarda tutadi. Shunga bog'liq bo'lgan **konvergent** fikrlash masalaning echimi faqat bitta bo'lgandagi fikrlashni nazarda tutsa, **divergent tafakkur** - fikrning shunday turiki, u shaxsga bir muammo yoki masala yuzasidan birdaniga bir nechta yechimlar paydo bo'lishini taqozo etadi. Aynan ana shunday ijodiy tafakkur divergent shaklda bo'lsa, u ijodiy parvoz, yangiliklarni kashf etishga asos bo'ladi. Fikrning kashf etish, yangilik yaratishga qaratilgan faoliyati ba'zan uning *kreativlik* sifati bilan bog'lab tushuntiriladi. Kreativlik - shunday hislatki, u g'oyani yo'q joyda bor qiladi, ya'ni oddiygina, jo'ngina narsalarga boshqacha, birovlarinikiga o'xshamagan yondashuvlarni talab qiladi.

Mashhur olim *K. Yung* insonlarni fikrlashlariga ko'ra asosan ikki toifaga bo'lgan edi:

1. **Intuitiv tiplilar**. Bu shunday toifali kishilarki, ularda ko'pincha hissiyotlar mantiqdan ustun keladi va miya faoliyati bo'yicha ham o'ng yarim sharlar faoliyati chapnikidan ustunroq bo'ladi. Ko'rib, his qilib, yorqin emotsional munosabat shakllantirilmaguncha, bunday odamlar biror xususda fikrlarini bayon eta olmaydilar.

2. **Fikrlovchi tiplar**. Bunday kishilarda doimo mantiq, mulohaza hissiyotlardan ustun bo'ladi va miyasining chap tomoni o'ngiga nisbatan dominant(ustun) hisoblanadi. Bundaylar gapira boshlashsa, ko'pincha, "Faylasuf bo'lib ket-e", deb ham qo'yishadi. Chunki ular o'zlarigacha bo'lgan bilimlar, mantiqiy fikrlash borasidagi yutuqlarga tayanib, doimo to'g'ri gapirishga, doimo fikrlarini mantiqan asoslash - argumentatsiya qilishga harakat qiladilar. Aniq va texnika, tibbiyot fanlari bilan shug'ullanuvchilarda ana shu tafakkur tipiga moyillik va psixologik hozirlik bo'lsa, ular o'z kasblari borasida juda yaxshi natijalarga erishadilar. Ulardan farqli birinchi toifa vakillaridan yaxshi yozuvchilar, shoirlar, tilshunolar, psixologlar etishib chiqadi.

Tafakkur shakllari

Tafakkur qilish shakllari yoki formasiga tushunchalar, hukmlar va xulosa chiqarish kiradi.

Tushunchalar - tafakkurning shunday shakli, unda narsa va hodisalarga xos bo'lgan eng umumiy va xarakterli xususiyatlarni o'zida aks ettiradi. Ular umumiy va juz'iy, konkret yoki mavxum bo'lishi mumkin. Masalan, «ong» tushunchasini oladigan bo'lsak, uning eng muhim va boshqa tushunchalardan farq qiladigan jihatlarini ajratishimiz kerak: faqat insonga xoslik, oliy darajadagi aks ettirish, olamni bilish mexanizmi ekanligi va hakoza.

Hukmlar - atrofimizdagi narsalar va hodisalar o'rtasidagi bog'liqlikni aks ettiradi. Masalan, "Inson ongli mavjudot" degan hukm - fikr "odam, inson", "ong" va "mavjudot" tushunchalari o'rtasidagi bog'liqlikni ifodalab turibdi. Ana shunday hukmlar bizning nutqimizda har kuni juda ko'p ishlatiladi va ular tabiatan turli bog'liqliklarni yo tasdiqlaydi, yoki inkor qiladi, rost yoki yolg'on bo'ladi. Shaxsning insoniyligi aslida u ishlatadigan iboralarning qanchalik mantiqqa, hayotiy haqiqatlarga to'g'ri kelishi, argumental ekanligi bilan baholanadi. Doimo to'g'ri, mantiqan fikr yuritgan odamni biz "bama'ni, gapida jon bor, haqiqatguy" deb ta'riflaymiz.

Xulosalar - mantiqiy tafakkurning yana bir shakli bo'lib, ular fikrlar, hukmlar va tushunchalar o'rtasidagi bog'lanishdan yangi bir fikrlarni keltirib chiqarishni nazarda tutadi. Masalan: 1- hukm: O'zbekiston - mustaqil davlat.

2- hukm: Qirg'iziston - mustaqil davlat.

3- hukm: Qozog'iston - mustaqil davlat.

4- hukm: Turkmaniston - mustaqil davlat.

5- hukm: Tojikiston - mustaqil davlat.

Demak, barcha Markaziy Osiyo davlatlari - mustaqildir.

Shunga o'xshash biz ba'zan ayrim fikrlardan umumiy bir fikr keltirib chiqaramiz (bu - induktiv xulosa chiqarish), ba'zan esa aksincha, umumiydan juz'iy - alohida fikr chiqaramiz (fikrlashning bunday harakati deduksiya deb ataladi).

Tafakkur operatsiyalari

Bundan tashqari, psixologiya bizdagi fikrlash jarayonini ta'minlovchi alohida operatsiyalarni ham o'rganadi. Bular:

- Analiz;
- Sintez;
- Mavhumlashtirish;
- Taqqoslash;
- Umumlashtirish.

Fikrlash operatsiyalariga **analiz** (fikran narsa va hodisalarga taalluqli sifat va xususiyatlarni alohida qilib ajratish, tahlil qilish), **sintez** (analiz jarayonida ajratilgan qismlarni yana fikran birlashtirish, qo'shish), **mavhumlashtirish** (alohida biror xususiyatni ajratib, boshqalaridan fikrni chalg'itish, ayrim xossani mavhumlashtirish), **taqqoslash** (predmetlar va ularga xos bo'lgan xususiyatlarni fikran bir - biriga solishtirish, umumiy va farq qiluvchi jihatlarini topish), **umumlashtirish** (umumiy va muhim sifatlariga ko'ra predmetlarni guruhlashtirish, umumiyashtirish) kabilar kiradi.

Qisqacha xulosalar

Shaxs va uning tashqi olamni bilish imkoniyatlari bilish jarayonlari, ya'ni psixik jarayonlar orqali tushuntiriladi. Ularga sezgilar, idrok, diqqat, tafakkur, xotira, hayol kiradi. Bu psixik jarayonlarning o'ziga xos xususiyatlarini va qonuniyatlarini bilish shaxsning faoliyatini ifodalashda yordam beradi. Shuningdek, uning faoliyati, masalan, o'qish faoliyati, mehnat faoliyati samarali bo'lishiga olib keladi. Ta'lim va tarbiya jarayonida bilish qobiliyatlarini takomillashtirishning psixologik tamoyillari va shartlari mavjud bo'lib, bu o'z navbatida, shaxsning o'z-o'zini anglashi va boshqarishi uchun katta ahamiyatga egadir.

Shaxs o'z fikrini bayon etishi, boshqalarni tushunishida tafakkur muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun tafakkurning turlari: mantiqiy, nazariy, amaliy, konvergent, divergent, produktiv, reproduktiv, ko'rgazmali harakat, ko'rgazmali obrazlini bilish, tafakkur shakllari: tushuncha, hukm, xulosalarni bilish, tafakkur operatsiyalari: analiz, sintez, taqqoslash, umumlashtirish, mavhumlashtirishni bilish zarur. Mustaqil fikrlash - talaba-yoshlarda atrof-borliq to'g'risida xolis va obyektiv tasavvurlarning shakllanishi uchun psixologik shart-sharoit bo'lib, yoshlarda mustaqil fikrlash qobiliyatini o'stirish va erkin fikrlashni tarbiyalash muhimdir.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Professional bilimdonlik nima?
2. Bilish jarayonlariga nimalar kiradi?
3. Idrok qanday qonuniyatlarga ega?
4. Xotiraning mustahkam bo'lishi qanday omillarga bog'liq?
5. Diqqat deb nimaga ataladi?
6. Mantiqiy va mexanik xotiraning bir - biridan farqi nimada?
7. Tafakkur - qanday bilish jarayoni hisoblanadi?
8. Fantaziya deb qanday jarayonga ataladi?
9. Insayt - oydinlashuv holati qanday yuzaga keladi?
10. Tafakkurning qanday turlari mavjud?
11. Intuitiv va fikrlovchi tipli kishilarning bir - biridan farqi nimada?
12. Tafakkurni qanday rivojlantirish mumkin?

Adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. -T., 2002.1-2 kitob.
2. G'oziyev E.G. Tafakkur psixologiyasi. -T., 2000.
3. Психология. Учеб.Т-2. -М., Проспект. 2004.
4. Дружинина В. Психология. Учебник. -СПб.: Питер, 2003
5. Karimova V. va boshq. Mustaqil fikrlash- T.: Sharq, 2000
6. Karimova V., Sunnatova R. Mustaqil fikrlash bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish yuzasidan uslubiy qo'llanma.- T.: Shark, 2000
7. www.psycho.all.ru
8. www.psychology.net.ru

SHAXSDA NAMOYON BO'LADIGAN INDIVIDUAL XUSUSIYATLAR: TEMPERAMENT VA XARAKTER. SHAXSNING IJODIY IMKONIYATLARI

Reja

- 6.1. Shaxsning individual tipologik xususiyatlari
- 6.2. Shaxs temperamenti va uning tiplari
- 6.3. Xarakter to'g'risida tushuncha. Xarakter diagnostikasi
- 6.4. Iqtidor. Qobiliyatlar. Iste'dod

6.1. Shaxsning individual topologik xususiyatlari

Dunyoda bir-biriga aynan o'xshash bo'lgan ikki kishini topish juda mushkul. Odam tashqi qiyofasi, bo'yi-basti bilan boshqa biror kimsaga o'xshashi mumkin, lekin fe'li, mijozi va shaxs sifatidagi xususiyatlari nuqtai nazaridan aynan bir xil insonlar bo'lmaydi. Hattoki, olimlar bitta tuxumda rivojlangan egizaklarda ham juda ko'p jihatdan aynan o'xshashlikni qayd qilishgan, shaxsiy sifatlaridagi korrelyatsiyada esa ba'zi tafovutlar aniqlangan.

Shaxs - qaytarilmas, u o'z sifatleri va borligi bilan noyobdir. Ana shu qaytarilmaslik va noyoblikning asosida uning individual-psixologik xususiyatlari majmui yotadi. Shu o'rinda biz yuqorida ta'rif bergan shaxs tushunchasi bilan yonma-yon ishlatiladigan yana ikki tushunchaga izox berish o'rinni deb hisoblaymiz. Bu – “indivud” va “indivudallik” tushunchalaridir. **“Indivud”** tushunchasi umuman “odam” degan tushunchani to'ldirib, uning ijtimoiy va biologik mavjudot sifatida mavjudligini tasdiqlaydi va uni bir tomondan, boshqa odamlardan farqlovchi belgi va xususiyatlarini o'z ichiga oladi, ikkinchi tomondan, o'ziga va o'ziga o'xshashlarga xos bo'lgan umumiy va xarakterli xususiyatlarni qamrab oladi. Demak, indivud - insonga aloqadorlik faktini tasdiqlovchi ilmiy kategoriyadir.

“Indivudallik” - yuqoridagi ikkala tushunchaga nisbatan torroq tushuncha bo'lib, u konkret odamni boshqa bir konkret odamdan farqlovchi barcha o'ziga xos xususiyatlar majmuini o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan shaxs tizimini tahlil qiladigan bo'lsak, shaxsning indivudalligiga uning qobiliyatlari, temperamenti, xakteri, irodaviy sifatleri, emotsiyalari, xulqiga xos motivatsiya va ijtimoiy ustanovkalari kiradi. Aynan shu qayd etib o'tilgan kategoriyalar shaxsdagi indivudallilikni ta'minlovchi kategoriyalardir. Uning ma'nosi shundaki, bo'yi, eni, yoshi, sochining rangi, ko'z qarashlari, barmoq harakatlari va shunga o'xshash sifatleri bir xil bo'lgan insonlarni topish mumkin, lekin xakteri, qobiliyatlari, temperamenti, faoliyat motivatsiyasi va boshqalarga aloqador sifatleri majmui bir xil bo'lgan odamni topib bo'lmaydi. Ular - indivudaldir.

Qobiliyatlar - shaxsdagi shunday indivudal, turg'un sifatlariki, ular odamning turli xil faoliyatdagi ko'rsatgichlari, yutuqlari va qiyinchiliklari sabablarini

tushuntirib beradi.

Temperament - insonning turli vaziyatlarda narsa, hodisa, holatlar va insonlarning xatti-harakatlariga nisbatan reaksiyasini tushuntirib beruvchi xususiyatlari majmuidir.

Xarakter - shaxsning alohida insonlar va insonlar guruhi, o'z-o'ziga, vaziyatlar, narsalar va hodisalarga nisbatan munosabatlaridan orttiradigan sifatlarini o'z ichiga oladi.

Irodaviy sifatlar - har birimizning o'z oldimizga maqsad qo'yib, unga erishish yo'lidagi qiyinchiliklarni engishimizni ta'minlovchi ma'lum sifatlarimiz majmuini o'z ichiga oladi.

Emotsiyalar va motivatsiya esa atrofimizda sodir bo'layotgan hodisalar, bizni o'rab turgan odamlar va ularning xatti-harakatlarini ruhan qanday qabul qilib, ularga bildiradigan hissiy munosabatlarimizni bildiruvchi sifatlarimiz bo'lib, ular ayni vaziyatlardagi real holatlarimizdan va ularning ongimizda aks etishidan kelib chiqadi.

Ijtimoiy ustanovka - yuqoridagi barcha xususiyatlar kompleksiga ega insonning turli ijtimoiy vaziyatlardagi faoliyat va harakatlarga ruhan hozirligi va munosabat bildirish uslubidan kelib chiqadigan chuqur ichki holatidir.

Sanab o'tgan indivudal-psixologik xususiyatlarning ahamiyati katta. Ular bizning jamiyatdagi o'rnimiz, obro'-e'tiborimiz, ishdagi va o'qishdagi yutuqlarimiz, inson sifatidagi qiyofamizni, kim ekanligimizni, kerak bo'lsa, o'zligimizni belgilaydi. Kim bilan qayerda uchrashmaylik, o'sha insonning bugungi holati, qayfiyati, bizga va biz bildirayotgan fikrlarga munosabati, hamkorlikda ishlash tilak-istaklariga doimo e'tibor beramiz va bu masala biz uchun muhim bo'ladi. Xuddi shunday suhbatdosh ham suhbatning boshidanoq, bizni o'rgana boshlaydi. Chunki agar suhbatdoshlar bir - birlarini bilsalar birgalikdagi faoliyatni samarali tashkil etish va undan foyda olish imkoniyati ko'proq bo'ladi. Shuning uchun ham ishdagi ham, dam olishga o'tlangan chog'da ham, qayerda bo'lsa ham o'zimizga “qo'shni” tanlaganda uning inson sifatida qanday ekanligiga qiziqamiz. Agar suhbatdosh yoki sherik bizga tanish bo'lmasa, uni taniganlardan oldindan so'rab ham olamiz va bunda aynan uning nimaga qobilligi, fe'li, ishgaga, odamlarga munosabatini so'raymiz va xohlaymizki, u to'g'risida “Juda xushfe'l, odamgir...” kabi tasniflarni eshitgimiz keladi. Biror yerga ishgaga kirayotgan paytda ham rahbar albatta o'ziga yaqin odamlardan yangi xodimning xarakterini, qobiliyatini va muhim narsalarga munosabatini albatta so'raydi va shu asosda suhbatga tayyorlanadi.

Demak, indivudal sifatlar bizning ongli hayotimizning ajralmas kismi, idrokimiz, xotiramiz va fikrlarimiz yunaltirilgan *muhi predmet* ekan. Chunki aynan ular bizning turli faoliyatlarni amalga oshirish va ishlarni bajarishdagi indivudal uslubimizga bevosita aloqador. Kimdir juda chaqqon, tez ish qiladi, lekin sifatsiz. Kimdir juda yaxshi qoyilmaqom ish qiladi, lekin juda sekin, kimdir ishgaga yuzaki qarab, nomiga uni bajarsa, boshqa bir odam unga butun vujudi va e'tiqodi bilan munosabatda bo'lib, tinimsiz izlanadi va jamiyat uchun manfaat qidiradi. Shuning uchun ham indivudallikning faoliyat va muloqotdagi samarasini inobatga olib, eng muhim indivudal-psixologik xususiyatlarni alohida o'rganamiz.

6.2. Shaxs temperamenti va uning tiplari

Shaxsning individual xususiyatlari haqida gap ketganda, ularning tug'ma, biologik xususiyatlariga alohida e'tibor beriladi. Chunki aslida bir tomondan shaxs ijtimoiy mavjudot bo'lsa, ikkinchi tomondan - biologik yaxlitlik, tug'ma sifatlarini o'zichiga olgan substrat - individ hamdir. Temperament va layoqatlar individning dinamik - o'zgaruvchan psixik faoliyati jarayonini ta'minlovchi sifatlarini o'zichiga oladi. Bu sifatarning ahamiyati shundaki, ular shaxsda keyin ontogenetik taraqqiyot jarayonida shakllanadigan boshqa xususiyatlarga asos bo'ladi. Odam temperamentiga aloqador sifatarning o'ziga xosligi shundaki, ular odam bir faoliyat turidan ikkinchisiga, bir emotsional holatdan boshqasiga, bir malakalarni boshqasi bilan almashtirgan paytlarda reaksiyalarning egiluvchan va dinamikligini ta'minlaydi va shu nuqtai nazardan karaganda **temperament** - shaxs faoliyati va xulqining dinamik (o'zgaruvchan) va emotsional - hissiy tomonlarini xarakterlovchi individual xususiyatlar majmuidir.

Temperament xususiyatlari shaxsning ichki tuzilmasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, ularning namoyon bo'lishi uning konkret vaziyatlarga munosabatini, ekstremal vaziyatlarda o'zini qanday tutishini belgilab beradi. Masalan, inson turli vaziyatlarda o'zini turlicha tutadi: oliy o'quv yurtida talabalar safiga qabul qilganligi to'g'risidagi axborotni eshitgan bolaning o'zini tutishi, yoki hayotning ogir sinovlari (yaqin kishining ulimi, ishdan haydaliq, do'stning xoinligi kabi) paytida odam beixtiyor namoyon qiladigan reaksiyalari uning temperamentidan kelib chiqadi. Shuning uchun ham ikkala vaziyatni ham kimdir og'ir-bosiqlik bilan, boshqasi esa o'zini yo'qotgudek darajada his-hayajon bilan boshidan kechiradi. Shuning uchun ham temperamentning shaxs shakllanishi va ijtimoiy muhitda o'ziga xos mavqeni egallashidagi ahamiyati juda katta. O'zini bosib olgan, hayot qiyinchiliklarini sabr-bardosh bilan ko'taradigan insonning odamlar orasidagi obro'si ham baland bo'ladi. Bu uning o'z-o'ziga nisbatan hurmatini ham oshiradi, ishga, odamlarga va narsalarga munosabatini takomillashtirib borishga imkon beradi. Temperamentning yana bir ahamiyatli jihati shundaki, u hayotiy voqealar va vaziyatlarni, jamiyatdagi ijtimoiy guruhlarini "yaxshi - yomon", "ahamiyatli - ahamiyatsiz" mezonlari asosida ajratishga imkon beradi. Ya'ni, temperament odamning ijtimoiy obyektlarga nisbatan "sezgirligini" tarbiyalaydi, professional mahorat va kasb malakasining oshib borishiga yordam beradi.

Temperament xususiyatlar aslida tug'ma hisoblansada, shaxsga bevosita aloqador va anglanadigan bo'lgani uchun ham ma'lum ma'noda o'zgarib boradi. Shuning uchun ham tug'ilgan chog'ida sangvinikka o'xshash harakatlar namoyon qilgan bolani umrining oxirigacha faqat shundayligicha qoladi, deb bo'lmaydi. Demak, har bir temperament xususiyatlarini va uning shaxs tizimga aloqasini bilish va shunga yarasha xulosalar chiqarish kerak.

Akademik I. Pavlov temperament xususiyatlarini belgilab beruvchi uch oliy asab tizimi xossalarini ajratgan edi:

■ **k u ch**, ya'ni asab tizimining kuchli ko'zgatuvchilar ta'siriga bardoshi, shunga ko'ra odamlardagi mehnatga yaroklilik, chidam kabi sifatarning namoyon bo'lishi:

■ **m u v o z a n a t l a s h g a n l i k**, ya'ni asabdagi tormozlanish va

ko'zgalish jarayonlarining o'zaro mutunosibligi, shunga ko'ra, o'zini tuta olish, bosiqlik kabi sifatlar va ularga teskari sifatarning namoyon bo'lishi;

■ **x a r a k a t c h a n l i k**, ya'ni ko'zgalish va tormozlanish jarayonlaridagi o'zaro almashinish jarayonining tezligi va harakatchanligi.

Shunday qilib, asab tizimi bilan bog'liq individual sifatlarini bilish shart, chunki ular bevosita mehnat va o'qish jarayonlarini har bir inson tomonidan, uning manfaatlariga mos tarzda tashkil etishga xizmat qiladi. Asabga bog'liq bo'lgan tabiiy xususiyatlarmizni ham umuman o'zgarmas deb ayto olmaymiz, chunki tabiatda o'zgarmaydigan narsaning o'zi yo'q. Shuning uchun ham oxirgi yillarda o'tkazilayotgan tadqiqotlarda shaxs tizimida shunday ma'kul, "hayotiy ko'rsatgichli" xususiyatlar tizimini o'rganilmoqda va unda temperamentga aloqador sifatlar ham nazarda tutilmoqda. Masalan, V.S.Merlin temperamentning psixologik tasnifi va ularning hayotiy vaziyatlarda namoyon bo'lishini boshqarish masalasida ko'p ishlar qilgan. Uning fikricha, insonda mavjud bo'lgan faollik, bosiklik, emotsional tetiklik, hissiyotlarning tezda namoyon bo'lishi va o'zgaruvchanligi, qayfiyatning turgunligi, behalovatlilik, ishchanlik, yangi ishga kirishib ketish, malakalarning tez hosil bo'lishi kabi qator sifatlar asosida shaxsdagi o'sha ekstroverziya va introverziya xossalari yotadi va ularni ham o'zgartirish va shu orqali temperamentni boshqarish mumkin.

Shulardan kelib chiqqan holda shaxsning mehnat qilish uslubini tanlash va professional mahoratni ustirishda ayni shularga e'tibor berish kerak. Masalan, ba'zilar xoleriklarga o'xshash qiziqkon, tezkor bo'lishadi. Uning mehnat jarayonidagi ishini kuzatadigan bo'lsak, faollik, ishini tez bajarishga layoqat ijobiy bo'lsa, uning sifati, chala tashlab ketish havfi, ba'zi tomonlariga yuzaki qarashi kishini uylantiradi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, hayotda sof temperament ham bo'lmaydi va u yoki bu temperament tipi juda yaxshi ham emas. har bir tipning o'ziga xos nozik, kuchsiz tomonlari va shu bilan birga kuchli, ijobiy tomonlari ham bo'ladi.

6.3. Xarakter to'g'risida tushuncha. Xarakter diagnostikasi

Kundalik hayotimizda tilimizda "xarakter" so'zi eng ko'p ishlatiladigan so'zlardan. Uni biz doimo birovlariga baho bermiqchi bo'lsak, ishlatamiz. Bu so'zning ma'nosini olimlar «bosilgan tamg'a» deb ham izoxlashadi. Tamg'alik alamatlari nimada ifodalanadi o'zi?

Grekchadan tarjima qilinganda "xarakter" - bu "zarb qilish", "belgi" demakdir. "Xarakter" termini fanga qadim yunon olimi va faylasufi Teofrast tomonidan kiritilgan. Haqiqatdan ham xarakter xususiyatlari - kishining jamiyatda yashab egallaydigan alohida belgilaridir. Shaxsning individualligi psixik jarayonlarining o'tish xususiyatlarida (yaxshi xotira, hayol, zehn o'tkirlik va boqalar) va temperament xususiyatlarida namoyon bo'lishiga o'xshab, xarakterning xislatlarida ham ko'rinadi.

Xarakter - shaxsning faoliyat va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlari bo'lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.

Xarakter - shaxsdagi shunday psixologik, subyektiv munosabatlar majmuiki, ular uning borlikka, odamlarga, predmetli faoliyatga hamda o'z-o'ziga munosabatini ifodalaydi.

Xarakterni tashkil qiluvchi xususiyatlar xarakter xislatlari deyiladi. Xarakter xislatlari ikki katta guruxga bo'linadi:

1) Xarakterning ma'naviy sifatleri – mehnatsevarlik, halollik, rostgo'ylik, mehribonlik tashabbuskorlik, kamtarlik kabilar;

2) Xarakterning irodaviy xislatlari – maqsadga intiluvchanlik, qat'iylilik, jasurlik, mardlik, matonatilik, o'z-o'zini tuta bilish kabilar.

Mashhur rus olimi, psixologiya fanining metodologiyasini yaratgan S.L. Rubinshteyn shaxsning o'ziga xosligi va xarakterologik tizimda uchta asosiy tuzilmalarni ajratgan edi;

Munosabatlar va yo'nalish shaxdagi asosiy ko'rinishlar sifatida - bu shaxsning hayotdan nimani kutishi va nimani xohlashi.

Qobiliyatlar ana shu tilak-istaklarni amalga oshirish imkoniyati sifatida - bu odamning nimalarga qodir ekanligi.

Xarakter imkoniyatlardan foydalanish, ularni kengaytirishga qaratilgan turg'un, barqaror tendensiyalar, ya'ni bu odamning k i m ekanligi.

Bu nuqtai nazardan qaraganda ham, xarakter shaxsning "tanasi", borligi, konstitutsiyasidir. Xarakterning boshqa individual-psixologik xususiyatlardan farqi shuki, bu xususiyatlar ancha o'zgaruvchan va dinamik, orttirilgandir. Shuning uchun ham maktabdagi ta'limdan oliy o'quv yurtidagi ta'limga utish faktining o'zi ham o'spirinda ma'lum va muhim o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Umuman, konkret shaxs misolida olib qaraydigan bo'lsak, har bir alohida obyektlar, narsalar, hodisalarga mos tarzda xarakterning turi qirralari namoyon bo'lishining guvohi bo'lishimiz mumkin. Masalan, uyda (katta o'zbek oilasi misolida oladigan bo'lsak) katta yoshli ota-onalar oldida o'ta bosiq, ko'nuvchan, har qanday buyirilgan ishni e'tirozsiz bajaradigan kishi, o'z kasbdoshlari orasida doimo o'z nuqtai nazariga ega bo'lgan, gapga chechan, kerak bo'lsa, qaysar, dadil bo'lishi, ko'chada jamoatchilik joylarida beg'am, loqayd, birov bilan ishi yo'q kishiday tuyulishi, o'ziga nisbatan esa o'ta talabchan, lekin xudbin, o'z-o'ziga bahosi yuqori bo'lishi mumkin. Demak, xarakterning psixologik tizimini tahlil qiladigan bo'lsak, uning borliqdagi obyektlar va predmetli faoliyatga nisbatan amalga oshirish maqsadga muvofikdir. Shuning uchun ham psixologiyada xarakterning quyidagi tizimi e'tirof etiladi:

Mehnat faoliyatida namoyon bo'ladigan xarakterologik xususiyatlar - mehnatsevarlik, mehnatkashlik, tashabbuskorlik, ishga layoqat, ishga qobillik, mas'uliyat, dangasalik, qo'nimsizlik va boshqalar.

Insonlarga nisbatan bo'lgan munosabatlarda namoyon bo'ladigan xarakterologik sifatlar - odoblilik, mehribonlik, takt, jonsaraklik, muloqotga kirishuvchanlik, altruizm, g'amxo'rlik, rahm-shafqat va boshqalar.

O'z-o'ziga munosabatga aloqador xarakterologik sifatlar - kamtarlik, kamsuqumlilik, mag'rurlik, o'ziga bino qo'yish, o'z-o'zini tanqid, ibo, sharmu - hayo, manmansirash va boshqalar.

Narsalar va hodisalarga munosabatlarda namoyon bo'ladigan xususiyatlar - tartiblilik, oqillik, saronjom-sarishtalik, qo'li ochiqlik, ziqnalik, tejamkorlik, pokizalik va boshqalar.

Yuqorida sanab o'tilgan sifatlar aslida shaxsning hayotdagi yo'nalishlaridan

kelib chiqadi. Chunki yo'nalish - odamning borliqqa nisbatan tanlovchan munosabatining aks etishidir. Bunday yo'nalish turli shakllarda namoyon bo'ladi: diqqatlilik, qiziquvchanlik, ideallar, maslaklar va hissiyotlarda.

Xarakter xususiyatlarining nimalarda namoyon bo'lishi, ularning belgilari masalasi ham amaliy jihatdan muhimdir.

Avvalo xarakter insonning *xatti - harakatlari va amallarida* namoyon bo'ladi - odamning ongli va maqsadga qaratilgan harakatlari uning **k i m** ekanligidan darak beradi.

Nutqining xususiyatlari (baland tovush bilan yoki sekin gapirishi, tez yoki bosiq, emotsional boy yoki jonsiz) ham xarakterning yo'nalishini belgilaydi.

Tashqi qiyofa - yuzining ochiq yoki tund ekanligi, ko'zlarining samimiy yoki johilligi, qadam bosishlari - tez yoki bosik, mayda qadam yoki salobatli, turishi - viqorli yoki kamtarona, bo'larning hammasi xakterni tashqaridan kuzatib o'rganish belgilaridir.

Xakterga ortiqcha urg'u berilishi - ayrim xarakter xususiyatlarining kuchayishi natijasi sifatida *normaning oxirgi variantlaridir*.

Xakterning aksentuatsiyasi turlarini tasniflash ancha murakkablik tug'diradi va har xil avtorlarda nomlarning nomenklaturasi bo'yicha bir-biriga mos kelmaydi.

Xakterga urg'u berishning quyidagi eng muhim turlari alohida ajratib ko'rsatiladi: xakterning introvert tipi, uning uchun odamovilik, muomalada va atrofdagilar bilan aloqa o'rnatishda qiynalish, o'zi bilan o'zi bo'lib qolish xos; ekstrovert tip - bunga his-hayajonga tamomila berilganlik, ba'zan muomala va faoliyatning zarurligi va qimmatdan qat'iy nazar unga intilish, ko'p gapirish, qiziqishlarning doimiy emasligi, ba'zi maqtanchoqlik, yuzakichilik, konformlilik xos; boshqarib bo'lmaydigan tip: bunga- g'ayritabiiylilik, munozaralilik, e'tirozlarga murosasizlik, ba'zan esa shubhalanib qarash xosdir.

Yoshlarning xakteridagi nevrastenik aksentuatsiyasining ortiqcha urg'u berilishini asosiy xususiyatlari - o'zini haddan ziyod yomon his qilish, jizzakilik, ortiqcha charchash, gumonsirash. Atrofdagilarga qarshi darhol achchiqlanish va o'ziga nisbatan rahmdillik qisqa muddatli g'azab o'yg'otishi ham mumkin, lekin asab tizimining tezda tamoman ishdan chiqishi qahr-g'azabni darhol so'ndiradi va tinchlik, afsuslanish, yig'lash holatlari paydo bo'lishiga yordam beradi.

Senzitiv tip uchun qo'rqqoqlik, odamovilik, tortinchoqlik xosdir. Seztiv o'smirlar katta va buning ustiga yangi ulfatlarga qo'shilishdan qochishadi, tengqurlarining sho'xliklarida va qaltis ishlarida qatnashmaydilar, yosh bolalar bilan o'ynashni afzal ko'radilar. Ular nazorat ishlaridan qo'rqishadi, ayrim vaqtlarda xato qilib sinfdoshlarining kulgusiga sabab bo'lish yoki haddan ziyod yaxshi javob bilan havasini keltirishdan xavsirab, sinf oldida javob berishdan imyanishadi.

Xakter aksentuatsiyasining *namoyishkorona tipiga* o'taketgan xudbinlik, o'ziga nisbatan doimiy e'tibor, tahsinlar aytish va hamdardlik bildirish xosdir. YOlg'ochilik, quruq savlat va o'zini ko'z-ko'z qilishga, xulq-atvorni namoyish qilishga ishtiyoq (o'zinio'zi o'ldirayotgan qilib ko'rsatishga qadar) - bularning hammasi istalgan vositalar bilan tengdoshlari orasida ajralib turishga intilishda namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari ilm olamida juda ko'plab urinishlar bo'lgan. Ularda odamning

turli tabiiy, tug'ma xususiyatlariga xarakterni bog'lashga urinishlar bo'lgan. Masalan, **fizionomika** odam yuz qirralari va ularning bir-biriga nisbati orqali, **xiromantiya** - qo'l barmoqlari va kaftdagi chiziqlar orqali, ko'z rangi va qarashlar, soch va uning xususiyatlari orqali o'rganishga harakat qilingan. Juda katta shov-shuvga ega bo'lgan CH. Lombrozo, E. Krechmer, U. Sheldonlarning **konstitutsion nazariyalari** shaxs xarakterini uning tashqi ko'rinishi, tana tuzilishi bilan bog'lab tushuntirishga o'ringan. Bu nazariyalar juda qattiq tanqidga ham uchragan, lekin keltirilgan material, korrelyatsion tahlillar ma'lum jihatdan individual xususiyatlardagi tug'ma, mavjud sifatlar bilan xarakterologik sifatlar o'rtasidagi bog'liqlik borligini isbot qilolgani uchun ham bu nazariyalar shu vaqtgacha o'rganiladi.

Lekin xarakter va uning rivojlanishi, namoyon bo'lishi uchun umumiy qonuniyat shuki, u tashqi muhit ta'sirida, turli xil munosabatlar tizimida shakllanadi va sharoitlar o'zgarishi bilan o'zgaradi. Har bir kasb-hunar o'zining talablari majmui - professogrammasiga egaki, u shu kasb bilan shug'ullanayotganlardan o'ziga xos psixologik qirralar va xossalarni bo'lishini taqozo etadi (psixometriya). Shuning uchun ham vrachning, o'qituvchining, muhandisning, harbiylarning, artistlarning va boshqalarning professional sifatleri haqida alohida gapiriladi. Ana shu kasb sohiblari, ularning ish mobaynida ko'rsatadigan individualligi ichida esa xarakterologik o'ziga xoslik katta ahamiyatga ega va buni nafaqat shaxsning o'zi, balki uni o'rab turgan boshqalar ham yaxshi bilishlari kerak.

6.4. Iqtidor. Qobiliyatlar. Iste'dod

Qobiliyatlar – imkoniyat, u yoki bu ishda mahoratning zarur darajasi esa voqelikdir.

Psixologiya qobiliyatlar va faoliyatning muhim komponentlari bo'lmish bilimlar, malakalar va ko'nikmalarning aynan bir xilligini inkor qilar ekan, ularning birligini ta'kidlaydi, qobiliyatlar faqat faoliyatda, shunda ham faqat ana shu qobiliyatsiz amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan faoliyatdagina namoyon bo'ladi.

Bir tomondan, qobiliyatlar va ikkinchi tomondan, ko'nikma, bilim va malakalarning birligi nimada ifodalanadi? Qobiliyatlar bilim, malaka va ko'nikmalarning o'zida ko'rinmaydi, balki ularni egallash dinamikasida namoyon bo'ladi, bo'lgan bilimlar va ko'nikmalarni egallash jarayoni turli teng sharoitlarda qanchalik tez, chuqur, oson va mustahkam amalga oshirilishida namoyon bo'ladi.

Xuddi ana shu o'rinda yuzaga chiqqan farqlar bizga qobiliyatlar haqida gapirish huquqini beradi.

Shunday qilib, **qobiliyatlar** shaxsning mazkur faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan va buning uchun zarur bilim, ko'nikma va malakalarni egallash dinamikasida yuzaga chiqadigan farqlarda namoyon bo'ladigan individual-psixologik xususiyatdir.

Qobiliyatlar individual-psixologik xususiyatlar bo'lish bilan birga ularni shaxsning bizga ma'lum boshqa xususiyatlari va xislatlariga – aql-idrok fazilatlariga, xotira, xarakterning o'ziga xos xususiyatlariga, emotsional xususiyatlariga va shu kabilarga qarama-qarshi qo'yib bo'lmaydi, lekin ular bilan bir qatarga qo'shish mumkin. Agar u fazilatlardan birontasi yoki ularning yig'indisi faoliyat talablariga

javob bermasa yoki ana shu talablar ta'siri ostida shakllansa, unday paytda bu shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini qobiliyatlar deb hisoblash uchun ham asos bo'ladi.

Qobiliyatlar individual-psixologik xususiyatlar sifatida, ya'ni bir odamning boshqa bir odamdan farq qiladigan belgilari sifatida ta'riflanadi. Tajriba va aql-idrok kishilarning teng emasligini ko'rsatadi deganlarida, kishilardagi qobiliyatlarining teng bo'lishini yoki jismoniy va ruhiy xislatlarining teng bo'lishini tenglik deb tushunadilar.

O'z-o'zidan ma'lumki, bu jihatdan kishilar teng emas. Ana Shuning uchun ham qobiliyatlar haqida gap ketganida, bu farqlarni xarakterlab o'tmoq kerak. Ular sifatli va miqdoriy bo'lishlari mumkin. qobiliyat xususiyatlarining sifat tomonidan qaralishi maqsadga turli yo'llar bilan borishga imkon beradigan "o'zgaruvchan miqdor" to'plami kabi faoliyat muvaffaqiyatini ta'minlovchi inson psixologik xususiyatlarining murakkab kompleksi sifatida namoyon bo'ladi.

Qobiliyat xususiyatlarining sifat ta'rifi inson o'zini qaysi sohada (injenerlik, pedagogik, iqtisod, sport, musiqa va x.k.) topa oladi va muvaffaqiyatga erishishda zafar qozona oladi degan savolga javob bera oladi.

Qobiliyat xususiyatlarining miqdor ta'rifi aqliy iste'dod koeffitsiyentini "IQ" (Ay-Kyu)ni aniqlash bilan bog'liq va u quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$IQ q = \frac{\text{Aql yoshi} \times 100}{\text{Insonning haqiqiy yoshi}}$$

Odamlarning o'quv, mehnat va ijodiy faoliyatidagi o'ziga xoslikni tushuntirish uchun psixologiya fani birinchi navbatda qobiliyatlar va iqtidor masalasiga murojaat qiladi. Chunki qobiliyatli odamdan avvalo jamiyat manfaatdor, qolaversa, o'sha insonning o'zi ham qilgan har bir harakatidan o'zi uchun naf ko'radi.

Qobiliyatlar muammosi eng avvalo inson aqlu zakovatining sifati, undagi malaka, ko'nikma va bilimlarning borligi masalasi bilan bog'liq. Ayniqsa, biror kasbning egasi bo'lish istagidagi har bir yoshning aqli va intellektual salohiyati uning malakali mutaxassis bo'lib yetishishini kafolatlagani uchun ham psixologiyada ko'proq qobiliyat tushunchasi aql zakovat tushunchasi bilan bog'lab o'rganiladi. Har bir normal odam o'zining aqli bo'lishini xohlaydi, "Men aqlliman" demasa-da, qilgan barcha ishlari, gapirgan gapi, yuritgan mulohazasi bilan aynan shu sifat bilan odamlar uni maqtashlarini xohlaydi. "Aqlsiz, nodon" degan sifat esa har qanday odamni, hattoki, yosh bolani ham hafa qiladi. Yana shu narsa xarakterliki, ayniqsa, bizning sharq halqlarida biror kimsaga nisbatan "o'ta aqli" yoki "o'ta nodon" iboralari ham ishlatilmaydi, biz bu xususiyatlarni o'rtacha tasniflar doirasida ishlatamiz: "Falonchining o'g'li anchagina aqli bo'libdi, narigining farzandi esa biroz nodon bo'lib, ota-onasini ko'ydirayotgan emish" degan iboralar aslida "aqllilik" kategoriyasi insonning yuragiga yaqin eng nozik sifatlariga aloqadorligini bildiradi.

Ilm-fandagi an'analari shundayki, aql va idrok masalasi, odamning intellektiga bog'liq sifatlar juda ko'plab tadqiqotlar obyekti bo'lgan. Olimlar qobiliyatlarining rivojlanish mexanizmlari, ularning psixologik tarkibi va tizimini aniqlashga,

ishonchli metodikalar yaratib, har bir kishining aqli sifatiga aloqador bo'lgan ko'rsatgichni o'lchashga uringanlar. Ko'pchilik olimlar odam intellektida uning verbal (ya'ni so'zlarda ifodalanadigan), mikdoriy (sonlarda ifodalanadigan), fazoviy ko'rsatgichlarni aniqlab, ularga yana mantiq, xotira va hayol jarayonlari bilan bog'liq jihatlarni ham qo'shganlar.

Ch.Spirmen faktorial analiz metodi yordamida yuqorida sanab o'tilgan ko'rsatgichlar o'rtasida bog'liqlik borligini isbot qilib, aqlning haqiqatan ham murakkab tuzilmaga ega bo'lgan psixik xususiyat ekanligini ko'rsatdi. Boshqa bir olim Dj. Gilford esa aqlni bir qator aqliy operatsiyalar (analiz, sintez, taqqoslash, mavxumlashtirish, umumlashtirish, sistemaga solish, klassifikatsiya qilish) natijasida namoyon bo'ladigan xususiyat sifatida o'rganishni taklif etgan. Bu olimlar aql so'zidan ko'ra intellekt so'zini ko'proq ishlatib, bu so'zning o'ziga xos talqini borligiga e'tiborni qaratganlar. Chunki ularning fikricha, intellektual potentsialga ega bo'lgan shaxsnigina qobiliyatli, deb atash mumkin. Intellektual potentsial esa bir tomondan hayotdagi barcha jarayonlarga, boshqa tomondan - shaxsga bevosita aloqador tushuncha sifatida qaralgan va uning ahamiyati shundaki, u borliqni va bo'ladigan hodisalarni oldindan bashorat qilishga imkon beradi. Shu o'rinda "intellekt" so'zining lug'aviy ma'nosini tushunib olaylik. Intellekt - lotincha so'z - "intellectus" - tushunish, bilish va "ntellectum" - aql so'zlari negizidan paydo bo'lgan tushuncha bo'lib, u aql-idrokning shunday bo'lagiki, uni o'lchab, o'zgartirib, rivojlantirib bo'ladi. Bu - intellekt va u bilan bog'liq qobiliyatlar ijtimoiy xarakterga ega ekanligidan darak beradi.

Qobiliyatlardagi tug'ma va orttirilgan sifatlar

Ba'zan o'ta iqtidorli va qobiliyatli bola haqida gap ketsa, undagi bu sifat tug'ma ekanligiga ishora qilishadi. Talantli, genial olim, san'atkor yoki mutaxassis haqida gap ketsa ham xuddi shunday. Umuman qobiliyatlarning tug'ma yoki orttirilgan ekanligi masalasi ham olimlar diqqat markazida bo'lgan muammolardan.

Talant (yunoncha qimmatbaho, **noyob narsa**, irsiy, tabiiy xislat degan ma'noni anglatadi) muayyan faoliyatning muvaffaqiyatli bajarilishini ta'minlaydigan qobiliyat hamda iste'dodlar yig'indisidan iborat individual xususiyatdir. Talantning asosiy belgilari:

- Muvaffaqiyatni ta'minlash;
- Faoliyatni mustaqil bajarish;
- Originallikning mavjudligi;
- Qobiliyat va iste'dodlar yig'indisidan iborat ekanligi;
- Individual-psixologik xislat ekanligi;
- Ijtimoiy turmushni o'zgartiruvchi yaratuvchi imkoniyatligi.

Talant qobiliyatlar yig'indisi yoki ularning yig'indisidan iborat bo'lishiga qaramay, alohida olingan yakka qobiliyatni, hatto u taraqqiyotning yuksak bosqichiga erishgan, yorqin ifodalansa ham u bilan tenglashtirish mumkin emas.

Psixologiyada tug'malik alomatlar bor individual sifatlar **layoqatlar** deb yuritildi va uning ikki xili farqlanadi: tabiiy layoqat va ijtimoiy layoqat. Birinchisi odamdagi tug'ma xususiyatlardan - oliy asab tizimi faoliyatining xususiyatlari, miyaning yarim sharlarining qanday ishlashi, qo'l-oyoqlarning biologik va fizilogik sifatleri, bilish jarayonlarini ta'minlovchi sezgi organlari - ko'z, quloq, burun, teri

kabilarning xususiyatlaridan kelib chiqsa (bular nasliy ota-onadan genetik tarzda o'tadi), ijtimoiy layoqat - bola tug'ilishi bilan uni o'ragan muhit, muloqot uslublari, so'zlashish madaniyati, qobiliyatni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar (ular ota-ona tomonidan yaratiladi)dir. Layoqatlilik belgisi - bu o'sha individga aloqador bo'lib, u bu ikkala layoqat muhitini tayyoricha qabul qiladi.

Qobiliyatsizlik va intellektning pastligi sabablaridan ham biri shuki, ana shu ikki xil layoqat o'rtasida tafovut bo'lishi mumkin. Masalan, genial rassom oilasida bola tug'ildi deylik. Unda rassomchilik uchun tug'ma, genetik belgilar otasi tomonidan berilgan deylik. Lekin bolaning onasi farzandining ham rassom bo'lishini xoxlamasligi, o'ziga o'xshash qo'shiqchi bo'lishini xoxlashi mumkin. Ayol bolani yoshlikdan faqat musiqa muhitida tarbiyalaydi. Tabiiy layoqatning rivoji uchun ijtimoiy layoqat muhiti yo'q, ijtimoiy layoqat o'sishi uchun esa tabiiy, tug'ma layoqat yo'q bo'lgani sababli, bolada hech qanday talant namoyon bo'lmayligi, u oddiygina musiqachi yoki qo'shiqchi bo'lish bilan cheklanishi mumkin. Intellekt testlari va qobiliyatdagi tug'ma va orttirilgan belgilarni o'rganishning psixologik ahamiyati aynan shunda. Ilk yoshlikdan bolaning o'zidagi mavjud imkoniyatlarni rivojlantirish shart-sharoitini yaratish ishini to'g'ri yo'lga qo'yish kerak.

Orttirilgan sifati shuki, bola toki bilim, malaka va ko'nikmalarni o'stirish borasida harakat qilmasa, eng kuchli tug'ma layoqat ham layoqatligicha qolib, u iqtidorga aylanmaydi. Eng talantli, mashhur shaxslarning eng buyuk ishlari, erishilgan ulkan muvaffaqiyatlarining tagida ham qisman layoqat va asosan tinimsiz mehnat, intilish, ijodkorlik va bilimga chanqoqlik yotgan. Shuni ham unutmashlik kerakki, qobiliyatsiz odam bo'lmaydi. Agar shaxs adashib, o'zidagi haqiqiy iqtidor yoki layoqatni bilmay, kasb tanlagan bo'lsa, tabiiy, u atrofdagilarga layoqatsiz, qobiliyatsiz ko'rinadi. Lekin aslida nimaga uning qobiliyati borligini o'z vaqtida to'g'ri aniqlay olishmagani sabab u bir umr shu toifaga kirib qoladi.

Shuning uchun ham har bir ongli inson o'zidagi qobiliyat va zexnni ilk yoshlikdan bilib, o'sha o'zi yaxshi ko'rgan, «yuragi chopgan» ish bilan shug'ullansa, va undan qoniqish olib, qobiliyatini o'stirishga imkoniyat topib, yutuqlarga erishsa, biz uni **iqtidorli** deymiz. Iqtidor - insonning o'z xatti - harakatlari, bilimlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan subyektiv munosabatidir. Iqtidorli odam genial yoki talantli bo'lmayligi mumkin, lekin u har qanday ishda mardlik, chidamlilik, o'z-o'zini boshqara olish, tashabbuskorlik kabi fazilatlariga ega bo'lib, o'zlari shug'ullanayotgan ishini bajonidil, sitqidildan bajaradi. Ular ana shunday harakatlari bilan ba'zi o'ta iste'dodli, lekin kamharakat kishilardan ko'ra jamiyatga ko'proq foyda keltiradi. Iqtidorli insonda iste'dod sohibi bo'lish imkoniyati bor, zero **iste'dod** - har tomonlama rivojlangan, nixoyatda kuchli va takrorlanmas qobiliyatdir. U tinimsiz mehnat, o'z qobiliyatini takomillashtirib borish yo'lida barcha qiyinchiliklarni engish va irodasi, butun imkoniyatlarini safarbar qilish natijasida qo'lga kiritiladi.

Qobiliyatlarning psixologik strukturasi

Qobiliyatlar avvalom bor *umumiy* va *maxsus* turlarga bo'linadi va har birining o'z psixologik tizimi va tuzilishi bo'ladi. Shaxsning umumiy qobiliyatlari undagi shunday individual sifatlar majmuiki, ular odamga bir qancha faoliyat sohasida ham muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish va natijalarga erishishga imkon beradi. Masalan,

texnika oliy o'quv yurtining talabasi ham ijtimoiy-gumanitar, ham aniq fanlar, ham texnika fanlari sohasidagi bilimlarni o'zlashtira oladi. Bunda unga umumiy bilimdonlik, nutq qobiliyatlari, tirishqoqlik, chidam, qiziquvchanlik kabi qator sifatlar yordam beradi.

Maxsus qobiliyatlar esa ma'lum bir sohada yutuqlarga erishish, yuqori ko'rsatkichlar berishga imkon beruvchi sifatlarini o'z ichiga oladi. Masalan, sport sohasi bilan buxgalterlik hisob-kitobi bo'yicha ishlayotgan ikki kishida o'ziga xos maxsus qobiliyatlar bo'lmasa bo'lmaydi.

Umumiy qobiliyatlarni maxsus qobiliyatlarga zid tarzda talqin qilish mumkin emas. SHaxsning umumiy qobiliyatlari ularni hosil qiluvchi omillar yaqqol psixologik hodisa yoki voqealidir. Maxsus qobiliyatlar ko'lam jihatdan torroq bo'lishiga qaramay, chuqurroq mohiyatni o'zlarida mujassamlashtiradi. I.P.Pavlov o'z ta'limotida "badiiy", "fikrlovchi", "o'rta" tiplarga ajratilgan shaxslarning tavsifini beradi.

■ "Badiiy tip" uchun bevosita taassurotlar, jonli tasavvur, yorqin idrok va emotsiyalar natijasida vujudga keladigan obrazlarning yorqinligi hos.

■ "Fikrlovchilar" uchun esa mavhum mantiqiy, nazariy, metodologik mulohazalarning ustunligi xos.

■ "O'rta" tipdagilarda esa har ikkala toifa xususiyatlarining xos ekanligi ko'rinadi.

Har bir qobiliyat o'zining tizimiga ega. Masalan, matematik qobiliyatni oladigan bo'lsak, uning tarkibiga umimlashtirish malakalari, aqliy jarayonlarning egiluvchanligi, mavxum tafakkur qila olish kabi qator xususiyatlar kiradi. Adabiy qobiliyatlarga ulardan farqli, ijodiy hayol va tafakkur, xotiradagi yorqin va ko'rgazmali obrazlar, estetik hislar, tilni mukammal bilishga layoqat; pedagogik qobiliyatlarga esa - pedagogik odob, kuzatuvchanlik, bolalarni sevisish, bilimlarni o'zgalarga berishga ehtiyoj kabi qator individual xossalalar kiradi. Xuddi shunga o'xshash qolgan barcha qobiliyatlarni ham zarur sifatlar tizimida tahlil qilish mumkin va bu katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi.

Qobiliyatlar va qiziqishlar diagnostikasi

Amaliy psixologiyaning bugungi kundagi eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri layoqat kurtaklarini ilk yoshlikdan aniqlash, intellekt darajasiga ko'ra shaxs qobiliyatlari yo'nalishini ochib berishdir. Shuning uchun ham hozirda ko'plab intellekt testlari va qobiliyatlarni diagnostika qilish usullari ishlab chiqilgan va ular muvaffaqiyatli tarzda amaliyotda qo'llanmoqda.

Qobiliyatlarni o'lchash muammosi XIX asrning oxiri - XX asrning boshlariga kelib izchil hal qilina boshlandi. Xorijda bunday ishlar Spirmen, Bine, Ayzenk va boshqalar tomonidan o'rganildi. Ular qobiliyatlar va iqtidorni o'rganish uchun maxsus testlardan foydalandilar. Bu testlarning umumiy mohiyati shundaki, ularda topshiriqlar tizimi tobora qiyinlashib boruvchi testlar-topshiriqlar bataryasidan iborat bo'ladi. Masalan, Ayzenkning mashhur intellekt testi 40 ta topshiriqdan iborat bo'lib, u intellektual jarayonlarning kechishi tezligini o'lchaydi. Bu yerda vaqt mezoni muhim hisoblanadi. Boshqa mualliflar sekin ishlash - qobiliyatsizlik belgisi emas deb, boshqacharok usullarni o'ylab topganlar. Ko'pchilik olimlar uchun, masalan, rus olimlari uchun qobiliyatni o'lchashning ishonchli mezoni - bu shaxs

yutuqlarini va uning qobiliyatidagi o'zgarishlarni bevosita faoliyat jarayonida qayd etishdir. Rus olimi E.A. Klimov yoshlar iqtidorining yo'nalishini aniqlash maqsadida faoliyat va kasb - xunar sohalarini asos qilib olib, metodika yaratdi va uning "Professional - diagnostik so'rovnoma" deb atadi. Shunday qilib, u barcha kasblarni ularning yo'naltirilgan sohasiga ko'ra 5 toifaga bo'ldi:

- P(T) - tabiat (usimlik, hayvonlar, mikroorganizmlar);
- T - texnika (mashina, materiallar, energiyaning turlari);
- CH(O) - odam (odamlar guruhi, jamoalar);
- Z (B) - belgilar (turli ma'lumotlar, belgili simvollar);
- X (I) - badiiy, ijodiy obrazlar (tasviriy san'at, musiqa).

Qisqacha xulosalar

Shaxsning individual-tipologik xususiyatlar klassifikatsiyasiga qobiliyat, temperament, xarakter kiradi. Qobiliyat maxsus va umumiy turlarga, layoqat, iqtidor, iste'dod kabi psixologik tuzilmadan iboratdir. Temperamentlarni chuqur bilish ularning amaliyot uchun ahamiyati cheksiz bo'lib faoliyat davomida doimo kuzatish mumkin bo'ladi. Shuningdek, shaxsdagi qiziqishlarni qator testlar yordamida diagnostika qilish mumkin.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. "Individ" tushunchasi qanday ma'noni anglatadi?
2. "Individuallik" tushunchasining ma'nosi nima?
3. Shaxsning individual - tipologik xususiyatlariga nimalar kiradi?
4. Qobiliyat, iqtidor va iste'dod bir - biridan qanday farqlanadi?
5. Iqtidorli insonning tafovutli tomonlari nimada?
6. Qobiliyatlardagi tug'ma va orttirilgan sifatlar nimasi bilan farqlanadi?
7. Temperamentnig qanday turlari mavjud?
8. Inson xarakteriga ta'sir qiluvchi omillar nima?
9. Irodaviy sifatlar qanday ko'rinishga ega?
10. Emotsiyalar qanday aks etadi?

Adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. -T., 2002.1-2 kitob.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. -Спб.: Питер, 2001.
3. Дружинина В. Психология. Учебник. -Спб.: Питер, 2003.
4. V.Karimova Psixologiya. -T., 2002
5. Бурлачук Ф. Психодиагностика. -Спб.: Питер, 2002.
6. www.psychology.net.ru

SHAXSNING EMOTSIONAL-IRODAVIY SIFATLARINI FAOLIYATDA AKS ETTISHI

Reja

- 7.1. Faoliyatda his-tuyg'ularning ifodalanishi. His-tuyg'ularning psixofiziologik asoslari**
7.2. His –tuyg'ularning asosiy sifatleri
7.3. Emotsional holatlar
7.4. SHaxsning irodaviy sifatleri. Irodaviy harakatning manbalari
Shaxsdagi irodani tarbiyalash

7.1. Faoliyatda his-tuyg'ularning ifodalanishi. His-tuyg'ularning fiziologik asoslari

Kishi idrok etish, xotirlash, xayol surish va fikrlash jarayonlarida faqat voqelikni bilib qolmay, balki shu bilan birga hayotdagi u yoki bu narsalarga, qanday bo'lsin, munosabat bildiradi, unda ularga nisbatan u yoki bu tarzda his - tuyg' u paydo bo'ladi. Bunday ichki shaxsiy munosabatning manbai faoliyat va munosabat jarayonlari bo'lib, u ana shu jarayonlarda ro'y beradi, o'zgaradi, barqaror tus oladi yoki yo'qoladi. Kishining hayotiy yo'lini ko'p jihatdan belgilab beradigan vatanparvarligini ham "his-tuyg'u" deb atashadi. Arzimagan ilinj bilan birovni aldagan yolg'onchiga nisbatan kishida paydo bo'ladigan nafratlanish ham his - tuyg' u qatoriga kiradi. Uzoq davom etgan yomg'irdan so'ng quyosh charaqlab ketganligi tufayli hosil bo'lgan bir lahzalik mamnunlik ham ana shunday tushuncha bilan ifoda etiladi.

His-tuyg'ular - kishining o'z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg'ul bo'layotganiga nisbatan o'zicha turli xil shaklda bildiradigan ichki munosabatidir.

His-tuyg'ularning kechishi subyekt alohida his etayotgan psixik holat sifatida gavdalanadi. Bunda biron - bir narsani idrok etish va tushunib etish, biron - bir narsa to'g'risida bilib olish idrok etilayotgan, tushunib olinayotgan, ma'lum yoki noma'lum narsalarga nisbatan shaxsiy munosabat bilan birlikda ro'y beradi. Ana shu hollarning barchasida his-tuyg'ularning boshdan kechirilishi xususida, kishining alohida hissiy holati xususida gapiriladi. Shu bilan birga his - tuyg'ularning kechishi o'z rivojlanishiga ega bo'lgan, joriy va o'zgarib turadigan psixik jarayondir. Misol uchun, yaqin kishidan ajralib qolishning og'irligini boshdan kechirish, jumladan, o'rmini to'ldirib bo'lmaydigan judolikdan so'ng o'zingning hayotdagi o'rmining o'zgarib qolganini faol anglab olinishini, hayotiy qadriyatlarining qayta baxolanishini, tanglik vaziyatini bartaraf etish uchun o'zingda kuch topa bilishni va shu kabilarni anglatadi. Shu tarzdgagi jo'shqinlik bilan kechayotgan hissiy jarayon

o'z yaqinidan judolik vaziyatining o'ziga va shu vaziyatda kishi o'zliga beradigan ijobiy va salbiy baholarning ma'lum darajada muvozanatlashuvi ro'y beradi. Demak, kechinma keskinlashib qolgan vaziyatni boshdan kechirish, unga bardosh berish, uni bartaraf etishdan iborat obyektiv zarurat bilan bog'liqdir. Shuning o'zi biron-bir narsaning hissiy kechinma orqali o'tishi demakdir.

Emotsional holatlarning regulativ (bir xil tarzda tartibga solib turadigan) funksiyasi ularning eng muhim belgisi hisoblanadi. Kishida paydo bo'ladigan kechinmalar o'nta ehtiyojlarining qondirilish jarayoni qay tarzda borayotgani, u qanday to'siqlarga duch kelayotgani, nimalarga e'tiborni qaratish lozimligi, nimalar haqida mulohaza qilishi kerakligi, nimalarni o'zgartirish zarurligi haqida axborot beruvchi signallar rolini bajaradi. Chindan ham aybdor bo'lgan, lekin 6u bilan o'qituvchining agar charchaganligi va maktab direktori bilan o'rtalaridagi noxushroq suhbatdan jahli chiqqanligi bo'lmaganda, ehtimol, pedagogni darg'azab qilmagan o'quvchiga noo'rin baqirgan o'qituvchi o'zini sal bosib olgandan keyin o'zini tuta bilmaganidan balki ranjish, hissining afsuslanish, uyalish hissini boshdan kechirishi mumkin. Bu emotsional holatlarning hammasi o'qituvchining o'z xatosini qandaydir yo'l bilan tuzatishga, bolaga o'zining qo'polligidan afsuslanayotganini ko'rsatishga, umuman o'z xatti-harakatini va u bilan o'zaro munosabatlarini o'rtalaridagi mojaroga sababchi bo'lgan vaziyatni obyektiv tarzda baholash asosida qurish uslini topishga undaydi.

Emotsiyalar voqealarning ko'ngildagidek yoki noxush yuz berayotgani, subyektning konkret va shaxslararo munosabatlar tizimidagi holatining ko'p yo oz darajada aniqligi haqida axborot beradi va bu bilan uning munosabat va faoliyat sharoitidagi xatti - harakati boshqarib, to'g'rilab turishini ta'minlaydi.

His-tuyg'ular - voqelikni aks ettirishning o'ziga xos shakllaridan biridir. Agar bilish jarayonlarida narsalar va voqelikdagi hodisalar aks etsa, his -tuyg'ularda esa subyektning o'ziga xos ehtiyojlari bilan qo'shib, o'zi bilib olayotgan va o'zgartirayotgan narsalarga va voqelik hodisalariga nisbatan uning munosabati aks etadi.

Oddiy bir misol keltiramiz. Agar tarix o'qituvchisiga chet mamlakatlardan birida uning o'qitishiga ajratiladigan o'quv vaqti keskin qisqartirilganligi ma'lum qilinadigan bo'lsa, u holda 6u fakt birozgina emotsional qiziqish uyg'otib, uni anglab olishga, tushunishga urinishdan nariga o'tilmaydi. Shu bilan birga, bordi- yu, o'qituvchiga tarixdan bironta mavzuni konkret o'tish bo'yicha allaqanday yangi ko'rsatmaga binoan dars soati xatto salgina qisqartirilgani xabar qilinadigan bo'lsa, bu unda kuchli emotsional reaksiya uyg'otadi. Uning ehtiyojlari (tarixiy faktlarni ancha to'la va tushunarli qilib bayon etish istagi) bilan uning predmeti o'rtasidagi nisbat o'zgarib qoladi va emotsional reaksiya tug'diradi.

His-tuyg'ularning psixofiziologik asoslari

Barcha psixik jarayonlar kabi emotsional holatlar, his-tuyg'ularning kechishi ham miya faoliyatining natijasi hisoblanadi. Emotsiyalarning paydo bo'lishi tashqi olamda ro'y beradigan o'zgarishlardan boshlanadi. Bu o'zgarishlar kishi hayoti va faoliyatining jonlanishiga yoki pasayishiga, bir xil ehtiyojlarining paydo bo'lishiga yoki boshqalarning yo'qolishiga, kishi organizmi ichida yuz beradigan jarayonlardagi o'zgarishlarga olib boradi. His-tuyg'ular kechinishiga xos fiziologik

jarayonlar ham murakkab shartsiz va shartli reflekslar bilan bog'liqdir. Ma'lumki, shartli reflekslar tizimi katta yarim sharlar qobig'ida tutashgan va mustahkamlangan bo'ladi, murakkab shartsiz reflekslar esa yarim sharlarning qobiq osti bo'lmalari, miya o'qiga taalluqli qurish tepaliklari va asab qo'zg'alishini miyaning oliy bo'lmadaridan vegetativ asab tizimiga yetkazib beradigan boshqa markazlar orqali amalga oshiriladi. His-tuyg'ularning kechirilishi miya qobig'i va qobiq osti markazlarining birgalikdagi faoliyati natijasi hisoblanadi.

Kishining tevarak-atrofida va uning o'zida yuz berayotgan o'zgarishlar kishi uchun qanchalik katta ahamiyatga ega bo'lsa, his-tuyg'u kechinmalari ham shu qadar chuqur bo'ladi. Shunga ko'ra ro'y beradigan muvaqqat bog'lanishlar tizimining jiddiy qayta qurilishi katta yarim sharlar qobig'i bo'lib tarqalgan holda qobiq osti markazlariga ta'sir qiladigan qo'zg'alish jarayonlarini yuzaga keltiradi. Miyaning katta yarim sharlar qobig'ining pastroqdagi bo'lmalarida organizm fiziologik faoliyatining har xil markazlari: nafas olish, yurak-qon tomirlari, ovqatni hazm qilish, ichki sekretiya bezlarini ishlatish va boshqa markazlar joylashgandir. Shuning uchun qobiq osti markazlarining qo'zg'atilishi bir qancha a'zolar faoliyatining kuchayib ketishiga olib keladi. Shu boisdan ham his - tuyg'ularning kechirilishi nafas olish maromining (kishi hayajonlanganidan bir lahza nafasi chiqmay qoladi, og'ir va o'qtin-o'qtin nafas oladi) va yurak ish faoliyatining o'zgarishi yurak urishdan to'xtab qoladi yoki tez -tez ura boshlaydi, bir vaqtda sodir bo'ladi, organizmning ayrim qismlariga qon kelishi o'zgarib (uyalganidan rangi qizarib, qo'rqqanidan oqarib ketadi), sekretiya bezlarining ishi buziladi, (g'am-g'ayma ko'z yoshi to'kilishiga sababchi bo'lsa, hayajonlanib ketganda og'iz quriydi, ko'rqqanida badanda "sovuq" ter chiqadi) va hokazo. Tananing ichki a'zolarida yuz beradigan jarayonlarning qayd qilinishi va kishining o'zi tomonidan kuzatib borilishi nisbatan oson. Shu sababdan ham qadimgi zamonlardan buyon ularni kuo'p hollarda his-tuyg'ularning sababchisi deb hisoblab kelingan. Xalq orasida hozirgacha "yuragim sezib turibdi", "yuragim g'ash" va shu kabi iboralar saqlanib qolgandir. Hozirgi zamon fiziologiyasi va psixologiyasi mezonlari bilan yondashiladigan bo'lsa, bunday nuqtai nazarining soddaligi aniq-ravshan bo'lib qoladi. His-tuyg'ularga sababchi deb qaralgan holatlar kishi miyasida, ro'y berayotgan boshqa jarayonlarning oqibati hisoblanadi, xolos.

Katta yarim sharlarning qobig'i tabiiy sharoitlarda qobiq osti markazlariga tormozlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi va shu taxlitda his-tuyg'ularning tashqi ifodalari yuzaga chiqarilmasdan, ichda saqlanib qoladi. Agar miya qobig'i g'oyat kuchli qo'zg'atuvchilar ta'siri ostida, ortiqcha charchash va mast bo'lish oqibatida me'yorida ortiqcha qo'zg'atilgan bo'lsa, bu holda irradiatsiya natijasida qobiqdan pastdagi markazlar ham qayta qo'zg'aladi, oqibatda odatdagi vazminlik yo'qoladi. Agar teskari induksiya yuz bergan taqdirda yarim sharlarning qobiq osti yo'llarida va oraliq miyada keng tormozlanish jarayoni yoyiladigan bo'lsa, ruhan ezilish, mushaklar harakatida susayish yoki qisilish, yurak-qon tomir faoliyati va nafas olishda zaiflashish va hokazolar kuzatiladi. Shunday qilib, his-tuyg'ular boshdan kechirilayotganda, emotsional holatlarga tushib qolganda kishi hayoti va faoliyatining turli jihatlari jadalligi ham oshib, ham susayib turishi kuzatiladi.

Shubhasiz, kishi miyasining ishlash xususiyatlarida hayvonlardagi kabi hissiy holatlar fiziologiyasi bilan aynan o'xshashlik bor deb hisoblash kerak emas, lekin, aftidan, keltirilgan faktlarga tayanib insoniy emotsiyalar paydo bo'lishining fiziologik shart - sharoitlari to'g'risida asoslangan gipotezalarni ilgari surish imkoniyati ham mavjuddir.

Emotsiyalarning fiziologik asoslariga oid barcha tadqiqotlar ularning bir - biriga qarama- qarshi ekanligini aniq-ravshan ko'rsatib berdi: mamnuniyat-azob, qoniqlik-norozilik, lazzatlanish-azoblanish, yoqimli - yoqimsiz va hokazo. Missiy holatlarning bunday qarama- qarshiligiga dalil isboti miyaning tuzilmalari ixtisoslashuvi va fiziologik jarayonlar kechishining qonuniyatlari zahirida mujassamlashgandir.

7.2. His -tuyg'ularning asosiy sifatleri

His-tuyg'ular - kishi shaxsining ancha yorqin ko'rinishlaridan biri bo'lib, u bilish jarayonlari va xulq-atvor hamda foliyatni irodaviy boshqarish bilan birgalikda namoyon bo'ladi. Shaxs o'zi bilib olayotgan va bajarayotgan narsaga uning barqaror munosabati his-tuyg'ularning mazmunini tashkil etadi. Shaxsni ta'riflash degani ko'p jihatdan muayyan konkret kishi umuman nimani sevadi, nimani yomon ko'radi, nimadan nafratlanadi, nima bilan faxrlanadi, nimadan xursand bo'ladi, nega uyaladi, nimaga havas qiladi va hokazolar degan ma'noni anglatadi. Individding barqaror his-tuyg'ulari predmeti, ularning jadalligi, kechinmalarning xususiyati va hissiyotlari, affektlar, kuchli hayajonlanish holatlari va kayfiyatlari shaklida tez -tez namoyon bo'lishi kuzatuvchi ko'z o'ngida kishining hissiy dunyosini, uning his-tuyg'ularini va shu asnoda uning individualligini namoyon etadi. Aynan Shuning uchun ham hissiy jarayonlarni tahlil qilish vaqtida o'tkinchi holatlarni o'rganishdan kishi shaxsini belgilaydigan barqaror his-tuyg'ularga o'tish lozim.

His-tuyg'ular ba'zan har qanday psixik jarayonning faqat yoqimli, yoqimsiz yoki aralash asorati tarzida boshdan kechiriladi. Bu o'rinda ular o'z holicha anglanilavermaydi, aksincha, narsalar va harakatlarning xususiyati tarzida anglaniladi va biz yoqimli kishi, yoqimsiz ta'm, baxaybat xo'kiz, kulgili ifoda, nafis barglar, quvnoq sayr va hokazolar deb gapiramiz. Ko'pincha bunday hissiy tus oldingi kuchli kechinmalarning oqibati, o'tmish tajribaning aks sadosi bo'lib chiqadi. Ba'zan u narsaning kishini qanoatlantirishi yoki qanoatlantirmasligi, uning faoliyati muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz o'tayotganligi belgisi sifatida xizmat qiladi. Ehtiyojlarning qondirilishi yoki qondirilmasligi kishida turli xil shaklni kasb etadigan o'ziga xos kechinmalarni, emotsiyalarni, affektlar (hissiy bo'ronlar)ni, kayfiyatlarni, kuchli hayajonlanish (stress) holatlarini va xususan his -tuyg'ular (tor ma'nodagi so'z bilan aytganda)ni hosil qiladi.

His-tuyg'ularning hissiyot (emotsiya)lar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilarga ham ega bo'ladi. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, turqi-tarovat, ohang, ko'z qorachig'larining kengayishi yoki torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi. Bu ifodali harakatlar bir xil holatda o'ziga o'zi hisob bermagan tarzda yuz bersa, boshqa bir holatda ongning nazorati ostida sodir bo'ladi. Keyingi holatda ular og'zaki bo'lmagan aloqa vositalari sifatida xizmat qila borib,

munosabat jarayonida ataylab qo'llanilishi mumkin. Kishi o'zining qahp-g'azabini tevarak-atrofdagilarga qo'llarini musht qilish, ko'zlarini chimirib qarash, do'q-po'pisali ohang bilan namoyish qiladi.

His-tuyg'u kechinmalari har doim ham bir xil tusda bo'lavermaydi. Hissiy holatda, ikkita bir-biriga zid his-tuyg'ularning o'ziga xos birikmasini mujassamlashtirish mumkin: masalan, ishq -muhabbat va nafrat rashk hissining kechirilishi jarayonida birga qo'shilib ketadi.

7.3. Emotsional holatlar

"Hissiyot" ("emotsiya") va "his-tuyg'u" degan so'zlar ko'pincha sinonimlar sifatida qo'llaniladi. Torroq ma'noda olganda, hissiyot bu qandaydir bir oz doimiyroq his-tuyg'ularning bevosita va vaqtincha boshdan kechirilishidan iboratdir. "Emotsiya" so'zini o'zbek tiliga aniq tarjima qilinganda u ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanish degan ma'noni anglatadi. Hissiyot deb, masalan, kishining musiqaviy asarga nisbatan o'nashib qolgan xususiyati sifatidagi muhabbat tuyg'usining o'zini emas, balki konsert paytida yaxshi musiqiy asarni eshitayotib boshidan kechirgan lazzatlanish, zavqlanish holatiga aytiladi. Musiqiy asarning yomon ijro etilganini eshitganda hosil bo'ladigan huddi shundai his-tuyg'u nafratlanish kabi salbiy hissiyot sifatida boshdan kechiriladi.

Bir xil holatlarda emotsiyalar ta'sirchanligi bilan ajralib turadi. Ular xatti-harakatlarga, fikr-mulohazalar bildirishga turtki beradigan kuch bo'lib chiqadi. Kuch-g'ayratlarni oshirib yuboradi va stenik deb ataladi, quvonganidan kishi "tog'ni talqon qilish"ga ham tayyor bo'ladi. O'rtog'iga hamdardlik hissini kechirarkan, bunga yordam berish usulini izlaydi. Boshqa bir hollarda emotsiyalar (astenik deb atalmish emotsiyalar) sustligi yoki loqaydligi bilan ajralib turadi, his-tuyg'ularning boshdan kechirilishi kishini bo'shashtirib yubordi, qo'rqqanidan uning "oyoqlari qaltirab qolishi" mumkin. Ayrim hollarda kishi kuchli his-tuyg'uga berilib ketib, hayolga cho'mib, o'zi bilan o'zi ovora bo'lib qoladi. Bunday paytda hamdardlik yaxshi, lekin befoyda hissiy kechinma bo'lib qoladi, uyalish sirli vijdon azobiga aylanib qoladi.

Affektlar (hissiy portlashlar)

Kishini tez chulg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlar affektlar (hissiy portlashlar) deb ataladi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo'lgani uchun ham qisqa muddatli bo'ladi: ular his-tuyg'ularning bamisoli birdan lov etib yonib ketishiga, portlashiga, bir zumda hamma yoqni to's-to'polon qilgan shamolga o'xshaydi. Agar oddiy hissiyot faqat ruhiy hayajonlanishini ifoda etsa, u holda affekt bo'rondir.

Kishi kechirilayotgan his-tuyg'ularga, vahimaga, g'azablanishga, umidsizlikka va shu kabilarga berilishga kuchli istak seza boshlasa bunday bosqichda har qanday aqli raso kishi o'zini tiyishi, o'zini o'zi idora qila olishi mumkin. Bu o'rinda effektning hurujini orqaga surish, uning avj olishiga yo'l qo'ymaslik muhimdir.

Hissiy portlash ro'y bergan taqdirda, uning keyingi bosqichlarida kishi o'zini tuta olmasdan qoladi, qilayotgan ishining oqibatini o'ylamaydi va aql-xushini yo'qotib qo'yadi, so'ngra bu haqda eslasa uyalib yuradigan bo'ladi va nimalar sodir bo'lganini ba'zan xuddi tushida yuz bergani kabi esga oladi. Tormozlanish miyaning

qobig'ini egallab oladi va kishining tajribasi, uning madaniy va ma'naviy negizlari mustahkamlangan muvaqqat bog'lanishlarning tarkib topgan tizimini ishlatmay qo'yadi. Affektiv portlashdan keyin holdan tolsh, majolsizlik, barcha narsalarga befarqlik bilan munosabatda, bo'lish, harakatsizlik, ba'zan esa mudroq bosish boshlanadi.

Kayfiyatlar

Kayfiyatlar ancha vaqt davomida kishining butun xatti - harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi. Kayfiyat shodu xurramlik yoki qayg'uli, tetiklik yoki lanjlik, hayajonli yoki ma'yuslik, jiddiy yoki engiltaklik, jizzakilik yoki muloyimlik va hokazo tarzda bo'ladi. Kayfiyati yomon kishi o'rtog'ining xaziliga yoki tanbehiga, kayfiyati chog' vaqtidagiga qaraganda tamomila boshqacha munosabat bildiradi.

Kayfiyat juda xilma-xil, yaqin va ancha, uzoq turuvchi manbalarga ega bo'lishi mumkin. Turmushning butun borishidan, jumladan, ishda, oilada, munosabatlarning qanday yo'lga qo'yilganligidan, kishining hayot kechirish yo'lida paydo bo'layotgan har qanaqa ziddiyatlar qay tarzda bartaraf etilishidan qanoat hosil qilish yoki qanoatlanmaslik kayfiyatlarining asosiy manbalari hisoblanadi. Kishining uzoq vaqt yomon yoki lanj kayfiyat bilan yurishi, uning hayotida biron narsaning ko'ngildagidek emasligini ko'rsatadi.

Shuningdek, kishining umumiy kayfiyatiga ba'zi bir xastaliklar ham kuchli ta'sir qilishi mumkin. Kayfiyatni yaxshilash uchun jismonii tarbiya va sport bilan shug'ullanish juda foydali, lekin faoliyatning sermazmunligi, undan qanoat hosil qilinishi va kollektivning yoki yaqin kishining ma'naviy madadi alohida muhim ahamiyatga egadir.

Kuchli hayajonlanish (stress) holatlari

Psixologik ta'rifi ko'ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomlilikiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishining alohida shakli kuchli hayajonlanish (stress) holati (inglizcha stress - tazyiq ko'rsatish, zo'riqish degan so'zdan olingan)dan yohud hissiy zo'riqishdan iboratdir. Hissiy zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, tahluka ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarla ro'y beradi. Hissiy bo'ronning jadalligiga hamisha ham erishilavermaydi, kishining kuchli hayajonlanish vaqtidagi holati xatti-harakat va nutqning bir xil vaziyatlarda betartib tarzidagi faolligi namoyon bo'ladigan boshqa bir paytda esa qat'iyat bilan harakat qilinishi kerak bo'lgan holatlarda sustkashlikka, faoliyatsizlikka erk beriladigan darajada izdan chiqishi bilan belgilanadi.

Yoshlardagi attraksiya va emotsional munosabatlar

Hissiyot borliqqa, turmushga, shaxslararo munosabatga nisbatan shaxsni subyektiv kechinmalarining aks ettirilishidir. Subyektiv munosabatlarning inson miyasida his-tuyg'ular, emotsional holatlar, yuksak ichki kechinmalar tarzida aks etishi hissiyot va emotsiyani yuzaga keltiradi. Hissiyot- yaqqol voqealikning ehtiyojlar subyekt bo'lmish shaxs miyasida obyektarga nisbatan uning uchun qadrli, ahamiyatli bo'lgan munosabatlarning aks ettirilishidir.

O'smirlik va o'spirinlik davrlari nafaqat professional tanlov va kasb egallash uchun maqbul davr bo'lmay, bu davr yoshlarning o'zligini anglash, o'z qadr -

qimmatini bilish va boshqalarga nisbatan munosabatda bo'lish tajribasini egallash davri hamdir.

O'smir ham o'spirin ham qancha ichki ruhiy iztirob, qarama-qarshilik, mas'uliyat onlarini boshidan kechirmasin, uning emotsional olami, atrof - muhitda ro'y berayotgan hodisalarni ongida aks ettirishi katta o'rin tutadi. Aynan o'smirlik davri bola qalbida kim bilandir sirlashish, kimnidir o'ziga eng yaqin kishi sifatida tan olish, uni ruhiyatida kechayotgan barcha o'zgarishlardan vofiq etish istagi va ehtiyojini uyg'otadi. Birinchi marta «do'stlik», «muhabbat», «sevgi» tushunchalari ham aynan shu davrda paydo bo'ladi. Shuning uchun ham yetuklik va keksalik davridagi kishilar ham o'smirlik va o'spirinlik yillarini eng beg'ubor, jozibali va yoqimli sifatida xotirlaydilar.

Bu taraqqiyot davri **attraksiya** deb atalmish hissiyotning paydo bo'lishi uchun eng maqbul davrdir. **Attraksiya** (lotincha attrahere - yoqtirtirish, o'ziga jalb etish) - *bu bir insonning boshqa bir insonga ijobiy munosabati asosida yoqishi va yoqtirishi, o'zaro moyillikni tushuntiruvchi emotsional hisdir.* Bu bir odamda boshqa bir odamga nisbatan shakllanadigan ijtimoiy ustanovkaning bir ko'rinishi bo'lib, simpatiya - yoqtirishdan tortib, to sevgi muhabbat kabi chuqur emotsional bog'liqlik ham shu his asosida paydo bo'ladi. Ijtimoiy psixologiyada ushbu hissiyotning asl sabablari ijtimoiy motivlar - sheriklarning bevosita bitta makon va zamonda ekanliklari, ularning tez - tez uchrashib turishlari, uchrashuvlar tezligi, suhbatdoshlar o'rtasidagi masofa, hissiyotlarning tarbiyalanganligi kabi omillar ta'sirida paydo bo'lishi va uning kechish mexanizmlari o'rganiladi. Shunisi ahamiyatlilik, attraksiyaning namoyon bo'lishi, uning kuchi va mazmuni o'smir - yoshning shaxs sifatida o'zini idrok qilishi, o'z-o'zini hurmat qilishi va o'zgalarga nisbatan munosabatlarda toqatliroq bo'lishiga bevosita ta'sir ko'rsatar ekan. Shuning uchun ham ana shu davrda o'smir va o'spirin atrofida u yoqtirgan va uni yoqtiradigan odamlarning bo'lishi juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib, uning aksi bola ruhiy azoblanishining sabablaridan hisoblanadi.

Do'stlik. O'smirlik va o'spirinlik yoshida paydo bo'ladigan barcha muammolarni yechish va u bilan o'rtoqlashish uchun bolaga do'st kerak. Psixolog tili bilan aytganda, do'st - bu "alter-Ego", ya'ni ikkinchi "Men" bo'lib, u o'sha paytdagi "Men"ning bir qismi sifatida idrok qilinadi. Bu shunday odamki, shaxs u bilan barcha dardu xasratlarini muhokama qiladi, muammolarini uning oldiga to'kib soladi. Do'stlikning boshqa intim, emotsional hissiyotlardan farqi shuki, u odatda bir jins vakillari o'rtasida bo'ladi va do'stlar odatda 2 kishi, ayrim hollarda 3-4 kishi bo'lishi mumkin. Do'stlikning ham ko'zlagan **maqsadlari** bo'ladi: u amaliy, ish - faoliyat bilan bog'liq, sof emotsional (ya'ni, muloqot ehtiyojlarini qondirish), ratsional (intellektual muammolarni hal qilishga asoslangan), axloqiy (o'zaro insoniy sifatlarni takomillashtirishga xizmat qiluvchi) bo'lishi mumkin. Do'stlikning asosiy sharti - *o'zaro bir-birini tushunish.* Shu shart bo'lmasa, do'stlik haqida gap bo'lishi mumkin emas. Agar ana shunday tushunish bo'lsa, do'stlar gap-so'zsiz ham qiliqlar, yuz ifodasi, yurish - turishga qarab ham bir - birlarini tushunib olaveradilar.

Ikki jins vakillari o'rtasida ham do'stlik bo'lishi mumkin, faqat u ko'pincha tanishuv bilan sevgi-muhabbat o'rtasidagi oraliqni to'ldirishga xizmat qiladi. Do'stlarga xos bo'lgan sifatlarga bir-birini ayash, g'amxo'rlik qilish, ishonch, shaxsiy

muammolarga befarq bo'lmaslik, qo'llab-quvvatlash, mehr kabilar kiradi. Ularning ardoqlanishi do'stlikning uzoq davom etishi va ikkala tomon manfaatiga mos ishlarni amalga oshirishga undaydi. Do'sti yo'q o'smir yoki o'spirin o'zini juda baxtsiz, nochor hisoblaydi. Ayniqsa, agar do'sti xoinlik qilsa, uning kutishlariga zid ish qilsa, bu holat juda qattiq ruhiy iztiroblarni keltirib chiqaradi. Shuning uchun ham har bir yosh o'z do'stini hafa qilib qo'ymaslik, uning ko'ngliga qarab ish qilishga harakat qiladi. Agar ilk o'spirinlikda do'stlik mazmunan ancha yuzaki, bevosita muloqot maqsadlari asosida tashkil etilgan bo'lsa, yosh o'tgan sari u hayot mazmuni va yuksak qadriyatiga aylanib boradi.

Sevgi. Agar do'stlik attraksiya namoyon bo'lishining birinchi ko'rinishi bo'lsa, sevgi qalblar yaqinlashuvining muhim alomatidir. *Sevgi* nafaqat hissiyot, balki boshqalarni seva olish qobiliyati hamda sevimli bo'la olishdir. Shuning uchun ham o'smirlar va o'spirinlar uchun bu hissiyotning borligi juda katta ahamiyatga egadir. Aynan o'smirlar va ilk o'spirinlikdagi sevgi beg'ubor, tiniq, samimiy bo'lib, yosh o'tgan sari uning mazmuni boyib, boshqa qadriyatlar ham o'rin egallay boshlaydi. To'g'ri, o'smir bilan o'spirin sevgisida ham sifat farqlari bor. Masalan, o'smirlar bir-birlariga mehr qo'yishganda ko'proq sheriklarning tashqi qiyofalari, intellektual imkoniyatlari va ijtimoiy mavqelariga e'tibor beradilar. Haqiqiy sevgi o'spirinlik yillarining oxirlarida paydo bo'lib, uning asosiy mezonini endi tashqi belgi va afzalliklar emas, balki insoniy fazilatlar bo'lib xizmat qiladi.

Sevgi shunday tuyg'uki, u bir shaxsning ikkinchi shaxs ustidan mutloq ustunligi yoki afzalligini inkor etadi. Bunday hissiyot esa sevgi bo'lmaydi. Shuning uchun ham o'spirinlik yoshidagi yigit va qizlar guruhda muloqotda bo'lishni va bunda teng huquqli munosabatlar bo'lishini xohlaydilar. Bu talab sevishganlar uchun ham qonun hisoblanadi. Do'stlikdan farqli, bu yerda turli ko'rinishlar yoki turlarni ajratish mumkin emas. Bu hissiyot shundayki, u tomonlarni faqat axloq va ma'naviy jihatdan yaqin bo'lishini taqozo etadi. Sevgan yurak ma'naviy jihatdan yaxshi, ulug' va ijtimoiy jihatdan manfaatli ishlarni qilishga qodir bo'ladi. To'g'ri, ko'pchilik ota-onalar o'quvchilik yillarida paydo bo'lgan sevgi hissidan biroz cho'chiydilar, uni cheklashga, hattoki, qizlarga ta'qiqlashni ham afzal ko'radilar. Lekin aynan shu hisning borligi yoshlarni ulug'vorroq, samimiyroq, har narsaga qodir va kuchliroq qiladi. Sevgida "ishi yurishmaganlarning" esa boshqa sohalarida ham ishi yurishmaydi. Ular o'zlarini tushkun, baxtsiz, omadsiz hisoblaydilar.

Olimlar sevgining yoshlarda namoyon bo'lishi va uning psixologik tahtilini o'rganishgan. Ma'lum bo'lishicha, sevgining dastlabki bosqichi - o'zaro yoqtirib qolish - **simpatiya** bo'lib, bunda asosan sevgi obyektining tashqi jozibasi rol o'ynaydi. Shu narsa ma'lumki, aynan shu qonuniyatni bilgani uchun ham ko'pchilik o'spirinlar birinchidan, davralarda bo'lishni, qolaversa, birovlariga yoqish uchun tashqi ko'rinishlariga alohida e'tibor berishga harakat qiladilar. Yoqimtoy bo'lishga harakat qilsa-yu, birortaning e'tiborini o'ziga tortolmagan o'spirin esa bu holatni juda chuqur qayg'u bilan boshdan kechiradi. Agar xuddi shunday narsa bir necha marta surunkalik takrorlansa, o'sha yosh davralarga ham bormay qo'yadigan, o'zi haqida yomon fikrlarga boradigan, faqat ayrim hollardagina hammani o'ziga «dushman» bilib, hafa bo'ladigan bo'lib qoladi.

Eksperimental izlanishlarning ko'rsatishicha, sevishganlik o'spirin yoshlarning

shaxs sifatlariga bevosita ta'sir ko'rsatib, uning xatti - harakatlarida namoyon bo'ladi. Masalan, sevishganlar boshqalardan farqli, ikki marta ziyod o'zaro gaplashishar, gaplari sira ado bo'lmas ekan. Bundan tashqari, bundaylar sakkiz (!) marta ortiq bir - birlarining ko'zlariga qarab vaqt o'tkazisharkan.

Yana shu narsa aniqlanganki, sevgi bilan bog'liq hissiyotlar har bir jins vakilida o'ziga xos xususiyatlarga ega ekan. Masalan, o'spirin yoshlar qizlarga nisbatan romantizmga beriluvchan, tezginada yaxshi ko'rib qoladigan bo'lisharkan. Ularning tasavvuridagi sevgi ancha romantik, ideal ko'rinishga ega bo'ladi. Qizlar esa yigitlarga nisbatan sekinroq sevib qolishadi, lekin sevgini unutish, undan voz kechish ularda osonroq kecharkan. Agar yigitlar bir ko'rishdayok yoqtirib qolgan qizni sevib ham qolishi ehtimoli yuqori bo'lsa (eksperimentlarda sevgi bilan simpatianing korrelyatsion bog'liqligi kuchli), qizlarda bunday bog'liqlik ancha past ekan, ya'ni hamma yoqtirganlarini ham sevmas ekan, umuman simpatianing paydo bo'lishi ham biroz qiyin ekan.

Bunday tashqari, o'spirinlik yillaridagi sevgi va muhabbat hissi nafaqat qarama-qarshi jins vakiliga qaratilgan bo'ladi, balki aynan shu davrda ota-onaning kadrilanishi va ularga nisbatan sevgi-muhabbat, yaqinlar - aka-uka, opa-singil, hayotda ibrat bo'ladigan kishilarni yaxshi ko'rish, Vatanni sevish kabi oliy hislar ham tarbiyalanadi. Shuning uchun ham haqiqiy yuksak muhabbat sohiblari bo'lmish yoshlarni tarbiyalash - jamiyatda insoniy munosabatlarni barqarorlashtirish, odamlar o'rtasida samimiy munosabatlar o'rnatish va ma'naviyatni yuksaltirishga xizmat qiladi.

Ehtiros

Ehtiros kishini his-tuyg'ular predmeti haqida astoydil fikrlashga, ularning negizini tashkil qiladigan ehtiyojlarni jonli va yorqin tasavvur etishga, by ehtiyojlarni qondirish yo'lida uchraydigan haqiqiy yoki faqat uchrashi mumkin bo'lgan to'siq va qiyinchiliklar to'g'risida o'ylashga va har tomonlama mulohaza yuritishga majbur qiladi. Jumladan, milliy ozodlik uchun kurashishda vatanga muhabbat tuyg'usi bir qancha ezgu ziddiyatlar bilan bog'langan bo'lib, uni o'z hayotini xavf ostida qoldirib, pirovardida g'alabaga olib borishi mumkin bo'lgan yo'lni qat'iyat bilan izlashga majbur etadigan engilmas kuchga aylanadi.

Eng olijanob yuksak his-tuyg'u masalan, Vatanga muhabbat, texnika ijodkorligi yoki haqiqatni qidirib topish va xalqqa xizmat qilish sifatida fanga mehr-muhabbat ham ba'zi hollarda ehtirosga aylanishi mumkin. Bunda ehtiros jasoratlarning, ko'p yillik tinimsiz mehnatning, kashfiyotlarning, ijodiy yutuqlarning manbaiga aylanadi. Lekin ehtiros shaxsning rivojlanish shartlarida va individual xususiyatlarida agar o'ziga zamin topa olsa, boshqa har qanday his - tuyg'uga aylanib qolishi ham mumkin. Agar ehtiros ma'naviy jihatdan qoralanishi lozim bo'lsa, tuban ehtiroslar haqida, kishining ehtiros ta'siri ostida tubanlashib ketgani, axloqiy jihatdan o'zgarib qolgani haqida gapiriladi.

7.4. Shaxsning irodaviy sifatlari. Irodaviy harakatning manbalari.

Shaxsdagi irodani tarbiyalash

Irodaviy harakatlar deganda faqat jismoniy (ya'ni muskullar bilan bog'liq bo'lgan) harakatlarnigina emas, balki shu bilan birga aqliy harakatlarni ham

tushunish lozim. Aqliy ishlar jarayonida odam ko'pincha qiyinchiliklarga duch kelib qoladi. Bunday hollarda irodaviy zo'r berishga to'g'ri keladi. Lekin shunga qaramay, iroda haqidagi gapirganimizda, asosan odamning tashqi harakatlarida namoyon bo'ladigan ongli aktivligini nazarda tutamiz.

Shunday qilib, **iroda** - kishining shunday faolligidirki, bunday aktivlik oldindan biror maqsad qo'yib vash u maqsadga erishish vositalarini oldindan belgilab, ongli ravishda zo'r berish natijasida voqe bo'ladi.

Shuni nazarda tutish kerakki, irodaviy harakatlar hech qanday sabablarsiz o'z-o'zicha yuzaga keladigan harakatlar emas. Irodaviy harakatlar deyarli hamma vaqt ixtiyorsiz aktivlik bilan bog'liq ravishda sodir bo'ladi.

Reflektor harakatlar, masalan, yo'talish, ko'z pir-pirlatish, qo'lga behosdan nina qadalganda yoki qo'l kuyib qolganda qo'lni siltab tortib olish ixtiyorsiz harakatlar jumlasidandir. Bunday harakatlarning asab-fiziologik asosi shartsiz reflekslardir.

Impulsiv harakatlar ham reflektor harakatlar jumlasiga kiradi. Bunday harakatlar organizmda yig'ilib qolgan asab quvvatining bo'shalib ketishi tufayli yuzaga keladi. Impulsiv harakatlar go'yo portlashga o'xshagan harakatlardir. Sof holda uchraydigan impulsiv harakatlar bolallarga xos bo'ladi.

Instinktiv harakatlar murakkab ixtiyorsiz harakatlardandir. Bunday harakatlarning asab-fiziologik asosi bir biri bilan ulanib ketgan qator shartsiz reflekslardir.

Ixtiyorsiz harakatlarning maxsus turi avtomatlashgan harakatlar odamning Amaliy hayoti davomida hosil qilinadi. Malakka va odatlarning asab-fiziologik asosida shartli reflekslar yotadi. Ixtiyorsiz harakatlarga kishining hissiy (emotsional) kechinmalari Bilan bog'liq bo'lgan (emotsional) harakatlari tug'ma (instinktiv) va odatlanib qolgan harakatlarida namoyon bo'ladi. Emotsional harakatlarning asab-fiziologik mexanizmlari shartsiz va shartli reflekslardir.

Ixtiyorsiz harakatlarning xususiyati shundan iboratki, odatda bunday harakatlar ongsiz ravishda voqe bo'ladi. Ammo ixtiyorsiz harakatlarning ko'pchiligini kishi ma'lum darajada o'sha ish-harakatlar voqe bo'lgan paytda va ayniqsa ular bo'lib o'tgandan keyin bilib-anglab oladi. Bunday anglash ixtiyorsiz qilingan harakatlarning zarurligi, foydaliligi va axloqiyliigi jihatidan baho berish tufayli qanoat hosil qilish yoki norozi bo'lishida ifodalanadi. Aqliy va axloqiy taraqqiyot darajasiga qarab, kishi xudi ixtiyoriy harakatlar singari bu hharakatlarni ham o'zi ma'qullaydi yoki qoralaydi.

Irodaviy harakatlar murakkabligi bo'yicha farqlanishi mumkin. Masalan, o'quvchi jismoniy tarbiya darsida birinchi marta tayanib sakrashga urinayotgan, yiqilishi va lat yeyishi mumkinligi bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir xavfsirashlarni yengib o'tadi. Bunday irodaviy harakatlar oddiy deb ataladi.

Murakkab irodaviy harakatlar bir qancha oddiy harakatlarni o'z ichiga oladi.

Murakkab ishlab chiqarish faoliyatini bajarish to'g'risida qaror qabul qilarkan, yosh yigit qator ichki va tashqi to'siqlar va qiyinchiliklarni bartaraf etadi hamda o'z niyatini amalga oshiradi. O'z navbatida, murakkab harakatlar kishining ongli ravishda qo'yilgan yaqin va uzoq maqsadlarga erishishga qaratilgan uyushgan

irodaviy faoliyati tizimiga kiradi. Unda kishining u yoki bu irodaviy fazilatlarini namoyon bo'ladi, irodasi ko'rinadi.

Iroda kishining oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni engib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq - atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o'z-o'zini boshqarishi demakdir. Iroda shaxs faolligining alohida shakli, uning xulq - atvorini tashkil etishning u tomonidan qo'yilgan maqsad bilan belgilanadigan alohida turidir.

Iroda tabiat qonunlarini egallab oladigan va shu tariqa uni o'z ehtiyojlariga ko'ra o'zgartirish imkoniyatiga ega bo'ladigan kishining mehnat faoliyatida paydo bo'ladi. Iroda o'zara bog'liq ikkita vazifaning - undovchi va tormozlashni ta'minlaydi va ularda o'zini namoyon qiladi.

Oldindan mo'ljallanmaganligi bilan farq qiladigan tabiiy xulq -atvordan farqli o'laroq, faollik ixtiyoriyligi bilan, ya'ni ongli ravishdagi maqsadga muvoriq harakatning shartiligi bilan farq qiladi. Faollik bir daqiqalik vaziyat talabi bilan, unga moslashuv, berilgan chegaralarda harakat qilish istagi bilan yuzaga keltirish mumkin .

Irodaviy harakatlarning asosiy holatlari

Irodaviy harakatlar, ixtiyorsiz ish-harakatlardan farqli o'laroq, ongli ravishda qilinadi. Bu holda ongning faoliyati harakat maqsadini belgilashda, bu maqsadga erishish vositalari va yo'l-yo'riqlarini oldindan belgilashda, ma'lum bir qarorga kelishla hamda bu qarorni ijro etishda namoyon bo'ladi.

Irodaviy jarayon va irodaviy harakatning dastlabki holati maqsad qo'yishdan iboratdir. Maqsad deganda odam nima qilishi kerakligini, nimaga erishishi kerakligi va qanday qiyinchiliklarni engishi lozimligini anglash tushuniladi.

Nima qilish kerakligini anglash va maqsad qilib qo'yish bajariladigan ish-harakatlaridan kelib chiqadigan natijalarni o'ylash va tasavvur qilish bilan muayyan darajada bog'liq bo'ladi. Qilinadigan harakatning aniq maqsadi hamma vaqt shu maqsadga erishtiruvchi vositalar va yo'l-yo'riqlarni tasavvur etish bilan ham bog'liq bo'ladi. Biror narsani maqsad qilib qo'yish ma'lum sabablar, muayyan faktorlar va inson ayni shu chog'da idrok qilayotgan sharoitning o'zi bilan belgilanadi. Masalan, odam ba'zan qiyin ahvolda tushib qoladi va u bu ahvoldan qandaydir yo'l bilan chiqib ketishi o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. U xalaqit qilayotgan narsalarni yo'qotib, sharoitni o'zgartiradi va yangi sharoit yaratadi.

Maqsad qilib qo'yish shaxsiy yoki ijtimoiy manfaatlar nuqtai nazaridan muayyan bir harakatlarni bajarish zaruriyati bilan belgilanadi. Nima qilish kerakligini anglash va maqsad qilib qo'yish ko'pchilik hollarda, odamning biologik va ruhiy ehtiyojlari bilan belgilanadi. Ehtiyojlarning aktiv tomoni intilishlarda ko'rinadi. Intilish ehtiyojni qondira oladigan narsaga, shu ehtiyojni qondirish uchun qidirib topish yoki yangidan aratish, o'zgartirish va hokazo lozim bo'lgan narsaga qaratilgan bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilganidek, intilishlar hissiyotlarining muhim elementlaridir.

Intilishlar turli darajada anglanishi mumkin. Intilishlarni anglash darajasi kishi ehtiyojlarining kuchiga, hayotiy tajribasi va bilimlariga hamma uning tafakkuri va xayolning taraqqiyotiga bog'liq. Anglash darajasiga ko'ra, odatda, intilishning quyidagi turlari yoki fazalari bo'ladi: - istak, tilak va xohish.

Istak - intilishning shunday bir turidirki, bunda kishi faqatgina o'zining hozirgi holatidan norozi ekanini his qilib tursa ham, lekin qanday maqsadga intilayotganini, binobarin, bu maqsadga erishishning yo'l-yo'riqlarini aniq bilmaydi. Istak shunday bir holatdirki, bunda kishi o'ziga allanima kerakligini, allanima etishmayotganini his qilib turadiyu, ammo bu narsaning nima ekanligini aniqlab ololmaydi, ya'ni tasavvur qila olmaydi, fahmiga etmaydi. Bunday hollarda "U nima istayotganini o'zi ham bilmaydi", deyishadi.

Tilak - havas intilishning shunday bir turidirki, bunda kishi faqatgina qanday maqsadga intilayotganligini biladi, lekin bu maqsadga erishish yo'llarini aniq bilmaydi. Bunday tilak ba'zan zo'r xayol surish bilan, ba'zan esa "cheksiz" orzu bilan bog'liq bo'ladi.

Bunday tilak bo'lgan paytda, ko'pincha yangi intilish paydo bo'ladi, ya'ni tilakka erishish uchun vosita va yo'llar qidirish, ba'zi paytda esa o'zida tug'ilgan tilakni bosishga intilish hosil bo'ladi. Agar amalga oshirish uchun vosita va yo'llar topilib qolsa, u paytda tilak - to'la anglangan intilishga aylanadiki, bu holda kishi faqat qanday maqsadga intilayotganligini aniq bilib qolmay, balki bu maqsadni amalga oshirish vositasi va yo'llarini ham biladi. Mana shunday qilib, tilak tobora anglashilib borishi natijasida xohishga aylanib ketishi mumkin.

Xohish - to'la anglangan intilishdir. Bunda faqat intilishning maqsadi va bu maqsadni amalga oshirish vositalarigina emas, balki maqsadni amalga oshirish imkoniyati, ma'lum bir maqsadda harakat qilishga tayyor va qilinadigan harakatlardan kelib chiqadigan natijalar ham anglangiladi.

Irodaviy harakatlar - ilgari muljallangan xohish bilan amalga oshiriladigan harakatlar. Irodaviy harakatlar ixtiyorsiz harakatlardan dastavval shu bilan farq qiladiki, ularda oldindan mo'ljallangan va to'la anglangan intilish bo'ladi.

Xohish bilan to'ppa-to'g'ri tegishli harakat boshlanib ketishi mumkin. Bunday harakatlar oddiy irodaviy harakatlar yoki oddiy irodaviy aktlar deb ataladi. Masalan, odam o'rnidan turishni xohlar ekan, u o'rnidan turadi, biron qalamni olishni xohlarsa, uni bemalol oladi.

Kishida ayni bir vaqtning o'zida bir necha tilak va istaklar tug'ilishi mumkin, chunki kishining ehtiyojlari juda ham xilma-xildir. Masalan, kishi kechqurun bo'sh bo'lgan paytda teatrga yoki o'z do'stining oldiga borishni xohlashi mumkin. Bundan tashqari, ayni bir istak, ayni bir maqsadga erishish yo'li va erishish vositasi turlicha bo'la olishini tasavvur etish; istak va maqsadga erishmoq uchun qilingan ish-harakatlardan chiqadigan turli xil natijalarni oldindan tasavvur etish mumkin.

Bir necha maqsad yoki ularga olib boruvchi bir necha yo'l bo'lgan taqdirda, bulardan muayyan bir maqsadni hamda shu maqsadga olib beradigan ma'lum bir yo'lni tanlab olish lozim bo'ladi.

Biron maqsad va uni amalga oshirish vositalarini tanlash jarayonida ularning ma'qul yoki noma'qul ekanliklari chamalab ko'riladi. Biron maqsad va bu belgilab bermovchi har qanday narsa harakatning motivi deb ataladi. Motiv deb, kishi nima uchun o'z oldiga boshqa bir maqsadni emas, balki ayni shu maqsadni qo'yishi kerak, nima sababdan u o'z maqsadiga erishmoq uchun, boshqa bir yo'llar bilan emas, balki xuddi shu yo'l bilan harakat qilishi kerak, degan savollarga javobdir.

Irodaviy harakatlarning ixtiyorsiz harakatlardan farqi yana shundan iboratki, ular motivlar asosida amalga oshiriladi.

Irodani tarbiya qilish yo'llari

Iroda insonning o'z faoliyati va xulqini qo'yilgan maqsadga erishishdagi to'sqinliklardan o'tishga yo'naltirilgan ongli tashkil etish va o'z o'zini boshqarish.

- o'qituvchi faoliyatini tashkil etish, uning jarayonida u irodaviy intilishlar qilishni o'rgatadi;

- kattalarning shaxsiy namunasi (ota-ona, o'qituvchilar);

- shaxsning o'z-o'zini tarbiya qilishi.

Bunda shaxs o'zlashtirishi kerak bo'lgan qoida – irodaviy intilishlarni ketma-ket borishi va o'z ustida ishlashning muntazamligi. O'zi ustidan qattiq nazorat olib borishni o'rganishi kerak, o'z kamchiliklarini bartaraf etishga intilish kerak.

Qisqacha xulosalar

His-tuyg'ular kishining o'z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg'ul bo'layotganiga nisbatan o'zicha turli xil shaklda bildiradigan ichki munosabatidir. His - tuyg'ular kechinishiga xos fiziologik jarayonlar ham murakkab shartsiz va shartli reflekslar bilan bog'liqdir. Ma'lumki, shartli reflekslar tizimi katta yarim sharlar qobig'ida tutashgan va mustahkamlangan bo'ladi, murakkab shartsiz reflekslar esa yarim sharlarning qobiq osti bo'lmalari, miya o'qiga taalluqli qurish tepaliklari va asab qo'zg'alishini miyaning oliy bo'lmadaridan vegetativ asab tizimiga yetkazib beradigan boshqa markazlar orqali amalga oshiriladi.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Faoliyatda his-tuyg'ular qanday ifodalanadi?
2. His-tuyg'ularning fiziologik asoslarini keltiring.
3. His –tuyg'ularning asosiy sifatlarini izohlab o'ting.
4. Emotsional holatlar deganda nimani tushunasiz?
4. Shaxsning irodaviy sifatlarini qanday tarbiyalash mumkin?

Adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. -T., 2002. 1-2 kitob.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Питер, 2001.
3. Дружинина В. Психология. Учебник. -Питер, 2003.
4. Karimova V. Psixologiya.-T., 2002
5. Бурлачук Ф. Психодиагностика. -Питер, 2002.
6. www.psychology.net.ru

FAOLIYATDA YETUKLIK DAVRINING O'ZIGA XOS JIHATLARI. AKMEOLOGIYA

Reja

8.1. Shaxs taraqqiyotidagi yoshga bog'liq xususiyatlar

8.2. Yosh davrlari va shaxs shakllanishi xususiyatlari

8.3. Balog'at yoshiga yetgan kishining psixologiyasi

8.4. Faoliyatda yetuklik davrining aks etishi. "Akme" - shaxsning faoliyat jarayonida o'z ijodiy salohiyatini ochib berish mahorati

8.1. Shaxs taraqqiyotidagi yoshga bog'liq xususiyatlar

Shaxs individual taraqqiyotining muhim omillaridan yana biri uning yoshiga bog'liq bo'lgan xususiyatlaridir. Chunki taraqqiyotning har bir yosh bosqichi o'zining rivojlanish omillariga, qonuniyatlariga, yangiliklari va o'zgarishlariga ega bo'lib, ular shaxsning xarakteri, temperamenti, iqtidori, bilish jarayonlariga bevosita ta'sirini o'tkazadi.

Yosh taraqqiyoti davrlarining ham sifat, ham mikdor o'zgarishlariga ega bo'lgan ko'rsatgichlari borki, amaliy psixologiya har bir yosh xususiyatlarini ana shu ikkala ko'rsatgich nuqtai nazaridan o'rganishi va shaxs xulqini boshqarish va ta'sir ko'rsatishda ularga tayanmog'i lozim. Umuman psixologiyada isbot qilingan faktlardan biri shuki, turli davrlardagi inson taraqqiyoti o'ta murakkab jarayon bo'lib, har bir davrning o'z qonuniyatlari mavjud. Har bir bosqichda shaxsning biror bir xususiyatlari o'zining yetuklik fazasiga erishadi. Masalan, olamni sensor jihatdan bilishning yetuklik fazasi 18 - 25 yoshlarda (Lazarev ma'lumotlariga ko'ra), intellektual, ijodiy yetuklik - 35 yoshlarda (Leman ma'lumotlari), shaxsning yetukligi 50 - 60 yoshlarga kelib eng yuqori nuqtasiga erishadi. Shunga o'xshash xususiyatlar insonning butun umri mobaynida muttasil kamolga etib, rivojlanib borishini ta'minlaydi. Shunisi xarakterliki, har bir yoshda biror funksiyalarning rivojlanishi boshqa bir funksiyalarning susayishi hisobiga ro'y beradi. Masalan, bolalikning ilk bog'cha yoshida fazoga moslashuv juda kuchaysa, keyinchalik uning o'rmini vaqtni adekvat idrok qilish kuchayadi. Qariyalarning biror narsalar xususida bilimdonligi, ma'lumotlar dunyosidagi yaxshi orientatsiyasi, psixomotorik funksiyalar va bevosita bilish jarayonlarining susayishi hisobiga ro'y beradi. Xuddi shunday bolaning 3-5 yosh davri tilni, uning lug'aviy va strukturaviy xususiyatlarini o'zlashtirishga juda maqbul bo'lsa, yetuklik davri bo'lmish 45-55 yoshlarga kelib ayni shu sifat deyarli o'zini yo'qotadi ("til qotib qoladi").

Psixologiyaning maxsus tarmog'i hisoblanmish yosh davrlari psixologiyasining

eng asosiy muammolaridan biri shuki, inson psixik taraqqiyotida qanday omillar - genetik, tug'ma yoki o'rttirilgan, ijtimoiy omillar roliy etakchi ekanligi masalasidir. Bir tomondan, bolaning o'z ota - onalaridan meros sifatida o'zlashtirgan sifatleri, masalan, anatomo - fiziologik xususiyatlar, miya faoliyatining o'ziga xosligi, tana tuzilishi (qo'l, oyoq, yuz tuzilishi va boshq.) albatta psixologik jihatdan odam bolasining muhitga moslashuvi, unga erkin harakat qilishi, jarayonlarni ongida aks ettirishiga sabab bo'ladi. Chunki oddiygina anatomik anomaliya holati (qo'lning kaltaligi, bo'yni juda kichikligi kabi) psixikaga va shaxsning jamiyatda o'zini tutishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Lekin ikkinchi tomondan tashqi muhit ta'sirini ham kamsitib bo'lmaydi. Masalan, agar bola maxsus o'quv maskanlarida o'qimasa, unga tarbiyaviy ta'sirlar ko'rsatilmasa, uning rivojlanishi qanday bo'lishini tasavvur qilish qiyin emas.

Bu muammolar ustida bosh qotirgan olimlar L. Vigotskiy, J. Piaje, S. Rubinshteyn, A. Leontev va ko'plab boshqa psixologlar ikkala omil rolini ham inkor qilmagan holda ijtimoiy muhitning yetakchi ta'siri to'g'risidagi fikrni baravar yoqlaganlar. Chunki to'g'ri tashkil etilgan ta'lim-tarbiya, oila va undagi o'zaro munosabatlarning xarakteri, shaxs muloqotda bo'ladigan ijtimoiy guruhlar, u tanlagan kasb va kasbdoshlari muhiti, nikoh va ma'lumot masalalarining qanday hal qilinganligi kabi qator ijtimoiy omillar shaxsning rivojlanishi, uning o'z-o'zini anglashi va o'zgalarga munosabati, bilish jarayonlari hamda intellektual taraqqiyotida katta ahamiyatga egaligiga shubha yo'q. Respublikamiz Prezidenti I. Karimov boshchiligidagi mustaqilligimizning dastlabki yillaridayoq boshlangan "Sog'lom avlod uchun" shiorini amalga oshirish siyosati farzandlarimizning ham jismonan, ham ruhan, ham aqlan yetuk bo'lishlariga qaratilgan. Jismonan sog'lom tanada sog'lom ruh bo'lishi tabiiy.

8.2. Yosh davrlari va shaxs shakllanishi xususiyatlari

Shu vaqtgacha psixologiya ilmidagi shaxs taraqqiyotini davrlarga bo'lib o'rganishga juda katta e'tibor qaratilgan. Bir qancha davriy sxemalar ham taklif etilgan. Lekin shu sohada astoydil ijod qilgan har qanday olim o'zining "davrlarini" taklif etavergan. Bu tushunarli, zero insonning hayotiy yo'li va uning asosiy lahzalari tarixiy taraqqiyot mobaynida o'zgaradi, bir avloddan ikkinchi avlod taraqqiyotiga o'tishning o'zi ham qator o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Davrlarga bo'lishga qaratilgan klassifikatsiyalarning o'zi ham ikki turli bo'ladi: juz'iy (alohida davrlarni yana qo'shimcha davrlarga bo'lish - "davrlar ichidagi davrlar") va umumiy (inson umrining barcha bosqichlarini o'z ichiga olgan). Masalan, juz'iy klassifikatsiyaga J.Piajening intellektning rivojlanishini bosqichlarga bo'lishini kiritish mumkin. U bu taraqqiyotni 3 bosqichda tasavvur qilgan:

■ **sensomotor intellekt bosqichi** (0 - 2 yosh). Bunda asosan olti bosqich farqlanadi;

■ **konkret operatsiyalarni bajarishga tayyorlash va uni tashkil etish bosqichi** (3 - 11 yoshlar);

■ **formal operatsiyalar bosqichi** (12 - 15 yoshlar). Bu davrda bola nafaqat bevosita ko'rib turgan narsasi, balki mavxum tushunchalar va so'zlar vositasida ham fikr yuritadi.

D.B. Elkoninning yosh davrlari bosqichlari ham shu guruhga kiradi va u ham bolalikning uch davrini farqlaydi: ilk bolalik, bolalik va o'smirlilik. Har bir bosqichning o'ziga xos yetakchi faoliyati, o'zgarishlari va rivojlanish shart - sharoitlari mavjud bo'ladi va ularni bilish tarbiyachilar uchun katta amaliy ahamiyatga ega bo'ladi. Har bir bosqichda faoliyat motivlari ham o'zgaradi, ularning o'zgarishi shaxs ehtiyojlari va talablari darajasining o'zgarishiga mos tarzda ro'y beradi.

Inson hayotining barcha davrini yaxlit tarzda qamrab olgan klassifikatsiyalardan biri butun jahon olimlarining qaroriga ko'ra, 1965 yili Fanlar Akademiyasining maxsus simpoziumida qabul qilingan jadval hisoblanadi. U quyidagi 8- jadvalda keltirilgan. U B.G. Ananov, chet ellik olim Birrenlar taklif etgan klassifikatsiyaga yaqin bo'lib, umumlashtirilgan toifalashdir.

8-jadval

Inson hayotining davrini qamrab olgan klassifikatsiya

Yosh davrlari	Erkaklarda	Ayollarda
Chaqaloqlik	1 – 10 kun	1 – 10 kun
Emiziklik davri	10 kundan 1 yoshgacha	10 kundan 1 yoshgacha
Ilk bolalik	1 – 2 yosh	1 - 2 yosh
Bolalikning 1 - davri	3 – 7 yosh	3 - 7 yosh
Bolalikning 2 - davri	8 - 12 yosh	8 – 11 yosh
O'smirlilik davri	13 - 16 yosh	12 - 15 yosh
O'spirinlik davri	17 - 21 yosh	16 - 20 yosh
O'rta yetuklik davri:		
birinchi bosqich	22 - 35 yosh	21 - 35 yosh
ikkinchi bosqich	36 - 60 yosh	36 - 55 yosh
Keksalik davri	61 - 75 yosh	56 - 75 yosh
Qarilik davri	76 - 90 yosh	76 - 90 yosh
Uzoq umr ko'ruvchilar	90 yoshdan ortiq	90 yoshdan ortiq

Taraqqiyotni yosh davrlarga bo'lishda o'ziga xos klassifikatsiyalar ham bor. Masalan, E. Erikson shaxs "Men" ining rivojlanish bosqichlarini ajratgan va har birida ham ijobiy, ham salbiy jihatlarni ajratgan.

1 - bosqich (ishonch - ishonchsizlik) - bu hayotning 1 - yili.

2 - bosqich (mustaqillik va qat'iyatsizlik) - 2 - 3 yoshlar.

3 - bosqich (tadbirkorlik va gunoh hissi) - 4 - 5 yoshlar.

4 - bosqich (chaqqonlik va etishmovchilik) - 6 - 11 yoshlar.

5 - bosqich (shaxs identifikatsiyasi va rollarning chalkashligi) - 12 - 18 yoshlar.

6 - bosqich (yaqinlik va yolg'izlik) - yetuklikning boshlanishi.

7 - bosqich (umuminsoniylik va o'ziga berilish) - yetuklik davri.

8 - bosqich (yaxlitlik va ishonchsizlik) - keksalik.

Erikson klassifikatsiyasining o'ziga xos qimmat shundaki, unda shaxsning o'zi

to'g'risidagi tasavvurlarining jamiyat ta'sirida o'zgarishi nazarda tutiladi. Shunga o'xshash bosqichlarga bo'lishlar oxirgi paytda yana ko'plab mualliflar tomonidan taklif etilmoqda (G. Grimm, D. Bromley va boshq.). Ularning barchasidagi umumiy mezon shuki, har bir taraqqiyot davri shaxs rivoji uchun nimani taklif etadi-yu, shaxs unda qanday rivojlanish ko'rsatgichlariga ega bo'ladi. Ularni tabiiy o'zgarishlarda bilish va o'rganish kerak, chunki busiz shaxs tarbiyasini to'g'ri yo'lga qo'yib bo'lmaydi. Masalan, maktab yoshidagi bolalarga qo'yilgan talablar katta odamlar jamoasiga to'g'ri kelmaydi, yoki bog'cha yoshidagi bola bilan til topishish bilan talaba bilan til topish o'ziga xos pedagogik takti va o'sha yosh sohasida bilimdonlikni talab qiladi.

8.3. Yetuklik yoshiga etgan kishining psixologiyasi

Insonning kattalik davrida erishadigan darajasi, uning ruhiyatiga va jismoniy holatiga xos xususiyatlar quyidagilardan iborat bo'lib, hayot davomida o'z ta'sirini ko'rsatib boradi.

Jismonan baquvvatlik

Inson aynan kattalik davrida jismonan kamol topadi va kuch-quvvatga erishadi. Organizmdagi deyarli barcha a'zolar o'z taraqqiyotida mukammallik cho'qqisiga etadi. Bunda nafaqat jismonan salomatlik, balki shaxs psixofiziologik ko'rsatkichlari ham o'zining eng rivojlangan holatiga erishadi. Insonning biologik va psixofiziologik imkoniyatlarining ayni rivojlangan holati uning biologik jonot sifatida faolligi uchun asos yaratadi.

Ijtimoiy hayotda faollik

Shaxs yetuklik davriga kelib oilada, jamiyatda, o'zi faoliyat yuritadigan mehnat jamoasida o'z o'rniga va mavqeiga erishadi. Jamiyatning to'laqonli fuqarosi sifatida bo'lib o'tayotgan voqea va hodisalarga nisbatan o'z munosabatini bildiradi, oq va qorani taniydi, hayotda o'z pozitsiyasiga ega bo'ladi. SHaxsning ijtimoiy hayotdagi faolligi uning qadriyatlari tizimi shakllanganligi, o'z e'tiqodiga egaligi va shaxs sifatida o'z-o'zini yuksak darajada anglaganidan dalolat beradi.

Qonun ustuvorligini tan olish

Insonning ulg'ayishi jamiyat oldida ma'lum mas'uliyat olishi bilan ifodalanadi. Ulg'ayganlik huquqi jihatdan ma'lum vakolatlar berish bilan birga shaxsga ma'lum me'yorlarga rioya qilishga oid majburiyatlarni ham yuklaydi. Masalan, saylovda qatnashish, saylash va saylanish huquqi, o'z manfaatlarini mustaqil ravishda himoya eta olishi bilan birga vatan oldidagi burchi, mas'uliyatining uyg'unlashuvi kuzatiladi. Aynan kattalik davrida inson jamiyatdagi o'z o'rnini anglab etishi bilan birga ijtimoiy adolat tamoyillarini qayta ko'rib chiqishga intiladi va qonun ustuvorligini xis eta boshlaydi.

Ishonchli oila egasi bo'lish

Mustaqil oila qurish, ota-ona, turmush urtoq va farzand oldidagi burch insonni ulug'lovchi negizlardir. Oila qurgandan so'ng insonda bir qancha yangi psixologik xislatlarning shakllanishi tabiiy xoldir. Turmush o'rtog'i bilan muloqot asosida shaxslararo munosabatlarning yangi darajasiga ko'tarilish, turmush o'rtog'iga xos shaxs xislatlariga e'tiborli bo'lish, turmush quvonchlari va qismatlarini birgalikda baham ko'rish shaxsda empatiyaning yanada rivojlanishi, o'zga jins xususiyatlarini

yanada chuqquroq anglash, o'zaro yordamga oid malakalarni shakllantiradi. Ta'kidlash mumkinki, oilaviy hayot shaxs psixologik tuzilmasida sezilarli o'zgarishlar yuzaga kelishiga asos bo'ladi.

Oqil ota-ona

Oilaga haqida gapirar ekanmiz, shaxs shakllanishidagi eng muhim bosqichlardan biri - er yoki xotinning oila egasi sifatida farzand ko'rishi va o'ziga ota-onalik rolini qabul qilishidir. Har qanday ota-ona o'z farzandini yetuk inson, barkamol shaxs sifatida ko'rish niyatida bo'lar ekan, ushbu ezgu niyatlarga erishishda tarbiyaning o'rniga naqadar katta ekanligini anglab yetadi. Lekin, har qanday tarbiyaning asosida oilaviy muhit va ota-ona xulqining namunasi yotishini anglab etish natijasida er va xotin iloji boricha o'zlarini boshqarishga, qaror qabul qilishda aql zakovatga murojaat etadi. O'zbek oilalariga xos bo'lgan ko'p farzandlilik bolalar o'rtasida mehr-oqibatni shakllantirish sifatida o'zaro e'tiborli bo'lishni, buvi-buvalar bilan birga yashash esa kattalarga hurmat orqali shaxsiy namuna bo'lishni da'vat etadi. Oila nufuzini o'ylagan holda mahalla-ko'yda, qo'ni-qo'shnilar orasidagi xulq esa iloji boricha insonning o'z-o'zini nazorat etish va o'z xulqini oqilona boshqarishga da'vat etadi.

O'z kasbining mohir ustasi bo'lish

Inson aynan yetuklik yoshida biron kasbni egallay boshlaydi va ko'p hollarda hatto umrining oxirigacha o'z hayoti mazmuni deb qaraydi. Kattalikning ma'lum davriga kelib kasb, inson shug'ullanadigan mehnat faoliyati uning mavqeini ta'riflashdagi asosiy manbaga aylanadi va odamlar nigohida uning jamiyatdagi o'rnini belgilovchi asosiy negizga aylanadi. Sharqona urf-odatlar va ijtimoiy kutuvlarga asoslangan holda ta'kidlansa, erkak kishining o'z kasbi sohasidagi yetukligi, shu kasb orqali oilasi xo'jaligini ta'minlashi, ancha davrgacha uni yetuk inson deb baholashda yagona mezoniga aylanadi. Bir tomondan ijtimoiy kutuvlar, ikkinchi tomondan esa shaxsning jismoniy va ruhiy komillikka erishganligi insonning biron kasb sohasida mohirlik cho'qqisini egallashi uchun asosiy manbalar sifatida namoyon bo'ladi.

Akmeologik davrda shaxs tabiiy va ijtimoiy yetuklikka erishadi. Insonni faol shaxs sifatida tushunish, uni yetuk shaxs sifatida talqin etish akmeologiya fanining predmetini aniqlashtirishga imkon yaratadi. Shu munosabat bilan, kattalik davriga etgan insonni bir butun tuzilma sifatida tushungan holda undagi individga, shaxsga va subyektgacha xos jihatlarni alohida tahlil etishimiz mumkin. Ta'kidlanib o'tilayotgan har bir jihat insonning alohida substrati sifatida akmeologik davrda o'zining mukammallik cho'qqisiga erishadi.

Jismoniy va genetik layoqatlarning etilishi

Ma'lumki insonga xos bo'lgan qobiliyatlar negizida unga xos bo'lgan tug'ma layoqatlar va psixofiziologik omillar namoyon bo'ladi. Aynan yetuklik davriga kelib bu layoqatlarning to'la ravishda namoyon bo'lishi, ularning rivojlanib qobiliyat darajasiga etishi va eng asosiysi, inson qaysi qobiliyatlarga ega-yu, yana qaysilarini rivojlantirish ustida ishlashi kerakligi hakida to'la hisobot bera olish holatida bo'ladi.

Organizmning turli a'zolari o'rtasida optimal o'zaro munosabatning shakllanishi

Individning shakllanishi uzluksiz jarayon sifatida tasavvur qilinar ekan, organizmning fiziologik jarayonini murakkab shaklda o'zaro uyg'unlashgan ichki

a'zolarining mutanosib faoliyati deb qabul qilish mumkin. Aynan yetuklik va ulg'ayganlik davriga kelib inson organizmidagi barcha a'zolar o'zining me'yoriy darajasiga erishadi va tanadagi barcha a'zolar o'rtasida ma'lum muvozanat kuzatila boshlanadi. Ichki a'zolarining bunday uyg'unlashuvi o'smirlik, o'spirinlik davridan keyingi "tinchish va osoyishtalikka erishish" davri deb atalsa mubolag'a bo'lmasdi. Darhaqiqat, o'smirlikda organizmning ichki a'zolari kattalashuvi birin-ketin sodir bo'lishi, hajm jihatidan o'sayotgan a'zoning bola tanasiga "sig'may" qolishi oqibatida ruhiyatda noqulay xislarning paydo bo'lishi o'smir xulqida ayrim og'ishlar sifatida ham kuzatiladi. Kattalik davriga kelib esa, tana a'zolarining barchasi yetuk shaklga keladi va ular o'rtasida ma'lum muvozanat, faoliyatda esa o'zaro uyg'unlashuv kuzatiladi.

Salomatlik sohasidagi yetuklikning doimiy ishonch va xushkayfiyat uchun asos bo'lishi

Insonning jismoniy jihatdan salomatlik cho'qqisiga erishishi, tanadagi biologik va psixofiziologik jarayonlar inson kayfiyatida ijobiy tuyg'ular sifatida o'rin oladi va ruhiyatda o'z-o'zidan qoniqish, ishonch xissining yuzaga kelishiga asos bo'ladi. Demak, shaxsning mukammallikka erishishini Individda xos tarzda tushunishda insonning tug'ilganidan to qarigunga qadar aynan kattalik davrida kuch-quvvatga to'lishini, salomatligida komillikka erishishi nazarda tutiladi.

Akmeologiyadagi asosiy holatlardan biri, borliqi iloji boricha haqqoniy, obyektiv ravishda aks ettirishdir. In'ikos psixologiya fanining predmeti sifatida namoyon bo'lar ekan, inson aynan yetuklik davrida borliqni to'la va yaxlit tarzda aks ettirish darajasiga ko'tariladi. Shaxsning o'z-o'zini nazorat eta olishi, imkoniyatlarining yetukligi va hayotiy tajribaga egaligi, o'ziga ishonchi aks ettirishning ortiqcha ehtirossiz, ratsional tarzda amalga oshirishini ta'minlaydi.

Ehtiros va hissiyotga berilish esa aks ettirish obyektining biron tomonini bo'rttirgan holda, subyektivlik uchun asos yaratadi. Subyektivlik darajasiga o'tib ketmaslikning asosiy shartlaridan biri – iloji boricha, aks ettirilayotgan obyektning turli tomon va jihatlarini qayd etish va ularga e'tiborni qaratishdir.

Qarilik davri psixologiyasi

Qarish jarayoni uchun ijtimoiy sharoitlar katta ahamiyatga ega. Ijtimoiy muhit qarish jarayonini yo'naltirishini, insonni keksayguncha ijobiy moslashishini saqlab qolishi mumkin. Buning uchun qari kishilarning turmush va mehnat sharoitlarini yaxshilash chora tadbirlarini ishlab chiqish, ularni jamoat ishlariga jalb qilish, ularni qarishga o'z vaqtida tayyorlash, qarish jarayonini faoliyatga yo'naltirish, qariyalarga tibbiy, ijtimoiy, madaniy xizmat ko'rsatishni yo'lga qo'yish lozim. Qarish jarayoni uzoq vaqt davomida mavjud bo'lgan quyidagi qarama-qarshiliklarni tezlashtiradi:

- a) insonga qo'yiladigan talablar va uni bajarish imkoniyatlari orasidagi;
- b) qarish va shaxsiy ish qobiliyatini yuqori baholash orasidagi;
- v) ko'pchilik ijtimoiy munosabatlar qarama-qarshiligi.

G.K.Lixtenbergning ta'kidlashicha, "Doimiy qarish haqidagi fikrdan boshqa hech narsa insonni tez qaritmaydi". Demokratik fuqarolik jamiyatida erta qarishning oldini oluvchi sog'lom turmush tarzi uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Har bir inson har bir yosh davrida uning kuchi, tajribasi jamiyatga kerakligiga ishonchi

komil bo'lishi lozim. Ayniqsa, qari kishilar katta ahamiyatga ega bo'lgan tajribaga egalardir.

Qarishning psixogigienik jihatlarini qarab chiqishda quyidagilarga e'tibor berish lozim.

A) Yosh inson tomonidan kechirilgan umr bilangina belgilanmay, hayot tarzi bilan ham belgilanadi, Shuning uchun turli kishilarda har xil vaqtda kechadi. Qarish tug'ilish bilan boshlanadi, faqatgina jismoniy ish qobiliyati kamaya boshlagandagina anglana boshlaydi. Qarishning boshlang'ich fazasida inson atrof-muhitga talablarini kamaytirishi kerak. Inson pasayayotgan ish qobiliyatini hisobga olgan holda o'z faoliyatini tashkil etish va boshlangan jarayonni kuch bilan, zo'rqiqlash bilan ushlab turishga intilmasligi lozim. Zo'rqiqlash bilan ushlab turishga intilish esa qarish jarayonini tezlashtiradi, jismoniy va psixik buzilishga olib kelishi mumkin.

B) O'spirinlikdan boshlab, doimiy jismoniy va ruhiy mashq qilish sog'lom qarilik gashitini surish garovidir. Sport va har xil aqliy mehnat qari kishilarning kundalik hayotida ma'lum rol o'ynashi lozim.

V) Qarilikka tayyorlanish va ichki ustanovka bu hodisani xursandchilik bilan kutib olish imkonini beradi.

G) Yolg'iz yashaydigan insonga nisbatan jamoada yashaydigan inson tez qarimaydi. Shuning uchun qariyalarni jamoa ishlariga jalb qilish katta ahamiyatga ega.

D) Arzimas individual farqlarga qaramasdan qarish jarayoni boshlanishining o'rtacha muddatlari statistik aniqlangan. Ikkala jinsda ham o'rtacha 50dan 60gacha yosh qarishning boshlanishi hisoblanadi. Bu vaqtda organizmda qayta qurish davrlari, ya'ni qarish boshlanadi. 60-75 yoshdagilarni keksalar, 75-90 yosh qariyalari, 90 yoshdan oshganlar uzoq umr ko'ruvchilar deb ataladi.

E) Qariyalarni nafaqa davrigacha tayyorlash ham katta ahamiyatga ega. Korxonalar nafaqa yoshiga etgunlaricha qari kishilar haqida doimo g'amxo'rlik qilishlari lozim. Ko'pincha insonlar nafaqaga chiqishdan oldin bo'shashish va dam olish istagini bildirishadi. Dastlab nafaqaga chiqqanda ular bunday holatdan qoniqadilar. Lekin keyinchalik ishni sog'inadilar. Eski ish joyi bilan aloqalar saqlanmagan, yangi ish joyi esa kutilgan qoniqish hosil qilmasa, afsuslanish, xafagarchilik, siqilish boshlanadi. Shuning uchun nafaqaga chiqayotgan shaxslar bilan faoliyatning kelgusi istiqbollari haqida gaplashib, ishga doir mehnat shartnomasini tuzish lozim.

8.4. Faoliyatda yetuklik davrining aks etishi. "Akme" - shaxsning faoliyat jarayonida o'z ijodiy salohiyatini ochib berish mahorati

Hozirgi paytda fuqarolik jamiyati sharoitida matbuot va ilmiy nashrlarda akmeologiya degan iboraga tez-tez ko'zimiz tushmoqda. Bu nima? Turli yangi rusmdagi so'zlar ketidan quvishmi yoki ilmiy asosga ega bo'lgan, fundamental tadqiqot predmeti darajasidagi biror-bir yangi ilm yo'nalishmi, degan fikr paydo bo'lmoqda.

E'tirof etish lozimki, XX asr oxiri va 3-ming yillik bo'sag'asiga yuksak texnologiyalarni yaratish g'oyalari, nafaqat an'anaviy ishlab chiqarish, balki insonning ijtimoiy faoliyatlarini ham o'rganuvchi fan akmeologiyaning rivojlanishi

bilan o'zaro bog'landi. XX asr birinchi choragida shiddatli kechgan intellektual izlanishlar davrida evriologiya (P.Engelmeyer), ergonologiya (V.Myasishev), refleksologiya (V.Bextero) bilan bir qatorda akmeologiya ham ilmiy muomalaga kirib keldi. Akmeologiya sohasidagi mutaxassislarning yuksak professionalizmi va ijodiy mahorati muammolarini oqilona yechishda muhim inson resurslaridan biri ekanligini ilmiy asoslovchi yangi integrativ-kompleks fan sifatida shakllandi. Bu fan inson kasbiy faoliyati doirasidagi professionallik va ijodiylikning akme shaklini rivojlanishi uchun zarur qonuniyatlarni o'rganuvchi bo'lgani uchun "akmeologiya" atamasining mazmuni, mohiyati insonshunos olimlar tomonidan turli baxs va munozaralarga sabab bo'ldi.

Akmeologiya – ilm- fanning shunday yangi tarmog'iki, u insonni o'z taraqqiyoti dinamikasida, takomili hamda hayot faoliyatining turli bosqichlarida o'zidagi eng kuchli qobiliyatlarni namoyon qilishning kompleks masalalarini o'rganadi. SHu bilan birga akmeologiya – insonning kasb-hunarini (mutaxassislikni) egallash jarayonida eng yuksak bosqichlarga etishish muammolarini mustaqil o'rganuvchi fandir. U insonning ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy dunyosida yuksakroq cho'qqilarga, kasbiy kamolotda mukammallik bosqichiga erishish muammolarini o'rganadi. "Akme" – yunoncha ("ochilish", "cho'qqi") kamolot, yuksalish, yetuklik ma'nolarini anglatadi.

Ya'ni, u shaxsning takomili jarayoni ana shu taraqqiyot va yuksalishning obyektiv hamda subyektiv omillari doirasida tadqiq etadi. "Akmeologiya" tushunchasini birinchi marta fanga rus olimi N.A.Rybnikov tomonidan 1928 yilda kiritilgan bo'lib, uning o'zi bu fan predmetini yetuk insonlarning shakllanishi jarayonidir deb ta'riflagan edi. Lekin tom ma'noda jiddiy fan sifatida uning shakllanishiga rus psixologi B.G.Anev va uning izdoshlari bo'lgan peterburglik olimlar alohida ulush qo'shishgan. Ularning ta'kidlashicha, akmeologiyaning predmeti-odamning ijodiy salohiyati bo'lib, bu inson tomonidan o'ziga inoyat etilgan barcha imkoniyatlar va iqtidorlarini qanday qilib, qanday shart-sharoitda, qaysi qonuniyatlar ta'sirida ro'yobga chiqarishni kompleks tarzda o'rganadi. Akmeshaxs – akmeologiyaning asosiy predmeti bo'lib, uning mazmun-mohiyati – insonning har bir kasb-hunarini ilm-bilim orqali chuqur egallashi, uning jamiyat rivoji, millat ravnaqi, turmush farovonligi hamda ijtimoiy taraqqiyotning iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy-huquqiy jihatlariga ijobiy ta'sirini kuchaytirishga xizmat qilishini chuqur anglashi, o'z ijodiy faoliyatini, kasb-hunar sohasidagi burch va mas'uliyatini ado etishga sarflash maqsadida mukammallik va kamolotga erishishi jihatlarini fanlar bilan uyg'unlikda o'rganishdan iboratdir.

Akmeologiya fanining asosiy vazifasi ongli faoliyat subyekti bo'lmish shaxsni turli faoliyat jarayonlarida, xususan tanlangan-kasbi, ixtisosligi doirasida o'z ijodiy salohiyatini to'la ochish va amalda namoyish etishga bog'liq bo'lgan bilimlar, amaliy ko'nikmalar, malakalar, texnologiyalar bilan ta'minlash, tanishtirishdir. V.Zazukin va A.Chernishovlarning yozishicha, "Mohiyatan bu yetuk, barkamol insonlarning rivojlanishi to'g'risidagi fandir". Shuning uchun ham bu fan bugun biz uchun juda muhim va uning imkoniyatlari deyarli ochilmagan. Umuman olganda, akmeologiyada shaxsning axloqiy tarbiyasida eng avvalo, sog'lom turmush tarziga e'tibor berish muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, akmeshaxs sog'lom turmush tarzining ma'naviy-

ruhiy va axloqiy jihatlariga suyanagan holda rivojlanadi va yangicha mazmun-mohiyat kasb etib takomillashib boradi. Boshqalar bilan muloqot jarayonida inson o'zining o'zligini xuddi ko'zguda ko'rgandek anglab etadi.

Hozirgi davrda akmeologiya obyekt sifatida yetuk inson aqliy xarakteristikasi, kasbiy faoliyat mahorati belgilari, omillari, odam mahorati qabul qilingan. Akmeologiyaning fan doirasi tekshiruvlarini markaziy ko'rsatgichi bo'lib mahsuldorlik tushunchasini ochib beruvchi kasbiy faoliyat kategoriyasi ko'rsatiladi, Shuningdek samarador faoliyat akmeologiya fanining tushuncha apparatini tashkil qiladi. Akmeologiyada tadqiqot obyekt yetuk shaxsdir. Akmeologiya fani yetuk inson rivojlanishida obyektiv va subyektiv omillarni, shaxsiy hayoti jarayonida yuksaklikka erishishini o'rganadi. Akmeologiya katta odamlarning barcha yosh davrlarida ijodiy yetuk mutaxassis bulib shakllanishi va o'z kasbiy akmesiga erishish yo'llarini o'rganishda insoniy qadriyatlarga tayanadi. Akmeologiya ijodiy yetuklik qonuniyatlari va odam akmesiga erishishi haqidagi fan sifatida psixologiya va uning asosiy yunalishlari bilan o'zaro bog'langan.

Akmeologiyaning fan sifatida e'tirof qilinishiga bir nechta asoslar taklif etilishi mumkin. Kuyida shu asoslarga to'xtalib o'tamiz.

Ma'lumki, psixologiya fanining nisbatan keng o'rganilgan va dolzarb yo'nalishlaridan biri yosh davrlari psixologiyasi bo'lib, unda insonning tug'ilganidan boshlab, uning qarilikkacha bo'lgan davri o'rganiladi. Insonning voyaga etishi, ulg'ayishi va to'qariliggacha bo'lgan davrlarini tavsiflashga bir qancha yondashuvlar mavjud bo'lib, ularning ichida keng tarqalgani sifatida quyidagi klassifikatsiyani taklif etish mumkin (9-jadval):

9-jadval

E. Erikson bo'yicha shaxs rivojlanishining bosqichlari

№	Rivojlanish bosqichi	Rivojlanish holati
1.	Ilk go'daklik (tug'ilgandan 1 yoshgacha)	Insonlarga bo'lgan ishonch. O'zaro muhabbat, bog'lanish, ota-onaning va bolalarning o'zaro tan olishlari, bolalarning muloqotga, va boshqa hayoti zarur bo'lgan ehtiyojlarining qondirilishi.
2.	Go'daklik (1 yoshdan 3 yoshgacha)	Mustaqillik, o'ziga ishonganlik. Bola o'zini mustaqil, alohidaligini, lekin hali ota-onalarga qaram ekanligini his etib turadi
3.	Ilk bolalik (3 yoshdan 5 yoshgacha)	Qiziquvchanlik va faollik. Jonli xayol surishi, atrofdagi olamni qiziqish bilan o'rganishi, kattalarga taqlid qilishi, boshqa jins ekanligini anglashi.
4.	O'rta bolalik (5 yoshdan 11 yoshgacha)	Mehnatsevarlik. Burchni namoyish etishi, muvaffaqiyatga intilishi. Bilish va kommunikativ ko'nikma va malakalarni rivojlanishi. O'z oldiga masala qo'yishi va

		yechimini topishga intilishi. O'yinga maqsadli qarash, bo'lg'usi maqsadlarga fantaziya bilan qarash. Asboblardan ishlashni, faol o'zlashtirishi, masalani echimini topishga qaratilganligi.
5.	Jinsiy etilishi, o'spirinlik va yoshlik (11 yoshdan 20 yoshgacha)	Hayotda o'z o'rnini topish. Kelajak uchun rejalar tuzish. Qanday bo'lish kerak va kim bo'lish kerak degan savollarga mustaqil javob berish. O'zligini anglashdagi faollik va o'zini har xil rollarda sinab ko'rish. O'qish. Muloqotda jinsiy tafovutni anglab turishi. Dunyoqarashni shakllanishi. Tengqurlar orasida yetakchilik qilish va kerak bo'lsa ularga buyunish.
6.	Ilk yetuklik davri (20 yoshdan 45 yoshgacha)	Odamlarga yaqinlik. Odamlar bilan muloqot qilishga intilish, o'zini odamlarga bag'ishlash uchun xohish va qobiliyat. Farzand orttirish va tarbiya berish. Sevis va mehnat qilish, o'z hayotidan mamnun bo'lish.
7.	O'rta yetuklik davri (40-45 yoshdan 60 yoshgacha)	Ijodiylik. O'zini va boshqalar ustida produktiv ish olib borish. Etilgan, to'laqonli va rang-barang hayot. Oilaviy munosabatlardan qoniqish va o'z farzandlari bilan mag'rurlanish
8.	Kechki yetuklik (60 yoshdan yuqori)	Mazmunli hayot kechirishi. O'tmish to'g'risida doimo o'ylashi. Hamma narsani to'g'ri baholashi. O'tgan hayotini boricha qabul qilishi. O'z hayotini mazmunli va foydali deb bilishi va undan mamnun bo'lishi. Tasoddifiy narsalarga moslashish qobiliyatga ega bo'lishi. O'limni tan olishi va undan qo'rqqanligi.

Akmeologiyaning fan sifatida yuzaga kelishi bilan aynan kattalik davriga xos bo'lgan ilmiy izlanishlar aniq yo'nalishga ega bo'ldi va o'z shakli-shamoyiliga erishdi desak adashmaymiz. Demak, akmeologiyaning fan sifatida insonning ulg'ayganligidan, uning kattalik davriga qadam bosgandan so'ngi davrni tadqiq etishi, yosh davrlari psixologiyasi tomonidan zaruriy shart edi. Shu munosabat bilan, yosh davrlari psixologiyasini asosiy guruhlarga klassifikatsiya etishda quyidagi manzarani ko'rish mumkin bo'ladi:

1. Bolalar psixologiyasi
2. Akmeologiya
3. Gerontopsixologiya (qarilik davri psixologiyasi)

Ta'kidlash mumkinki, akmeologiya mustaqil fan sifatida fandagi shu kungacha bo'lgan oraliqni, ya'ni bolalik va qarilik davrlari o'rtasidagi bo'shliqni egalladi.

Akmeologiyadagi asosiy holatlardan biri, borliqni iloji boricha haqqoniy, obyektiv ravishda aks ettirishdir. In'ikos psixologiya fanining predmeti sifatida namoyon bo'lar ekan, inson aynan yetuklik davrida borliqni to'la va yaxlit tarzda aks ettirish darajasiga ko'tariladi. Shaxsning o'z-o'zini nazorat eta olishi, imkoniyatlarining yetukligi va hayotiy tajribaga egaligi, o'ziga ishonchi aks ettirishning ortiqcha ehtirossiz, ratsional tarzda amalga oshirishini ta'minlaydi.

Vaqtning samarali rejalashtirish, majburiyatlarni taqsimlash, muloyimlik va mustaqillik bularning bari – harqanday kar'era qilayotgan tadbirkor uchun foydali bo'ladi.

Amerikalik tadbirkorlarga hos bo'lgan umumiy jihatlar quyidagilardan iborat:

1. O'ta dabdabali kiyinmaydi

Kompaniyaning zamonaviy rahbarlari ishbilarmon kishi imidji haqida g'amho'rlik qiladi. Kiyinish uslubi qimmatbaho soat va kostyumlardan holi.

2. Suhbat doshi bilan mulo yim

Uchrashuvda amerikalik biznesmenlar sezgir va muloyim. Ko'pincha bu ularga muzokaralar davomida suhbatdoshini rad etish yoki fikrini yuziga aytish imkonini bermaydi. Haqqoniy javob (brutally honest feed back) – ishonchning eng yuqori shakli bo'lib, unga erishish oson emas. Inkorni amerikaliklar nice yoki sounds good kabi so'zlar bilan berkitishni afzal bilishadi. Ular bilan ilkmarta muloqot qila yotganlar to'g'ri tushunmaydi. Biroq aslida bu «Kechirasiz do'stim, biroq bu quruq safsata» degan ma'noni anglatadi.

3. Kunini aql bilan rejalashtiradi

AQSH dagi tadbirkorlar ish va shahsiy hayotni birgalikda olib borishni bilishadi. Ko'pincha ular o'z vaqtini sinchkovlik bilan rejalashtiradi. Amerikalik odam vaqtli uyg'onadi, ish kuni u uyg'ongan vaqtdan boshlanadi. Ertalab soat sakkizdan nonushta ustida bo'ladigan ishbilarmonlikka oid uchrashuvlar Business lunch meeting – odatiy hol.

Umuman olganda amerikalikning ishga munosabatini birgina gap bilan tasvirlash mumkin: «Business is a better life» (Biznes bu – yahshiroq hayot). Bu yerda ish hayotiy siklga tabiiy ravishda bog'lanadi. Albatta AQSHlik tadbirkorlar uchun ham holidays tushunchasi mavjud. Ammo u hatto ta'tili da ham o'z ishinings rivoji uchun foydali mashg'ulot bilan shug'ullanadi. Ish va odatiy to'loist (ishlar ro'yhati) amerikalik uchun yagona narsa deyish mumkin.

4. Vaziyatlarga bog'liq bo'lmaslikka harakat qiladi

Amerikalik tadbirkorlar hech narsaga bog'liq bo'lmaslikka harakat qilishadi. Bu hoh begona biznes, hoh samarasiz echimlar yoki mos kelmaydigan texnologiyalar bo'lsin. Mashhur Tesla bunga yahshi misol. O'zining Model 3 ni ishlab chiqarishda kompaniya qurilmani etkazib beruvchi sabab muammolarga duch keldi. Ularni hal qilish uchun Tesla avtoni yig'uvchi robotlar ishlab chiqaruvchisini sotib oldi. Startaplar uchun bunday qarorlar qiyinlik qiladi, biroq ular jarayonni nazoratga olib, non-addiction – mustaqillikka erishishga harakat qilishadi.

5. Mehnatning tushunarli ta qsimotini xush ko`radi

Ihtisoslashish – mitti korxonalar ham, Apple, Uber, Google yoki Zappos kabi korporasiyalar ham hozirda qayta yotgan narsa. Har bir xodimning vazifasi aniq belgilangan va o`z vaqtida bajariladi. Hisobchi suv ballonini o`rnatish uchun o`fismenejer ortidan yugurib yurmaydi. Kichik ishlar uchun ham mas`ul shahs belgilana di.

6. Kompaniya va uning har bir ishtirokchisi ol diga aniq maqsadlar qo`yadi

Harbir xodim jamoa qanday global maqsadga erishishi kerakligini aniq biladi va muayyan muddatga o`zi uchun maqsadni shakllantira di (misol uchun, ikki hafta va bir oylik). Exact goal setting, ya`ni maqsadni aniq sozlash xodimlarga rahbarni kutib o`tirmay, mustaqil harakat qilish imkonini beradi. Bu ishga ham o`zgacha ma`no beradi: nima uchun harakat qilayotganini bilsa, yuz foiz kirishish oson bo`ladi.

Xodimlar bajarayotgan vazifalar ularni maqsadga maksimal darajada tez va minimal harajatlar bilan borishlari sari etaklaydi. Maqsadlar zanjiri – hier archyo fobjectives bunda xodimlarga qo`l keladi. Muhim vazifalar haqida aloqaning umumiy korporativ kanallari (inglizcha da unity of action – harakatlar birligi) orqali esga solinadi. Barcha o damlarning ishi shaf fof bo`lsa, jarayonda yo`nalish olish osonroq kechadi.

Ishbilarmon, notiq, «Qanday qilib ilhomni qaytarish va ishga mehrni tiklash mumkin?» kitobi muallifi Skott Mott Inc`da qanday qilib muvaffaqiyatga erishish va orzudagi karyerani qurish mumkinligiga doir maslahatlari bilan bo`lishgan.

1. Sizning karyerangiz faqat o`zingizga bog`liq

25 yoshga to`lganimdan keyin yirik kompaniyaga ishga joylashganimda orzularim amalga oshgunicha qandaydir bir ilohiy kuch meni lavozimdan lavozimga ko`taradi, deya taxmin qilganman. O`zim esa bunga u qadar harakat ham qilmaganman.

Bunday qopqonga tushmang. Ha, qaysidir bir pallada atrofdagilar sizga yordam berishi mumkin, biroq sizning kelajagingiz faqat o`zingizga bog`liq.

Nima istayotganingizga aniqlik kiriting va tashabbus ko`rsating.

2. O`z yo`lingizni o`zingiz tanlang

Siz uchun aynan nima muhim ekanini faqat o`zingiz hal qilishingiz mumkin. Birovlar sizdan kutayotgan emas, o`zingiz istagan karyera, o`zingiz istagan hayot sari harakat qiling. Shunda o`z hayotingizdan qoniqish hosil qilasiz, keksayingingizda o`z yo`lingizdan borishga jur`atingiz etmaganidan afsuslanishga to`g`ri kelmaydi.

3. Boshqalarning qo`llab-quvvatlashini kutmang, o`zingizga sodiq qoling

Boshqalarning qo`llab-quvvatlashi — tashqi motivasiya. U hech qanday ahamiyatga ega emas. U sizni o`zingizga bo`lgan ishonchdan mahrum qiladi. Agar siz uchun muvaffaqiyat boshqalar tomonidan qo`llab-quvvatlanishga bog`liq bo`lsa, hech qachon unga erisha olmaysiz. O`zingizga sodiq qoling.

4. Muvaffaqiyatga oid tasavvuringiz o`zgaradi

25 yil ilgari men muvaffaqiyat — xizmat pillapoyasidan imkon qadar tezroq ko`tarilish, deb hisoblaganman. Hozir esa buni o`z manfaatlarimdan-da kattaroq biror

maqsad uchun xizmat qilishda ko`raman. Avvallari esa bu xayolimga ham kelmasdi.

5. Atrofdagilarga kuch-quvvat ulashing

Odatda boshqalarga shijoat va ijobiy kayfiyat ulashuvchi kishilar muvaffaqiyatni o`zlariga jalb qilishadi. Hayotni qora ranglarda ko`ruvchi, g`iybatchi va boshqalarga nisbatan salbiy munosabatda bo`lgan kishilarni esa muvaffaqiyat chetlab o`tadi.

6. Insonning asl qiyofasi qiyinchilik vaqtida namoyon bo`ladi

Hammasi yaxshi bo`lgan paytlarda odamlar bilan muloqot qilish oson. Biroq murakkab vaziyatda o`zingizni qanday tutasiz? Ishonchingiz komil bo`lsin, atrofdagilar sizning aynan shunday vaqtda o`zingizni qanday tutganingizni eslab qolishadi. O`zingizni yaxshi tomondan ko`rsatishingiz mumkin bo`lgan damlardan foydalaning.

Qandaydir xatoga yo`l qo`ygan bo`lsangiz, hamkasblaringizga "tashlanmang", aybni ularga ag`darmang. Bu munosabatlarni faqat yomonlashtiradi.

7. O`zingiz ko`tarilayotgan paytda boshqalarni ham ergashtiring

Karyera pillapoyalaridan yuqoriga ko`tarilish yoqimli, albatta. Biroq boshqalarga ham yordam berishni unutmang. Yangi lavozimdan faqat o`z maqsadlaringizni amalga oshirish uchungina foydalanmang, boshqalarning hayotini ham yaxshilang. Odamlarga o`z sohasida rivojlanishga ko`mak berar ekansiz, muvaffaqiyat sizga yuz baravar ortib qaytadi.

8. O`zingizni taqqoslashingiz mumkin bo`lgan yagona kimsa — kechagi o`zingiz

O`zingizni doim boshqalar bilan taqqoslab, muvaffaqiyatga erisha olmaysiz, bu faqat baxtsizlik keltiradi. Kechagidan yaxshiroq bo`lishga harakat qiling. Buning uchun birinchi o`ringa taslim va rivojlanishni qo`ying. Mening karyeramdagi eng baxtsiz bosqichlar — o`qimagan va rivojlanmagan paytlarim.

9. Karyeradagi eng katta tavakkal - umuman tavakkal qilmaslik

Amerika flotining birinchi ayol-admirali Greys Xopper shunday deydi: "Kema portda xavfsizlikda bo`ladi, biroq kemalar buning uchun qurilmaydi".

Muvaffaqiyat ko`pincha tavakkal qilish, to`g`ri saboq chiqarish va oldinga qarab harakat qilishga tayyor turishga bog`liq.

10. Qattiq mehnatga nima qo`shish kerakligini biling

Tinimsiz mehnat! Boshqa yo`li yo`q. Bunga biroz sabr-toqat va qat`iylik qo`shing, shunda hayot qiyinchiliklarida chiniquasiz hamda iroda kuchiga ega bo`lasiz.

11. Siyosatni siyosatchilarga qo`yib bering

O`z ishingizni barcha xususiyatlaringizni ishga solib, imkon qadar yaxshiroq bajarishga harakat qiling, siyosatni esa siyosatchilarga qoldiring. Ha, ba`zan u kimlargadir karyerada ko`tarilishga yordam beradi, biroq buning to`lovi bor. Bu haqiqatda sizga kerakmi yoki yo`q - yaxshilab o`ylab ko`ring.

12. Meros qoldirishga harakat qiling

Men o`z karyeram davomida ko`p lavozimlarda muvaffaqiyatga erishdim, chunki doim o`zimdan keyin nima qoldirishim va boshqalarga qanday ta`sir ko`rsatishim mumkinligi haqida o`ylaganman. Har yangi lavozimga kirishganingizda albatta shu savollarni o`zingizga berib ko`ring.

Qisqacha xulosalar

Ushbu mavzu orqali shaxs psixologiyasi va xarakterining yoshga bog'liqligi, yosh davrlari klassifikatsiyasi, har bir yosh davrining o'ziga xosligi, yosh davrlari krizislari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan. YOsh davrlari psixologiyasi va akmeologiyaning kasb tanlash va kasbga yunaltirish muammolari bo'yicha o'zaro bog'liqligi tahlil qilingan. Bu kabi ma'lumotlar yoshlarning o'z-o'zini anglashlariga va tengqurlari, atrofdagilar bilan etarlicha o'zaro tushunishlariga yordam beradi.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Shaxs taraqqiyotidagi ijtimoiy omillar qanday?
2. Qanday genotipik omillar shaxs taraqqiyotiga ta'sir etadi?
3. YOsh davrlari qanday klassifikatsiyaga ega?
4. O'smirlik davrining alohida belgilari qanday?
5. O'spirinlik davri qanday xususiyatlari bilan ajralib turadi?
6. Attraksiya - qanday manoni anglatadi?
7. Do'stlikning belgilari nimada?
8. Sevgining psixologik mohiyati nimada?
9. Simpatiya qanday ko'rinishga ega?
10. Vatan tuyg'usining shakllanishiga ta'sir qiluvchi omillar nima?

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Акмеология. Дарслик. /А.А.Дергач редакцияси остида -М.,2002.
2. G'oziyevE.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
3. Mayers D. Социальная психология.- СПб, 2003.
4. Психология и Педагогика. /Под ред. А.А.Радугина. Изд. "Центр" 2003.
5. www.expert.psychology.ru

IX BOB

MULOQOT PSIXOLOGIYASI. SHAXS MUOMALASINING FAOLIYATDAGI O'RNI

Reja

- 9.1. Insoniy munosabatlar ko'rinishi
- 9.2.Shaxs taraqqiyotida shaxslararo muomalaning o'ziga xos tomonlari
- 9.3. Muloqotning psixologik vositalaridan samarali foydalanish
- 9.4.Muloqot muammolari

9.1.Insoniy munosabatlar ko'rinishi

Shaxs - ijtimoiy munosabatlar mahsulii deyilishining eng asosiy sababi - uning doimo insonlar davrasida, ular bilan o'zaro ta'sir doirasida bo'lishini anglatadi. Bu shaxsning eng yetakchi va nufuzli faoliyatlaridan biri muloqot ekanligiga ishora qiladi.

Muloqotning turi va shakllari turlichadir. Masalan, bu faoliyat bevosita "yuzma-yuz" bo'lishi yoki u yoki bu texnik vositalar (telefon, telegraf va shunga o'xshash) orqali amalga oshiriladigan; biror professional faoliyat jarayonidagi amaliy yoki do'stona bo'lishi; subyekt-subyekt tipli (diologik, sheriklik) yoki subyekt-obyektli (monologik) bo'lishi mumkin.

Insoniy munosabatlar shunday o'zaro ta'sir jarayonlariki, unda shaxslaro munosabatlar shakllanadi va namoyon bo'ladi. Bunday jarayon dastlab odamlar o'rtasida ro'y beradigan fikrlar, his-kechinmalar, tashvishu - quvonchlar almashinuvini nazarda tutadi. Odamlar muloqotda bo'lishgani sari, ular o'rtasidagi munosabatlar tajribasi ortgan sari ular o'rtasida umumiylik, o'xshashlik va uyg'unlik kabi sifatlar paydo bo'ladiki, ular bir - birlarini bir qarashda tushunadigan yoki "yarimta jumladan" ham fikr ayon bo'ladigan bo'lib qoladi, ayrim xollarda esa ana shunday muloqotning tig'izligi teskari reaksiyalarni - bir-biridan charchash, gapiradigan gapning qolmasligi kabi vaziyatni keltirib chiqaradi. Masalan, oila muhiti va undagi munosabatlar ana shunday tig'iz munosabatlarga kiradi. Faqat bunday tig'izlik oilaning barcha a'zolari o'rtasida emas, uning ayrim a'zolari o'rtasida bo'lishi mumkin (ona - bola, qaynona - kelin va h.k).

O'zaro munosabatlarga kirishayotgan tomonlar munosabatdan ko'zlaydigan asosiy maqsadlari - o'zaro til topishish, bir-birini tushunishdir. Bu jarayonning murakkabligi, kerak bo'lsa, "jozibasi", betakrorligi shundaki, o'zaro bir xil til topishish yoki tomonlarning aynan bir xil o'ylashlari va gapirishlari mumkin emas. Agar ana shunday vaziyatni tasavvur qiladigan bo'lsak, bunday muloqot eng samarasiz, eng beta'sir bo'lgan bo'lar edi. Masalan, tasavvur qiling, uzoq vaqt ko'rishmay qolgan do'stingizni ko'rib qoldingiz. Siz undan xol-ahvol so'radigiz, lekin u tashabbusni sizga berib, nimaiki demang, sizni ma'qullab, gapingizni qaytarib turibdi. Bunday muloqot juda bemaza bo'lgan va siz ikkinchi marta o'sha odam bilan

iloji boricha rasman salom - alikni bajo keltirib o'tib ketavergan bo'lardingiz. Ya'ni, muloqot faoliyati shunday shart-sharoitki, unda har bir shaxsning individualligi, betakrorligi, bilimlar va tasavvurlarning xilma-xilligi namoyon bo'ladi va shunisi bilan u insoniyatni asrlar davomida o'ziga jalb etadi.

Har qanday faoliyatdan zerikish, charchash mumkin, faqat odam muloqotdan, ayniqsa, uning norasmiy samimiy, bevosita shaklidan charchamaydi, yaxshi suhbatdoshlar doimo ma'naviy jihatdan rag'batlantiriladilar.

Shaxslararo munosabatlarni o'rganish psixologiya fanida eng dolzarb muammolardan hisoblanadi. Chunki inson shaxsining eng nufuzli va yetakchi faoliyatlaridan biri bo'lgan muloqot va u orqali o'zaro munosabatlar odamlar orasida umumiylik, o'xshashlik, uyg'unlik kabi sifatlar paydo bo'lishiga olib keladi. Ayniqsa, oila muhitida shaxslararo munosabatlarning, chunonchi, ota-ona va farzand orasidagi munosabatlarning o'ziga xos tomonlari shaxsning hayoti, faoliyatining samarasi va mazmuniga bevosita ta'sir etadi. Shunday ekan, insonlar orasida amalga oshadigan shaxslararo munosabatlar, ularning turli psixologik xususiyatlarini o'rganish masalasi ijtimoiy psixologiya fanida muhim va dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Muomala shaxslararo munosabatlarning shunday ko'rinishidirki, uning yordamida odamlar o'zaro psixik jihatdan aloqaga kirishadilar, o'zaro axborot almashinadilar, ta'sir o'tkazadilar, ta'sirlanadilar, idrok etadilar, tushunish va baxolash jarayonlarini kechiradilar. Shuning uchun muomala ijtimoiy psixologik hodisa, ijtimoiy kategoriya sifatida ijtimoiy turmushning barcha sohalarida bevosita ishtirok etib, xamkorlik faoliyatining moddiy, ma'naviy, emotsional, kognitiv, motivatsion, regulativ qirralarini aks ettiruvchi obyektiv va subyektiv ehtiyoj sifatida vujudga keladi, ijtimoiylashuvning asosiy omili, negizi vazifasini bajaradi.

Shaxslararo munosabatlarda yuzaga keladigan uch xil vazifalar va murakkab jarayon tuzilmasini G.M.Andreyeva "Ijtimoiy psixologiya" kitobida ushbu tuzilishini taklif etadi:

1. Muloqotning kommunikativ tomoni, ya'ni o'zaro munosabat yoki muloqotga kirishuvchilarning o'rtasida ma'lumotlar almashinuvi jarayoni sifatida;
2. Muloqotning interaktiv tomoni, ya'ni muloqotga kirishuvchilarning xulq atvorlariga ta'sir jarayoni sifatida;
3. Muloqotning perseptiv tomoni, ya'ni muloqotga kirishuvchilarning bir birlarini idrok etishlari va tushunchalari bilan bog'liq jarayon sifatida.

O'zaro munosabatlarda muloqotning psixologik jihatdan murakkab ekanligini B.F.Parigin shunday yozadi: "Muloqot shunchalik ko'p qirrali jarayonki, unga bir vaqtning o'zida quyidagilar kiradi:

- A) individlarning o'zaro ta'sir jarayoni;
- B) individlar o'rtasida axborot almashinuvi jarayoni;
- V) bir shaxsning boshqa shaxsga munosabati jarayoni;
- G) bir kishining boshqalarga ta'sir ko'rsatish jarayoni;
- D) bir biriga xamdardlik bildirish imkoniyati;
- E) shaxslarning bir birini tushunishi jarayoni".

Demak, shaxslararo munosabatlar, ya'ni muloqot jarayoni odamlar amalga oshiradigan faoliyatlar orasida eng murakkabligi va ko'p qirraliligi bilan xarakterlanar ekan, ijtimoiy psixologiya fanida olib borilgan jahon psixologlarining

juda ko'p tadqiqotlari shu fenomenni shaxs uchun ham zarur, ham oddiy, ham ta'sirchan deb qaraydi.

9.2. Shaxs taraqqiyotida shaxslararo muomalaning o'ziga xos tomonlari

Aslida har bir insonning ijtimoiy tajribasi, uning insoniy kiyofasi, fazilatlar, hattoki, nuksonlari ham muloqot jarayonlarining mahsulidir. Jamiyatdan ajralgan, muloqotda bo'lish imkoniyatidan mahrum bo'lgan odam o'zida individ sifatlarini saqlab qolishi mumkin, lekin u shaxs bo'lolmaydi. Shuning uchun muloqotning shaxs taraqqiyotidagi ahamiyatini tasavvur qilish uchun uning funksiyalarini tahlil qilamiz.

Har qanday muloqotning eng **birinchi** funksiyasi - suhbatdoshlarning o'zaro bir-birini tushunishlarini ta'minlashdir. Bu o'zbeklarda samimiy salom-alik, ochiq yuz bilan kutib olishdan boshlanadi. O'zbek halkining eng nodir va buyuk xislatlaridan biri ham shuki, uyiga birov kirib kelsa, albatta ochiq yuz bilan kutib oladi, ko'rishadi, so'rashadi, xol-ahvol so'raydi. SHunisi xarakterliki, ta'ziyaga borgan chog'da ham ana shunday samimiyatli qabulni his qilamiz. Bu kabi birlamchi kontakt usullari boshqa millat va halklarda ham bor, ya'ni bu jihat milliy o'ziga xoslikka ega.

Uning **ikkinchi** muhim funksiyasi *ijtimoiy tajribaga* asos solishdir. Odam bolasi faqat odamlar davrasida ijtimoiylashadi, o'ziga zarur insoniy xususiyatlarni shakllantiradi. Odam bolasining yirtqich hayvonlar tomonidan o'g'rilanib ketilishi, so'ng ma'lum muddatdan keyin yana odamlar orasida paydo bo'lishi faktlari shuni ko'rsatganki, "mauglilar" biologik mavjudot sifatida rivojlanaveradi, lekin ijtimoiylashuvda ortda qolib ketadi. Bundan tashqari, bunday holat boladagi bilish qobiliyatlarini ham cheklashi ko'plab psixologik eksperimentlarda o'z isbotini topdi.

Muloqotning **uchinchi** bir muhim vazifasi - *u odamni u yoki bu faoliyatga hozirlaydi, ruhlantiradi*. Odamlar guruhidan uzoqlashgan, ular nazaridan qolgan odamning qo'li ishga ham bormaydi, borsa ham jamiyatga emas, balki faqat o'zigagina manfaat keltiradigan ishlarni qilishi mumkin. Masalan, ko'plab tadqiqotlarda izolyasiya, ya'ni odamni yolg'izlatib qo'yishning uning ruhiyatiga ta'siri o'rganilgan. Masalan, uzoq vaqt termokamerada bo'lgan odamda idrok, tafakkur, xotira, hissiy holatlarning buzilishi qayd etilgan. Lekin ataylab emas, taqdir taqozosi bilan yolg'izlikka mahkum etilgan odamlarning maqsadli faoliyatlar bilan o'zlarini band etishlari u qadar katta salbiy o'zgarishlarga olib kelmasligini ham olimlar o'rganishgan. Lekin baribir har qanday yolg'izlik va muloqotning etishmasligi odamda muvozanatsizlik, hissiyotga beriluvchanlik, hadiksirash, havotirlanish, o'ziga ishonchsizlik, qayg'u, tashvish hislarini keltirib chiqaradi. SHunisi qiziqki, yolg'izlikka mahkum bo'lganlar ma'lum vaqt o'tgach ovoz chiqarib, gapira boshlasharkan. Bu avval biror ko'rgan yoki his qilayotgan narsasi xususidagi gaplar bo'lsa, keyinchalik nimagadir qarab gapiraverish ehtiyoji paydo bo'lar ekan. Masalan, bir M.Sifr degan olim ilmiy maqsadlarini amalga oshirish uchun 63 kun g'or ichida yashagan ekan. Uning keyinchalik yozishicha, bir necha kun o'tgach, u turgan erda bir o'rgimchakni ushlab oladi va u bilan dialog boshlanadi. "Biz, deb yozadi u, shu hayotsiz g'or ichidagi tanxo tirik mavjudotlar edik. Men o'rgimchak bilan gaplasha boshladim, uning taqdiri uchun qayg'ura boshladim..."

SHaxsning muloqotga bo'lgan ehtiyojining to'la qondirilishi uning ish

faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Odamlar, ularning borligi, shu muhitda o'zaro gaplashish imkoniyatining mavjudligi fakti ko'pincha odamni ishlash qobiliyatini ham oshirarkan, ayniqsa, gaplashib o'tirib qilinadigan ishlar, birgalikda yonma-yon turib bajariladigan operatsiyalarda odamlar o'z oldida turgan hamkasbiga qarab ko'proq, tezroq ishlashga kuch va qo'shimcha iroda topadi. To'g'ri, bu hamkorlikda o'sha yonidagi odam unga yoqsa, ular o'rtasida o'zaro simpatiya hissi bo'lsa, unda odam ishga "bayramga kelganday" keladigan bo'lib qoladi. Shuning uchun ham amerikalik sotsiolog hamda psixolog Jon Moreno asrimiz boshidayoq ana shu omilning unumdorlikka bevosita ta'sirini o'rganib, sotsiometrik texnologiyani, ya'ni so'rovnomasida asosida bir-birini yoqtirgan va bir-birini inkor qiluvchilarni aniqlagan va sotsiometriya metodikasiga asos solgan edi.

Insoniyatning muomala quroli til bo'lib, odamlar bir-birlari bilan bo'ladigan barcha munosabat va muloqotlarini so'zlashish yordamida amalga oshiradilar. Dono xalqimizda so'zlashish qoidasi, tilga ehtiyotkor bo'lish, har bir so'z, har bir jumlaning o'ylab gapirish, qisqasi - so'zlash odobi va muloqot madaniyati haqida juda ko'p ibratli hikmatlar bor. Ulardan birida keltirilishicha, odamning sharafi va iftixori uning madaniy so'zlashishida ko'rinadi. Kimda-ki so'zlashish odobiga rioya qilmasa, unda insoniylik ham ko'rinmaydi. Gap o'rinli va ma'noli aytilgan bo'lsa, uni jim turib tinglamog' foydalidir.

Bu borada so'zlashishning sakkizta qoidasini keltirish muhim:

- bemavrid gapirmaslik;
- lutf ila yumshoqlik bilan so'zlashish;
- ochiq chehra bilan gapirib, yuzda samimiyligni saqlay olish;
- eshituvchiga malol kelmaydigan tarzda gapirish;
- faqat foydali gaplarni gapirish.
- o'ylab, andisha bilan so'zlash, o'ylamay aytilgan gap pushaymonlik keltirishini yodda tutish;
- kishilar gapirayotganda oraga gap qo'shmaslik, so'zini bo'lmaslik;
- ko'p gapirmaslik, zero, bu yaxshilik alomati emas.

Har bir odam kishilarga zarar keltiradigan so'zlardan o'zini saqlashi lozim. Zero, muqaddas Hadisi sharifda aytilganidek, "O'zingga ravo ko'rmagan yomon narsani birovga ham ravo ko'rma". Buning uchun tilga ehtiyot bo'lish, kishi dilini og'ritadigan, ko'ngilni qoldiradigan, izzat nafsiga tegadigan, or-nomusi, sha'nini oyoq-osti qiladigan so'zni hech so'zlamaslik darkor. Hamma vaqt shirin so'z bo'lish, doimo yaxshi, ma'nili so'zlash kerak, chunki, tildan etgan ozor nayza ozoridan yomon...

Shunday qilib, muloqot odamlarning jamiyatda o'zaro hamkorlikdagi faoliyatlarining ichki psixologik mexanizmini tashkil etadi. Qolaversa, hozirgi yangi demokratik munosabatlar sharoitida turli ishlab chiqarish qarorlarini yakka tartibda emas, balki kollegial - birgalikda chiqarish ehtiyoji paydo bo'lganligini hisobga olsak, odamlarning muomala madaniyati va mulokat texnikasi mehnat unumdorligi va samaradorlikning muhim omillaridandir.

9.3. Muloqotning psixologik vositalaridan samarali foydalanish

Odamlar bir - birlari bilan muomalaga kirishar ekan, ularning asosiy ko'zlagan

maqsadlaridan biri - o'zaro bir-birlariga ta'sir ko'rsatish, ya'ni fikr-g'oyalariiga ko'ndirish, harakatga chorlash, ustanovkalarni o'zgartirish va yaxshi taassurot qoldirishdir. *Psixologik ta'sir* - bu turli vositalar yordamida insonlarning fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlariga ta'sir ko'rsata olishdir.

Psixologiyada psixologik ta'sirning asosan uch vositasi farqlanadi.

1. Verbal ta'sir - bu so'z va nutqimiz orqali ko'rsatadigan ta'sirimizdir. Bunday asosiy vositalar so'zlardir. Ma'lumki, nutq - bu so'zlashuv, o'zaro muomala jarayoni bo'lib, uning vositasi - so'zlar hisoblanadi. Monologik nutqda ham, dialogik nutqda ham odam o'zidagi barcha so'zlar zahirasidan foydalanib, eng ta'sirchan so'zlarni topib, sherigiga ta'sir ko'rsatishni xohlaydi.

2. Paralingvistik ta'sir - bu nutqning atrofidagi nutqni bezovchi, uni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omillar. Bunga *nutqning baland yoki past tovushda ifodalanayotganligi, artikulyatsiya, tovushlar, to'xtashlar, duduqlanish, yo'tal, til bilan amalga oshiriladigan harakatlar, nidolar* kiradi. SHunga qarab, masalan, do'stimiz bizga biror narsani va'da berayotgan bo'lsa, biz uning qay darajada samimiyligini bilib olamiz. Kuyib - pishib, ochiq yuz va dadil ovoz bilan "Albatta bajaraman!", desa ishonamiz, albatta.

3. Noverbal ta'sirning ma'nosi "nutqsiz" dir. Bunga suhbatdoshlarning fazoda bir-birlariga nisbatan tutgan o'rinlari, holatlari (*yaqin, uzoq, intim*), qiliqlari, mimika, pantomimika, qarashlar, bir-birini bevosita his qilishlar, tashqi qiyofa, undan chiqayotgan turli signallar (*shovqin, xidlar*) kiradi. Ularning barchasi muloqot jarayonini yanada kuchaytirib, suhbatdoshlarning bir-birlarini yaxshiroq bilib olishlariga yordam beradi. Masalan, agar uchrashuvning dastlabki daqiqalarida o'rtog'ingiz sizga qaramay, atrofga alanglab, "Ko'rganimdan biram xursandman", desa, ishonasizmi?

Muloqot jarayonidagi xarakterli narsa shundaki, suhbatdoshlar bir - birlariga ta'sir ko'rsatmoqchi bo'lishganda, dastavval nima deyish, qanday so'zlar vositasida ta'sir etishni o'ylar ekan. Aslida esa, o'sha so'zlar va ular atrofidagi harakatlar muhim rol o'ynarkan. Masalan, mashhur amerikalik olim Megrabyan formulasiga ko'ra, birinchi marta ko'rishib turgan suhbatdoshlardagi taassurotlarning ijobiy bo'lishiga gapirgan gaplari 7%, paralingvistik omillar 35%, va noverbal harakatlar 58% gacha ta'sir qilarkan. Keyinchalik bu munosabat o'zgarishi mumkin albatta, lekin halq ichida yurgan bir maqol to'g'ri: "Ust-boshga qarab kutib olishadi, aqlga qarab kuzatishadi".

Muloqotning qanday kechishi va kimning ko'proq ta'sirga ega bo'lishi sheriklarning rollariga ham bog'liq. *Ta'sirning tashabbuskori* - bu shunday sherikki, unda ataylab ta'sir ko'rsatish maqsadi bo'ladi va u bu maqsadni amalga oshirish uchun barcha yuqorida ta'kidlangan vositalardan foydaladi. Agar boshliq ishi tushib, biror xodimni xonasiga taklif etsa, u o'rnidan turib kutib oladi, iltifot ko'rsatadi, xol-ahvolni ham quyuqroq so'raydi va so'ngra gapning asosiy qismiga o'tadi.

Ta'sirning adresati - ta'sir yo'naltirilgan shaxs. Lekin tashabbuskorning suhbatga tayyorgarligi yaxshi bo'lmasa, yoki adresat tajribaliroq sherik bo'lsa, u tashabbusni o'z qo'lga olishi va ta'sir kuchini qayta egasiga qaytarishi mumkin bo'ladi.

9.4. Muloqot muammolari

Oxirgi yillarda “professionalizm” tushunchasi tez-tez ishlatiladigan bo'lib qoldi. Chunki jamiyatda tub islohotlarni amalga oshirish, mehnat unumdorligini “inson omili” ni takomillashtirish hisobiga oshirish davr talabi bo'lib qoldi. Ayniqsa, odamlarni boshqarish sohasidagi professionalizmga katta e'tibor qaratilmoqda. Juda ko'pchilik mutaxassislar barcha bajaradigan funksiyalari orasida odamlar bilan til topishish, ularga ta'sir ko'rsatish, ular faoliyatini to'g'ri tashkil qilish va boshqarish eng murakkablaridan ekanligini e'tirof etmoqdalar. Odamlar bilan normal munosabatlarni o'rnatish olmaslik, ayniqsa, biznes sohasida amaliy sheriklarning holatlari, kutishlarini aniqlay olmaslik, o'z nuqtai nazariga o'zgalarni professional tarzda ko'ndira olmaslik, «birov» ni, uning ichki kechinmalari va o'ziga bo'lgan munosabatini aniq tasavvur qila olmaslik amaliy psixologiyada *kommunikativ uquvsizlik*, yoki *diskommunikatsiya* holatini keltirib chiqaradi. Bunda odamlar oddiy til bilan aytganda, bir-birlarini tushunolmay qoladilar, Shuning oqibatida pishib turgan loyiha yoki yaxshi reja amalga oshmasligi, bir necha oylarga cho'zilib ketishi mumkin.

Shuning uchun ham hozirgi zamon ijtimoiy psixologiyasining tadbqiqiy yo'nalishida, boshqaruv psixologiyasida katta yoshli odamlarni kommunikativ bilimdonlikka o'rgatish, ularda zarur kommunikativ malakalarni hosil qilishga katta ahamiyat berilmoqda. Har bir korxona, xususiy firma yoki davlat muassasasini boshqaruvchi menejer, rahbar tayyorlash muammosi ana shu rahbarlarni, boshqaruvchilarni psixologik jihatdan odamlar bilan ishlashga o'rgatish muammosini chetlab o'tolmaydi. Umuman, hozirgi davrda har qanday mutaxassis - shifokor, muhandis, o'qituvchi, iqtisodchi, agronom, quruvchi, jurnalist, madaniyatshunos yoki boshqalar ham kommunikativ malakalarga ega bo'lmaguncha, bozor munosabatlari sharoitida tezda jamoaga kirishib, ko'pchilik bilan til topishib, o'z professional mahoratini ko'rsata olmaydi. Har bir ziyoli inson boshqalar bilan hamkorlik qilish mahorati va san'atiga ega bo'lishi kerak.

Bu vazifa odamlarni muomala va muloqot etikasiga o'rgatishni har qachongidan ham dolzarb qilib qo'ymoqda. To'g'ri, muloqotga kirishish - ijtimoiylashuv jarayonida barcha sifatlardan oldinroq shakllanadigan qobiliyatlardan, u tabiiy va hayotiy narsa. Bola tili juda yaxshi chiqib ulgurmay, atrofidagilar bilan aktiv muloqotga kirisha boshlaydi. Lekin masalaning paradoksali tomoni ham shundaki, yillar o'tgan sari ongli, aqli odam har bir gapini o'ylab gapiradigan, har bir qadamini o'ylab bosadigan bo'lib qoladi, bu uning jamiyatdagi mavqesini belgilovchi vositadir. Bu muloqotga kirishishga ruhan tayyorlanishning ahamiyatini ham odam anglashini taqozo etadi. Shunday qilib, ana shu eng tabiiy va bir qarashda oddiy inson faoliyati shu qadar murakkab va serqiraki, uning mexanizmlarini o'rganish, guruhlarda to'g'ri munosabatlarni tashkil etish va odamlarni samarali muloqotga o'rgatish muammosi bugungi ijtimoiy psixologiyaning muhim masalalaridandir.

Ma'lumki, gaplashayotgan odamlar biri gapiradi, ikkinchisi tinglaydi, eshitadi. Muloqotning samaradorligi ana shu ikki qirraning qanchalik o'zaro mosligi, bir-birini to'ldirishiga bog'liq ekan. Noto'g'ri tasavvurlardan biri shuki, odamni muomala yoki muloqotga o'rgatganda, uni faqat gapirishga, mantiqan asoslangan so'zlardan foydalanib, ta'sirchan gapirishga o'rgatishadi. Uning ikkinchi tomoni - tinglash

qobiliyatiga deyarli e'tibor berilmaydi. Mashhur amerikalik notiq, psixolog Deyl Karnegi «Yaxshi suhbatdosh - yaxshi gapirishni biladigan emas, balki yaxshi tinglashni biladigan suhbatdoshdir» deganda aynan shu qobiliyatlarning insonlarda rivojlangan bo'lishini nazarda tutgan edi.

Mutaxassislarning aniqlashlaricha, ishlayotgan odamlar vaqtining 45%i tinglash jarayoniga ketar ekan, odamlar bilan doimiy muloqotda bo'ladiganlar 35 - 40 % oylik maoshlarini odamlarni “tinglaganlari” uchun olarkanlar. Bundan shunday xulosa kelib chiqadiki, kommunikatsiyaning eng qiyin sohalardan hisoblangan tinglash qobiliyati odamga ko'proq foyda keltirarkan.

Shuning uchun bo'lsa kerak, nemis faylasufi A. Shopengauer “Odamlarni o'zingiz to'g'ringizda yaxshi fikrga ega bo'lishlarini xoxlasangiz, ularni tinglang” deb yozgan ekan. Darhaqiqat, agar siz kuyunib gapirsangizu, suhbatdoshingiz sizni tinglamasa, boshqa narsa bilan o'ralsa, undan ranjiysiz, nafaqat ranjiysiz, balki u bilan aloqani ham uzasiz. O'qituvchi gapirayotgan paytda uni tinglamaslik odobsizlikning eng keng tarqalgan ko'rinishi deb baholanishini bilasizmi?

Tadqiqotchilar ko'proq pul topishga yordam beruvchi uchta shaxsiy xususiyatni aniqladilar. Ushbu xususiyatlar *ekstrovertlik* (odamlar bilan kirishimli va energiyasi ko'p odam sifati), *insofilik* va *oson kelishmaslik* (being disagreeable) ekanligi ma'lum qilindi. Olimlar tadqiqotda "Terman Study of the Gifted" jurnalida to'plangan ishlash qobiliyati yuqori bo'lgan odamlar haqidagi ma'lumotlarga tayanishdi. Kopengagen universiteti iqtisodchisi Miriam Genovski shaxsiy xususiyatlarning pul topish va muvaffaqiyatga erishishga ta'sirini o'rganib chiqish maqsadida ushbu ma'lumotlarni tahlil qildi. Haqiqatan ham, o'z ishiga bir xilda, puxta yondashishga qaramay, turli odamlarning daromadlari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Bunday natija ularning shaxsiy xususiyatlariga borliq bo'lgan. Psixologik tadqiqotda IQ darajasi 130 dan yuqori bo'lgan 18 yoshdan 75 yoshgacha bo'lgan mingga yaqin kaliforniyaliklar ishtirok etdi. Ularning aqliy salohiyati va qobiliyatlari deyarli teng bo'lishiga qaramay, hamma ishtirokchilar ham ko'p pul topmagan. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, insofli va ekstrovert bo'lgan odamlar o'z ishida muvaffaqiyatga erishgan. Shuningdek, oson kelishmaslik xarakteri, ya'ni konformist bo'lishning teskarisi istalgan sohada lider bo'lgan odamning o'z xodimlarini qadrlashi bilan birga ularga tanqidiy munosabatda bo'la olishini ham anglatadi.

Yuqoridagi uch xususiyatga ega bo'lgan eng mashhur boy va muvaffaqiyatli odamlardan biri Stiv Jobs hisoblanadi.

Nima uchun biz ko'pincha yaxshi gapiruvchi, so'zlovchi bo'la olamiz-u, yaxshi tinglovchi bo'la olmaymiz? Psixologlarning fikricha, asosiy halaqit beruvchi narsa - bizning o'z fikr-o'ylarimiz va xohishlarimiz og'ushida bo'lib qolishimizdir. Shuning uchun ham ba'zan rasman sherigimizni tinglayotganday bo'lamiz, lekin aslida hayolimiz boshqa erda bo'ladi. Tinglashning ham xuddi gapirishga o'xshash texnikasi, usullari mavjud. Ularning turi ham ko'p, lekin asosan biz kundalik hayotda uning ikki usulini qo'llaymiz: *so'zma* - *so'z qaytarish* va *boshqacha talqin etish*. Birinchisi, suhbatdosh so'zlarining bir qismini yoki yaxliticha qaytarish orqali, sherikni qo'llab-quvvatlashni bildiradi. Ikkinchi usul esa - sherigimiz so'zlarini tinglab, undagi asosiy g'oyani muxtasar, o'zimizning talqinimizda ifoda etish. Ikkala

usul ham sherik uchun muhim, chunki u sizning tinglayotganingizni, hattoki, undagi g'oyalarga qarshi emasligingizni bildiradi. Bunday tashqari, biz yaxshi tinglayotgan bo'lib, "Yo'g'-e?", "Nahotki?", "Qara-ya?", "Yasha!" luqmalari bilan ham suhbatdoshimizni gapirishga, yanayam o'z fikrlarini oydinlashtirishga chaqirib turamiz.

Demak, aslida bizdagi gapirayotgan shaxs yetakchi, u suhbatning mutloq xokimi, degan tasavvur unchalik to'g'ri emas. Yaxshi tinglashda ham shunday kuch borki, u suhbatdoshni Sizga juda yaqinlashtiradi, ishonchni tug'diradi. Chunki muloqot jarayonidagi eng qimmatli narsa - bu axborotning o'zi. Tinglayotgan odam ma'nili, yaxshi dialogdan faqat yaxshi, foydali ma'lumot oladi. Gapirgan esa aksincha, o'zidagi borini berib, gapirmaydigan suhbatdoshdan "teskari aloqani" olib ulgurmay, hech narsasiz qolishi ham mumkin. Shuning uchun muloqotga o'rgatishning muhim yo'nalishlaridan biri - odamlarni faol tinglashga, bunda barcha paralingvistik va nonverbal omillardan o'rinni foydalanishga o'rgatishdir.

Professional tinglash texnikasiga quyidagilar kiradi:

■ **aktiv holat.** Bu - agar kreslo yoki divan kabi mebel bo'lsa, unga bemaolol yastanib yoki yotib olmaslik, suhbatdoshning yuzidan tashqari joylariga qaramaslik, mimika, bosh chayqash kabi harakatlar bilan uning har bir so'ziga qiziqayotganligingizni bildirishni nazarda tutadi;

■ **suhbatdoshga samimiy qiziqish bildirish.** Bu nafaqat suhbatdoshni o'ziga jalb qilib, balki keyin navbat kelganda o'zining har bir so'ziga uni ham ko'ndirishning samarali yo'lidir.

■ **o'ychan jimlik.** Bu suhbatdosh gapirayotgan paytda yuzda mas'uliyat bilan tinglayotganday tasavvur qoldirish orqali o'zingizning suhbatdan manfaatdorligingizni bildirish yo'li.

Agar biz suhbatdoshimizni yaxshi, diqqat bilan tinglasak, bu bilan biz unda o'z-o'ziga hurmatni ham tarbiyalaymiz. Demak, tinglash jarayoni ko'pchilik tasavvur qilgani kabi unchalik passiv jarayon emas ekan. Uning muloqotning samarali bo'lishidagi ahamiyati nihoyatda katta. Chunki tinglash qobiliyati gapiruvchini ilhomlantiradi, uni ruhlantiradi, yangi fikrlar, g'oyalarning shakllanishiga sharoit yaratadi. Shuning uchun ma'ruzachi professorning har bir chiqishi va ma'ruzasi agar talabalar tomonidan diqqat bilan tinglansa, bu pedagogik muloqotdan ikkala tomon ham teng yutadi.

Agar muloqot jarayonida ishtirok etuvchi ikki jarayon - gapirish va tinglashning faol o'zaro ta'sir uchun teng ahamiyatini nazarda tutsak, bu jarayon katnashchilarining psixologik savodxonligi va muloqot texnikasini egallashining ahamiyatini anglash qiyin bo'lmaydi. Shuning uchun ham ijtimoiy psixologiyada odamlarni samarali muloqotga ataylab o'rgatishga juda katta e'tibor beriladi. Bu boradagi fanning o'z uslubi bo'lib, uning nomi **ijtimoiy psixologik trening** (IPT) deb ataladi. IPT - muloqot jarayoniga odamlarni psixologik jihatdan hozirlash, ularda zarur kommunikativ malakalarni maxsus dasturlar doirasida qisqa fursatda shakllantirishdir. Eng muhimi IPT mobaynida odamlarning muloqot borasidagi bilimdonligi ortadi.

Amaliy muloqot treningi - IPTning bir ko'rinishi bo'lib, u yoki bu professional faoliyatni amalga oshirish jarayonida zarur bo'ladigan kommunikativ malaka,

ko'nikma va bilimlarni hosil qilishga qaratilgan tadbir. Guruh va jamoalarda muloqot treningi vositasida muzokaralar olib borish, ish yuzasidan hamkorlik qilish yo'l-yo'riqlarini birgalikda topish, katta auditoriya oldida so'zlashga o'rgatish, majlislar o'tkazish, janjalli, nizoli holatlarda o'zini to'g'ri tutish malakalari hosil qilinadi. Bunday asosiy narsa - trening katnashchilari ongiga birovlarini tushunish, o'zini o'zga o'rni qo'ya olish, boshqalar manfaatlarini bilan o'zini o'ziga moslashtirish olish g'oyasini singdirishdir. Treninglar mobaynida *guruhiy munozaralar, rolli o'yinlarning* eng optimal variantlari sinab, mashq qilinadi.

Qisqacha xulosalar

Ushbu mavzu mobaynida shaxs uchun muhim bo'lgan muomalaning texnikalari to'g'risidagi ma'lumotlar keng tarzda keltirilgan. Verbal, nonverbal va paralingvistik ta'sir vositalarining amaliyotda qo'llanish usullari ko'rsatilgan. Insoniy muomala va muloqotning psixologik vositalari va shart-sharoitlari, ijtimoiy institutlarining bu jarayondagi o'rni tahlil qilingan.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Muloqot qanday amalga oshiriladi?
2. Muloqotga ehtiyoj qanday sabablarga asosan yuzaga keladi?
3. Muloqot qanday vazifalarni bajaradi?
4. Psixologik ta'sir vositalari qanday?
5. Ta'sirning adresati - kim hisoblanadi?
6. Professional tinglash texnikasiga nimalar kiradi?
7. Ijtimoiy psixologik trening nima?
8. Treningga qo'yiladigan talablar qanday?
9. Rolli o'yinlarning mohiyati nimada?
10. Guruhiy munozaralar qanday o'tkaziladi?

Adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E.G. Muomala psixologiyasi. T-2001.
2. Д. Майерс. Социальная психология.- СПб, 2003
3. Психология и Педагогика. / Под ред. А.А.Радугина. Изд. "Центр" 2003
4. www.expert.psychology.ru

GURUHLAR PSIXOLOGIYASI. IJTIMOIIY MUNOSABATLAR TIZIMIDAGI GURUHLARNING SHAXSGA BO'LGAN TA'SIRI

Reja

- 10.1. Guruhda shaxsning o'ziga xos o'rni
- 10.2. Guruh o'lchamlari
- 10.3. Jamoalarda psixologik o'zaro moslik
- 10.4. Guruhning psixologik muhitini diagnostika qilish

10.1. Guruhda shaxsning o'ziga xos o'rni

Shaxslararo munosabatlar asosan guruh sharoitida, shaxs ma'lum insonlar davrasida, guruhida, jamoada bo'lgan takdirda ro'y beradi. Shuning uchun ham mutaxassislar jamoalarda ro'y beradigan shaxslararo ta'sirning qonuniyatlari va mexanizmlarini bilishlari va ularni guruhda odamlar mehnatini tashkil etishda albatta inobatga olishlari kerak.

Har bir shaxsning fe'l-atvorida, xatti-harakatlarida u mansub bo'lgan millat, halk, xudud, professional toifa, mehnat qiladigan jamoasi, yaqin atrofdagi mukim guruhi, oilasining ta'siridan paydo bo'lgan sifatleri va xususiyatlari bo'ladi. Tarixiy shart-sharoit, davr, davlat tuzimi va o'sha jamiyatdagi siyosiy, iqtisodiy va mafkuraviy ta'sirlar haqida yuqorida gapirgan edik. Bu ta'sir *makro bosqichdagi ta'sirlar* deb atalib, yaqin muhitning ta'siri - *mikro bosqichdagi ta'sirlar* deb yuritiladi. Ikkala bosqichdagi ta'sirlar ham ijtimoiy psixologik nuqtai nazardan ahamiyatli va tarbiyaviy mohiyatga egadir. Chunki har bir sharoitda shaxs o'ziga xos ijtimoiy rollarni bajaradi va o'zining «qiyofasini» namoyon etadi. Mehnat jamoasida professional rollarni bajarish jarayonidagi xulq-atvori shaxsning ma'naviy va psixologik ko'rinishidagi asosiy omil bo'lib, katta yoshdagi odam psixologiyasini tubdan o'zgartirish uchun uning professional faoliyatini ham o'zgartirish kerak, deyiladi.

Shunday qilib, shaxsga bir vaqtning o'zida turli ijtimoiy guruhlarining ta'siri bo'lib turadi. To'g'ri, ma'lum davrda bir ijtimoiy guruhning shaxsga ta'siri sezilarliroq va ahamiyatliroq, ikkinchisining esa sal kamroq bo'ladi. Masalan, o'quvchilik yillarida maktabdagi o'quvchilar guruhining ta'siri mahalladagi o'rtoqlar davrasidan kuchliroq bo'lishi, yangi xonadonga kelin bo'lib tushgan qiz uchun yangi oila muhitining ta'siri talabalik guruhidan kuchliroq bo'lishi tabiiy. Lekin har bir alohida daqiqada biz doimo ma'lum guruhlar ta'sirida bo'lamiz. Xo'sh, guruhning o'zi nima?

Guruh - ma'lum ijtimoiy faoliyat maqsadlari asosida to'plangan, muloqot ehtiyojlari qondiriladigan insonlar uyushmasidir. Demak, guruh uchun ikkita asosiy mezon mavjud: biror faoliyatning bo'lishligi (mehnat, o'qish, o'yin, muloqot,

maishiy manfaatlar) hamda u erda odamlarning o'zaro muloqoti uchun imkoniyatning mavjudligi.

Har bir shaxs uchun taraqqiyotning har bir alohida bosqichida shunday odamlar guruhi bo'ladi, u ularning niyatlari, qiziqishlari, harakat normalari, g'oya va fikrlariga ergashishga tayyor bo'ladi, harakatlaridan andoza oladi, ularga taqlid qiladi. Bunday guruh psixologiyada **referent guruh** deb ataladi. Amerikalik sotsiologlar referent guruhlarining bir necha turlarini farqlaydilar.

Normativ guruhlar shaxs uchun shunday insonlar guruhiki, ularning normalarini u ma'qullaydi, ularga amal qilishga hamisha tayyor bo'ladi. Bunday guruhlariga birinchi navbatda oilani, diniy yoki milliy uyushmalarni, professional guruhlarini kiritish mumkin. Masalan, o'zbek halki uchun dasturxon atrofiga o'tirgan xaxoti yuzga fotiha tortish, mezboblarning mehmonlarga «Xush kelibsizlar» deyishlari norma hisoblanadi va har bir oilada shunday harakatlarga nisbatan ijobiy ustanovka shakllanadi. Bunda bola uchun referent rolini ota-onasi, kattalar, mahalladagi hurmatli insonlar o'ynaydi.

Qiyoslash guruhlar shunday guruhiki, shaxs o'sha guruhga kirishni, uning ma'qullashiga muxtoj bo'lmaydi, lekin o'z harakatlarini yo'lga solishda unga asoslanadi va korreksiya qiladi. Masalan, talabalar guruhida shunday yoshlar bo'lishi mumkinki, shaxs ular bilan umuman muloqotda bo'lmaydi, ularning fikrlari yoki qarashlarini yoqlamaydi, lekin bu guruh aynan o'shalarga o'xshamaslik va o'z ustida ko'proq ishlashga o'zini safarbar qilish uchun kerak. Yoki talaba yoshlar sessiya yakunlariga ko'ra differensial stipendiya oladilar. O'rtacha o'zlashtiruvchi talaba uchun «hamma talabalar» oladigan stipendiya miqdorini nazarda tutib, o'zini tinchlantiradi, a'lochi esa, o'zini nafaqat oddiy, o'rtachalar bilan balki, davlat stipendiyalari oladiganlar bilan ham solishtiradi. Ko'rsatgichlar qanchalik yuqori bo'lsa, shunga mos da'vogarlik darajasi ham yuqori bo'ladi, shaxsning qiyoslash guruhlar ham ortiqroq bo'ladi.

Negativ guruhlar - shundayki, shaxs ularning xatti-harakatlaridan ataylab voz kechadi, chunki ular shaxsiy qarashlardan mutloq farq qiladi. Masalan, ikki qo'shni bir-biri bilan murosalar kelishmasa, hattoki, devorlarini oqlashda ham biri tanlagan rangni ikkinchisi tanlamaydi. Biri «oq» desa, ikkinchisi - aksincha, «qora» deb turaveradi.

Guruhlarning turlari

Kundalik hayotda shaxs muloqotda bo'ladigan, vaqtini birgalikda o'tkazadilar kishilar guruhi ham turli xil bo'ladi. Masalan, agar odamlar ko'chada tasodifiy hodisani tomoshabini bo'lib turishgan bo'lsa, ularni psixologiya tilida guruh emas, **agregatsiya (olomon)** deb atashadi. haqiqiy guruh uchun o'sha odamlarning barchasiga aloqador umumiy faoliyat va hamkorlik qilish, bir-birlariga ta'sir ko'rsatish imkoniyati bo'lishi kerak.

Amerikalik psixolog Ch. Kuli hamkorlikning darajasi mezoniga ko'ra guruhlarini birlamchi va ikkilamchi turlarga bo'lib o'rganishni taklif etgan edi.

Birlamchi guruhda shaxslararo o'zaro ta'sir «yuzma-yuz, bevosita» ro'y beradi. Masalan, oila davrasidagi, sinfdagi, hisobchilar xonasida o'tirganlar birlamchi guruhga misoldir.

Ikkilamchi guruhlarda har doim ham odamlarning bevosita muloqotda bo'lish

imkoniyatlari bo'lmaydi. Ular o'rtasidagi munosabat va o'zaro ta'sir bilvosita bo'ladi. Masalan, yirik bir tashkilotdagi tizimlar orqali muloqot, kasaba uyushmasiga birlashgan odamlar, "Vatan" taraqqiyoti partiyasi a'zolarining bog'liqligi ikkilamchi guruhga misol. Ularda ham umumiylik bo'ladi, masalan, o'sha partiyani oladigan bo'lsak, ular Qashqadaryoda bo'ladimi, Farg'onadami, baribir umumiy g'oya atrofida birlashishadi, a'zolik badallarini vaqtida to'lab turishadi, saylov oldi kompaniyalarida bir-birlarini qo'llab-quvvatlab turadilar.

Ko'pincha guruhlarini rasmiy va norasmiy turlarga ham bo'lib o'rganishadi.

Rasmiy guruhdagi munosabatlar rasmiy normalar va huquq burchlar tizimi bilan belgilangan bo'ladi. Masalan, guruhda boshliq bilan xodimlar o'rtasidagi munosabatlarni ta'minlovchi guruh rasmiy bo'lsa, *norasmiy* - ichki, bevosita psixologik munosabatlarni ta'minlovchi guruh hisoblanadi. Masalan, do'stlar guruhi, yoki talabalar guruhidagi barcha qizlarning tanaffus paytidagi muloqoti guruhi.

Turli guruhlar inson hayotida bir necha funksiyalarni bajaradilar:

- a) ijtimoiylashtiruvchi funksiya;
- b) instrumental, ya'ni, aniq mehnat funksiyalarni amalga oshirishga imkon beruvchi muhit;
- v) ekspressiv - odamlarning o'zgalarning tan olishlari, hurmatga sazovor bo'lish, ishonch qozonishini ta'minlash;
- g) qo'llab-quvvatlash, ya'ni, qiyin paytlarda, muammolar paydo bo'lganda odamlarni birlashtirish funksiyasi.

10.2. Guruh o'lchamlari

Guruhlar ulardagi odamlar soniga ko'ra *katta* va *kichik guruhlar*ga bo'linadi. Psixologiyada ko'proq kichik guruhlar o'rganiladi. Uni necha kishi tashkil etishi, necha kishi hamkorlikdagi faoliyati ko'proq samara berishi masalasi amaliy ahamiyatga egadir. Ko'pchilik olimlar guruhning boshlangich nuqtasi sifatida miqdor jihatdan ikki kishini - *diadani* tan olishadi. Polyak olimi Yan Shepanskiy bunga qo'shilmasa-da (uning fikricha kamida uch kishi - triadadan boshlanadi), har qalay diada o'ziga xos uyushma sifatida tan olingan. Masalan, yangi oila qurib, birga yashayotgan kishilar, sevishganlar, ikki do'st - o'ziga xos kichik guruh. Har qanday kichik guruhga xos sifat shuki, uning a'zolari bir-birlari bilan bevosita muloqotga kirishish, "yuzma-yuz" bo'lish imkoniyatga ega bo'ladi. Har bir kishi uchun shu guruh juda ahamiyatli bo'lib, uning normalariga o'zi xohlab-xohlamay bo'ysuna boshlaydi. Kichik guruhning chegarasi masalasi ham ko'p muhokama qilinadi.

G.M. Andreyeva bu chegarani 12-15 kishi deb hisoblasa, amerikalik Moreno o'z vaqtida bu chegarani 30-40 gacha surgan edi.

Guruhlarning har biri o'ziga xos psixologik tizimga ham ega. Uni tashkil etuvchi elementlar nisbatan barqaror bo'lib, ular guruh a'zolari xulq-atvorini muvofiqlashtirib turadi. Avvalo guruhning *maqsadini* ajratish kerak. Maqsad - odamlarni jamoa mehnati atrofida uyushtirib, birlashtiruvchi psixologik elementdir. Masalan, barcha talabalarining maqsadi - o'qish, professoidal malaka orttirib, mutaxassis bo'lib etishish.

Guruhning *avtonomligi darajasi* ham ma'lum ahamiyatga ega omil, chunki har bir a'zo umumiy maqsad asosida birlashgan bo'lsa ham, ularning har birining o'z

burch va vazifalari bor va shu nuqtai nazardan har bir odam o'z imkoniyatlarini o'zicha ishga solib, o'zaro munosabatlarga sabab bo'ladi.

Guruhning psixologik tizimga ta'sir etuvchi omillarga yana ularning jinsiy, yosh jihatdan, ma'lumoti va malakasi nuqtai nazaridan farq qiluvchi va uyg'unlikni tashkil etuvchi omillar ham kiradi.

Guruhning *uyushganligi* ham dinamik ko'rsatkichlardan bo'lib, shu nuqtai nazardan har bir guruh bir-biridan farq qiladi. Masalan, odamlar hamkorlikda bajarayotgan ishning qiziqarli va hamma uchun manfaatli ekanligi, guruh normalarining a'zolar tomonidan umuman olganda qabul qilinishi, qadriyatlar tizimini tasavvur qilishdagi fikrlar mosligi uyushqoqlikning mezonlaridir.

Guruhning tizimi yana uning katta-kichikligiga ham bog'liq. Masalan, 5-10 kishidan iborat guruhdagi munosabatlar yaxshiroq, uyg'unroq va faoliyat samaraliroq hisoblanadi. CHunki bunday guruhlarda norasmiy muloqot uchun ma'qul sharoit mavjud bo'ladi. Bunday guruhlarda "guruhbozlik" degan illat ham bo'lmaydi. Guruhning hajmi ortib borgan sari ularda rasmiyatchilik, rasmiy yuzaki munosabatlar ko'payadi va bu odamlar o'rtasidagi insoniy munosabatlarda o'z aksini topadi.

10.3. Jamolarda psixologik o'zaro moslik

Guruh hayoti va undagi a'zolarining o'zlarini yaxshi his qilishlari ko'p jihatdan ularning hamkorlikda ishlay olishlari va bir-birlariga ijobiy munosabatda bo'la olishlariga bog'liq. Bu hodisani tushuntirish uchun psixologiyada psixologik moslik tushunchasi mavjud.

Psixologik moslik deganda, guruh a'zolari sifatleri va qarashlarining aynanligi emas, balki ular ayrim sifatlarining mos kelishi, qolganlarining kerak bo'lsa, tafovut qilishi nazarda tutiladi. Moslikning mezoni sifatida N. Obozov quyidagilarni ajratadi:

- a) faoliyat natijalari;
- b) a'zolarining sarflagan kuch - energiyalari;
- v) faoliyatdan qoniqish.

Ikki xil o'zaro moslik farqlanadi: psixofiziologik va ijtimoiy psixologik. Birinchi holatda faoliyat jarayonida odamlarning bir xil va mos tarzda harakat qila olishlari, reaksiyalar mosligi, ish ritmi va tempidagi uyg'unliklar nazarda tutilsa, ikkinchisida ijtimoiy xulqdagi moslik - ustanovkalar birligi, ehtiyoj va qiziqishlar, qarashlardagi monandlik, yo'nalishlar birligi nazarda tutiladi. Birinchi xil moslik ko'proq konveyer usulida ishlanadigan sanoat korxonalari xodimlarida samarali bo'lsa, bu oliygoh o'qituvchilari, ijodiy kasb egalarida iloji yo'q va bo'lishi mumkin emas, ularda ko'proq ijtimoiy psixologik moslikning ahamiyati kattadir.

O'tkazilgan tadqiqotlar psixologik moslikning ko'plab qirralari bo'lishi mumkinligini isbot qildi. Asosan shuni unutmaslik kerakki, qaysi faoliyat va uning maqsadi odamlarni birlashtirgan bo'lsa, o'sha maqsadni idrok qilish va birgalikda anglash istagida uyg'unlikning bo'lishi katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi.

Gruppariy qarorlar qabul qilishda o'zaro ta'sir masalasi

Guruhda odamlarning bir-birlarini yoqtirishlari yoki aksincha, inkor qilishlari ko'pincha turli xil qarorlar qabul qilish jarayonida ro'y beradi. Gruppariy qarorlar qabul qilish individual qarorlar qabul qilish jarayonidan tubdan farq qilmaydi. Ikkalasida ham avval muammo aniqlanadi, ma'lumotlar to'planadi, bir nechta

takliflar ilgari suriladi va nixoyat, eng ma'quli qabul qilinadi. Lekin guruhda bu jarayon biroz boshqacharoq kechadi va nizolar ko'pincha aynan shu jarayon bilan bog'liq bo'ladi.

Amerikalik psixolog T. Mitchellning fikricha, o'zaro ta'sir grupp sharoitida quyidagi omillar vositasida ro'y beradi:

- 1) ayrim a'zolar boshqalariga nisbatan ko'proq gapirishga moyil bo'ladilar;
- 2) yuqoriroq mavqega ega bo'lgan shaxslar qarorlar chiqarish jarayonida ham boshqalarga tazyiq o'tkazishadi;
- 3) guruhda ko'p vaqt o'zaro fikrlardagi kelishmovchiliklarning oldini olishga ketib qoladi;
- 4) guruhda ayrim odamlar ta'sirida asosiy maqsaddan chetlash va maqsadga nomuvofiq qarorlar qabul qilish xollari kuzatiladi;
- 5) barcha a'zolar o'zlari sezmaganda konformlikka berilishlari va guruh ta'siriga tushib qoladilar. Shuning uchun ham ba'zan majlisni olib boruvchi rais kun tartibini e'lon qilgan bo'lsa-da, undan chalg'ib ketishi va o'rinsiz qarorlar qabul qilishi mumkin.

Lekin gruppaviy qarorlar qabul qilish jarayonining eng katta ijobiy tomoni shundaki, unda ko'plab fikrlar tug'iladi va o'rta tashlanadi. Bu fikrlar shunday sharoit yaratadiki, oxir-oqibat alohida individual fikrlardan biroz bo'lsa-da, farq qiladigan original yangi fikr paydo bo'ladi. Shuning uchun ham rahbarlik san'ati ko'pchilik fikriga tayangan holda oxirida eng ma'kul qarorga kela olishdir. Lekin salbiy tomoni shundaki, gruppaviy muzokara va qarorlar qabul qilish jarayoni ba'zi a'zolarida loqaydlik ("Menga nima, ular gapirishyapti-ku" kabi), tashabbussizlik ("Baribir meniki qabul qilinmaydi, gapirim nima qildim?" kabi) illatlarini ham paydo qilishi mumkin. Bu o'sha muhitda ayrim odamlar fikri doimo qo'llab - quvvatlangan, ayrim odamlarga e'tibor, imtiyoz berilgan sharoitlarda rahbarning aybi bilan ro'y beradi.

Xoffman o'z eksperimentlarida gruppaviy qarorlar qabul qilishga guruhning tarkibi ta'sir qilish mumkinligini isbot qilgan. Uning fikricha, yaxshi, sifatli, ijobiy fikrlar va qarorlar guruh tarkibi har xil (geterogen tarkib) bo'lgan sharoitlarda uning tarkibi bir xil (gomogen) bo'lgandan ancha ko'p va sifatli bo'ladi. Gomogen guruhlarda (masalan, taxminan bir xil o'zlashtiradigan talabalar guruhi) qarorlar qabul qilish mobaynida konfliktlarning kam bo'lishi va qarorlar tezda qabul qilinishi aniqlangan.

Har qalay qarorlar qabul qilish jarayoni psixologik jihatdan *tavakkalchilikka* asoslanishi ham isbotlangan. Lekin tavakkalchilik darajasi guruh sharoitida individual holatdagidan ancha past bo'lar ekan. O'rtacha guruh a'zosining bu o'rindagi fikri: "Tavakkal shu gapni aytaychi, noma'qul bo'lsa, guruh bor-ku, ular ma'qullashgan-ku?". Demak, guruh sharoitida qabul qilingan har qanday qaror mohiyatan ijtimoiy xarakterli bo'lib, uning to'g'ri va foydali, natijali bo'lishida rahbarning roli katta bo'ladi.

10.4. Guruhning psixologik muhitini diagnostika qilish

Guruh va jamoalar to'g'risida gap ketganda, ko'pincha uning "ma'naviy muhiti", "psixologik muhiti" degan iboralar ishlatiladi. Chunki bu narsa o'sha erdagi ishning yaxshiligi, faoliyatning samarasi bilan bog'lanadi. ***Ijtimoiy psixologik muhit***

deganda, biz o'sha guruhning a'zolari fikrlari, hissiyotlari, dunyoqarashi, ustanovkalar va o'zaro munosabatlaridan iborat bo'lgan emotsional-intellektual holatni tushunamiz.

Jamoa deb esa maqsadlari jamiyat maqsadiga mos keladigan, umumiy faoliyat bilan birlashgan odamlar guruhiga aytiladi. Har qanday jamoaning asosiy tashkil etuvchi negizi, ya'ni umumiy fikr, maqsad va ishlab chiqarishga taalluqli qarorlarni shakllantiruvchi a'zolari bo'ladi. Bu omil har qanday guruhda faoliyatning samarali kechishiga, uning a'zolari orasida tushunish, qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish kayfiyatining yuzaga kelishiga olib keladi. Shuning uchun guruhlardagi psixologik muhit va uni o'rganish muhim masaladir. Bu o'rindagi asosiy omil - bu a'zolarining o'zaro munosabatlaridir. Ma'lumki, o'zaro munosabatlar ish yuzasidan, faoliyat maqsadlari va mazmuni bilan hamda bevosita bir - birlarini yoqtirish-yoqtirmaslikka asoslangan insoniy emotsional hissiyotlar ko'rinishida bo'lishi mumkin. Professional faoliyatni bajarish jarayonida tabiiy birinchi tipli munosabatlar ustivor bo'lib, ikkinchilarining xarakteri birinchisidan kelib chiqadi. Do'stlar to'plangan davradagi muhit esa aksincha, bevosita simpatiyalarga tayanadi. Ayrim jamoalarda ma'lum faoliyat yoki ish harakatlarini amalga oshirishga to'sqinlik qiladigan sabab, ya'ni psixologik to'siq mavjud bo'lib, u shaxsning rivojlanishiga halaqit beradi. Shuning uchun guruhlarini o'rganganda guruhning shaxsga ijobiy ta'siri hamda guruhning shaxsga salbiy ta'siri masalasi dolzarb ahamiyat kasb etadi. Ijtimoiy psixologiyada guruhning shaxsga ijobiy ta'siri hodisasini **fassilitatsiya** deb ataladi. Bunda shaxs o'zidagi qobiliyat va fazilatlarini, ishchanlik xususiyatlarini namoyon qila olishi kuzatiladi. Aksincha, shaxs o'zidagi qobiliyat, imkoniyat va layoqatini yuzaga chiqara olmasa, bunda guruh unga salbiy ta'sir ko'rsatsa, shaxsda tormozlanish namoyon bo'ladi. Bu hodisani ijtimoiy psixologiyada **ingibitsiya** deb ataladi.

Psixologiyada ana shunday psixologik muhitni eksperimental tarzda o'rganishga katta e'tibor beriladi. Eng keng tarqalgan usullardan biri sotsiometriya bo'lib, uning asoschisi amerikalik olim Jon Moreno hisoblanadi. Sotsiometriya lotincha "so cietas" - jamiyat, va "metreo" - o'lchayman so'zlaridan olingan bo'lib, guruhdagi shaxslararo munosabatlarni o'lchashga qaratilgan texnikadir. Nazariy sotsiometriya uning muallifi fikricha, jamiyatdagi barcha nizolar, muammolarni yechishning usullaridan biri - insonlar o'rtasidagi munosabatlarni o'rganish va shunga ko'ra, jamiyatda o'zgarishlarni amalga oshirish kerak, degan g'oyaga asoslanadi. Amalda esa har bir jamoalarda maxsus sotsiometrik so'rovlar o'tkaziladi va uning natijalari tashkiliy jarayonlarda inobatga olinadi.

Lekin oxirgi paytlarda sotsiometriyaga nazar o'zgargan, uning yuzlab modifikatsiyalari, turlari ishlab chiqildi. Ahamiyatli shuki, uni haqiqatdan ham guruhdagi ma'naviy-psixologik muhitga ta'sir etuvchi emotsional munosabatlarni aniqlashda mutaxassis tomonidan ishlatish mumkin. Bunda har bir guruh a'zosi tanlov sharoitiga solinadi, ya'ni u yoki bu sharoitda, vaziyatda yoki faoliyatni bajarishda o'ziga yoqqan (yoqmagan ham) sherigini guruhdoshlari orasidan tanlashi kerak. Masalan, talabalarga "Kim bilan birga dars tayyorlashni xoxlarding?", "Kim bilan yer uchastkasidagi hasharda yonma-yon turib ishlashni istarding?", mehnat jamoalarida esa "Boshliq tomonidan berilgan muhim topshiriqni ikki kishi bajarishi kerak bo'lsa, sheriklikka kimni olgan bo'lardingiz?", talabalarda "Xorijga o'qishga

yuborishsa, guruhdoshlarining kimlar senga sherik bo'lishini istaysan?" kabi savollar bilan murojaat qilinadi. So'rov anonim bo'lib, har bir ishtirokchi 3-5 tagacha tanlash huquqiga ega bo'ladi. Natijalar jadvalga solinib, qayta ishlanadi va hattoki, grafik tarzida chiziladi.

Test uchun quyidagi savollarni taklif etish mumkin:

Guruhingizdagi odamlar orasidan bevosita doimo u bilan ishlashni xoxlagan uch kishining nomini yozing. 2. Siz bilan birga ishlaydigan hamkasblaringizdan kimlar bilan birga bo'sh vaqtinigizni o'tkazishni xoxladingiz. (uch kishi). 3. Hamkasblaringizdan o'z ishini zo'r mahorat bilan bajaradigan uch kishining nomini yozing. Metodika guruhdagi odamlar bir-birlarini yaxshi bilgan taqdirdagina o'tkaziladi. Ma'lumotlarni qayta ishlash har bir xodimning to'plagan tanlovlarini sanash va tahlil qilishga asoslanadi. Ular asosida guruhdagi liderni va liderlik stilini aniqlash mumkin. Sotsiometriya korxona tarkibida kadrlar zahirasini shakllantirish, har bir xodimning reytingini aniqlash orqali ularda liderlik sifatlarining borligini o'rganishga imkon beradi.

Qisqacha xulosalar

Shaxslararo munosabatlar tizimida guruhlar muhim bo'lib, uning ushbu turlari: referent, shartli, real, birlamchi, ikkilamchi kabi turlri bor. Ularning har biri shaxs va jamiyat munosabatlarida ta'sir kuchiga ega. Bu o'z navbatida jamoalardagi psixologik o'zaro moslik yoki moslashmaslikka olib keladi, shaxsning bo'lg'usi mehnat faoliyatlarini unumli bo'lishi bu omilning nechog'lik namoyon bo'lishiga bog'liqdir. Guruhlardagi psixologik muhit va uni o'rganish bo'yicha amaliy tavsiyalar va metodikalar mavzuning qanchalik ahamiyatli ekanligini ko'rsatadi.

O'z-o'zini nazorat va muhokama qilish uchun savollar

1. Guruhga qo'yiladigan talablar nimada?
2. Referent guruh deb nimaga ataladi?
3. Referent guruh turlari qanday?
4. Guruhlarning qanday turlari mavjud?
5. Psixologik moslik deganda nima tushuniladi?
6. Moslikning qanday mezonlari mavjud?
7. Ijtimoiy psixologik muhit deganda nima tushuniladi?
8. Sotsiometriya usuli qanday qo'llaniladi?
9. Etnopsixologik nimani o'rganadi?
10. Guruhning uyushganligi nima?

Adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziev E.G. Muomala psixologiyasi. –T, 2001.
2. Майерс Д. Социальная психология. - СПб, 2003
3. Психология и Педагогика. Под ред. А.А.Радугина. Изд. "Центр" 2003
4. www.expert.psychology.ru

FAN BO'YICHA IZOHLI LUG'AT (GLOSSARIY)

Adekvatlik – teng, o'xshash, muvofiq kelmoq.

Analogiya – psixik hodisalar va xulq-atvor xususiyatlarining o'xshashligi.

Anketa – metodlardan biri bo'lib, respondent to'g'risida aniq ko'zlangan ma'lumotlarni yig'ish maqsadida qo'llaniladi.

Assotsiatsiya – psixik xodisalar orasidagi o'zaro bog'lanish, u ma'lum qonunlar bo'yicha tarkib topadi.

Attraksiya – bir kishini boshqa kishi ko'rib qolganda, idrok etishda yuz beradigan tafakkur turi.

Apatiya – kishining tevarak atrofdagi olamga nisbatan befarqlik holati.

Astenik – shaxsning faolligini susaytiruvchi kechinmalar.

Audivizual idrok – shaxsning bir vaqtning o'zida ham eshitib, ham ko'rib idrok qilishi.

Autogen mashq – shaxsning o'z-o'zini ishlantirish va o'z-o'zini idora qilishga asoslangan psixoterapevtik usul.

Affekt – kuchli, jo'shqin va nisbatan qisqa muddatli emotsional kechinmalar sifatida ro'y beradigan psixologik holat.

Biografik metod – odamni uning tarjimai holi bilan bog'liq bo'lgan xujjatlar orqali o'rganish usuli.

Bixeviorizm – psixologiyaning o'rganish predmeti sifatida odam xulq-atvorini olinishi nazariyasi.

Breynshorming – aqlga xujum – baxslarni tashkil etishda qo'llaniladigan interfaol usuldir.

Bosqichlar – muloqotda mavjud bo'lgan shaxsning o'zi bilan, boshqalar bilan va avlodlar orasida kechadigan jarayoni.

Verbal – og'zaki ifodalangan nutq.

Vegetativ asab tizimi – asab tizimining organizm ichki a'zolari faoliyatini va modda almashinuvini boshqarib turadigan bir qismi.

Genotip – ota-onadan farzandga o'tadigan irsiy belgilar majmui.

Gerontopsixologiya – psixologiya tarmog'i, qarilik davri psixologiyasini o'rganadi.

Gnostik – butun borliqni bilishga yo'naltirilgan faoliyat.

Guruh – odamlarning birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo'lish xarakteri kabi qator belgilarga asoslangan ijtimoiy jamoa.

Dunyovarash – odamning tevarak-atrofdagi oamga va unda o'zining tutgan o'miga qarashlaridan kelibchiqqan tizim. Uning falsafiy, siyosiy, ilmiy, diniy, aqliy va estetik qarashlari yig'indisi.

Depressiya – tushkunlik kayfiyati.

Diqqatning barqarorligi – diqqatning ma'lum obyektga uzoq vaqtdavomida muttasil qaratilishi.

Diqqatning ko'lam – bir vaqtning o'zida diqqatning bir qancha obyektga qaratilishi imkoniyati.

Diqqatning taqsimlanishi – diqqatning bir vaqtda bir necha obyektga taqsimlanish xususiyati.

Diqqatning ko'chishi – diqqatni ixtiyoriy ravishda bir obyektidan ikkinchisiga ko'chirish.

Dialog – ikki va undan ortiq kishilarning o'zaro og'zaki gaplashishi.

Dialogik nutq – nutq turlaridan bo'lib, bunda so'zlovchilar barobar teng, birgalikda faollik ko'rsatadi.

Dominant shaxs – boshqalar bilan muomala va munosabat o'rnatishda o'z fikrini o'tkazish xislatining yorqin namoyon bo'lishi.

Yosh psixologiyasi – turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlarini va rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi.

Yosh davri nizolari – o'ziga xos, uncha uzoqqa cho'zilmaydigan ontogenez davrlari bo'lib, bu vaqtda keskin psixik o'zgarishlar yuz beradi.

Jamoa – maqsadlari jamiyat maqsadiga mos keladigan umumiy faoliyat bilan birlashgan odamlar guruhi.

Jamoa negizi – umumiy fikr, maqsad va ishlab chiqarishga taalluqli qarorlarni shakllantiruvchi jamoa a'zolari.

Yo'nalish – shaxsning xatti-harakati va faoliyatini aniq sharoitlardan qat'i nazar ma'lum yo'lga yo'naltiruvchi barqaror motivlar yig'indisi.

Individuallik – individning boshqalardan farqlanadigan ijtimoiy xususiyatlari va psixikasining o'ziga xosligi, qaytarilmasligi.

Idrokning konstantligi – idrok sharoiti o'zgarsa-da, idrok qilishdan hosil bo'lgan narsa obrazlarning nisbatan o'zgarmasligi.

Idrokning predmetligi – jamiki olamdan olingan ma'lumotlarni ichki olam obyektiga kiritish xususiyati.

Idrokning butunligi – sezgi a'zlariga bevosita ta'sir etib turgan obyektlarni, ularning belgi va xususiyatlari bilan birgalikda qo'shib idrok etish.

Istedod – shaxsning ma'lum faoliyatda ifodalanadigan qobiliyatining yuqori darajasi.

Ijtimoiy psixologiya – psixologiya fanining o'ziga xos maxsus tarmog'i bo'lib, unda psixik va jamiyat taraqqiyoti qonunlari o'rganiladi.

Ijtimoiylashuv - inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot - faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayoni.

Ijtimoiy tasavvurlar – shaxsga jamiyat orqali ta'sir etgan narsa va hodisalarning yaqqol obrazi.

Ilmiy taxmin – tekshirish va tadqiqot olib borish maqsadida ilgaridan kutilishi mumkin bo'lgan holatning bashorat qilinishi.

Ijtimoiy psixologik eksperiment – asosiy metodlardan biri bo'lib, o'zgaruvchan mustaqil turli holat va jarayonlarning boshqa nomustaqil holat va jarayonlarga ta'sir etishdagi aniq ma'lumotlariga tayanadi.

Interaktiv – shaxslararo munosabatlarda bir-biriga xulq-atvor ta'sir ko'rsatish jarayoni.

Introvert shaxs - shaxsning xar qanday sharoit va holatlarida o'z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining nihoyatda pastligi.

Kasb – faoliyat shakllari birlashmasi bo'lib, mazmun, vositalar, tashkilotlar, mehnat natijalari hamda mehnat subyektini tayyorlashga qo'yiladigan talablar majmui.

Kontent-analiz – tekshirilayotgan matnda so'z, ibora, abzatlarni ma'no-mohiyatini takrorlanish darajasiga qarab tahlil etish usuli.

Kuzatish – sinaluvchini aniq maqsad, faoliyat, vaqt, guruh bilan bog'liq ravishda tekshirish, o'rganish, ma'lumotlar to'plash metodi.

Kommunikativ – shaxslararo munosabatlarda ma'lumot, axborot, g'oyalar almashinuvi jarayoni.

Kichik guruh – a'zolari birgalikdagi faoliyat bilan shug'ullanuvchi va bevosita shaxslararo munosabatda bo'luvchi kishilar guruhi.

Ko'nikma – odamning ma'lum ishni bajarishga tayyorligida ko'rinadigan qobiliyati. K. mahoratning asosini tashkil etadi.

Metod – bilishning nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisi.

Metodologiya – tadqiqot, tekshirish usuli bo'lib, bilishning nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisidir.

Motiv – ma'lum ehtiyojlarni qondirish bilan bog'liq faoliyatga undovchi sabab.

Motivatsiya – odamni faol faoliyatga undovchi sabablar majmui.

Malaka – mashq qilish jarayonida ish harakatlar bajarilishining avtomatlashgan usullari.

Mehnat psixologiyasi - kishi mehnat faoliyati psixologik xususiyatlarini, mehnatni ilmiy asosda tashkil etishning psixologik jihatlarini o'rganadigan fan.

Mehnat faoliyati psixologiyasi – bu psixologiyaning bir sohasi bo'lib, inson shaxsini mehnat subyektini sifatidagi shakllanishi xususiyatlarini, mehnatning shart-sharoitlari, yo'llari va usullarini ilmiy jihatdan o'rganadi.

Mehnat – inson ehtiyojini qondirish asosida tashqi olamni o'zgartirishga qaratilgan maqsadli faoliyat.

Mutaxassslik – faoliyatning aniq shakli bo'lib, mehnat egasining kasbiy tayyorligi, mehnat vositalari, mehnat jarayoni va maqsadining maxsus xususiyatlari bilan belgilanadi.

Mehnat subyektini (egasi) – bu faol harakat qiluvchi, anglash va o'zgartirishga layoqatli, ong va iroda bilan ish olib boruvchi individ yoki ijtimoiy guruh.

Muloqot – ikki yoki undan ortiq odamlarning o'zaro bir-biriga ta'sir etishi.

Melanxolik - temperament turlaridan biri bo'lib, psixik faollikning sust, tez ta'sirlanuvchanlik, xatto arzimagan narsalar uchun ham juda chuqur ta'siroga berilishi bilan xarakterlanadi.

Monologik nutq – bir odamning o'z fikrlarini og'zaki yoki yozma ravishda ifodalash nutqi.

Monolog – ma'ruzachi tomonidan nutq so'zlanishi, ma'ruzachi aktiv, tinglovchi passiv bo'lgan jarayon.

Mobil shaxs - shaxsning bir faoliyat turidan boshqasiga o'tish va moslashish imkoniyatining yuqori darajada kuzatilishi.

Negativizm - individning har qanday sharoitda ham guruh fikriga qarshi turishi va o'zicha mustaqil fikr, mavqeni namoyon qilishi.

Norasmii – odamlarning birgalikdagi muloqot va faoliyatlarida ular orasidagi munosabatlarning o'zaro ishonch, bir xil qarash va maqsadlarning ko'zda tutilishi.

Noverbal - nutqsiz ifodalangan harakat, mimika, holatlarning boshqa shaxsga yo'naltirilishi.

Nizolar – oʻzaro taʼsir koʻrsatayotgan kishilarning qarama-qarshi turishi, bunda fikrlar, pozitsiyalar, qarashlar teskariligi kuzatiladi.

Nizo turlari – nizolarning kimlar orasida yuzaga kelishiga koʻra farqlari: shaxslararo, guruhlararo, shaxsiy, etnik, milliy; namoyon boʻlish xususiyatiga koʻra: ochiq, yopiq, uzoq muddatli, qisqa; mavqe yoki darajaga koʻra: vertikal va gorizontal; yoʻnalishiga koʻra: destruktiv va konstruktiv.

Nizo bosqichlari – uch bosqichda, yaʼni nizo oldi, nizo va nizodan keyingi bosqichlar.

Nizo hal etish yoʻllari – kompromiss, yaʼni kelishuv; joyida hal etish; nizodan chekinish; orqaga surish; qochish.

Operativ xotira – xotira turlaridan biri boʻlib, faoliyat bajarish jarayonida uzoq xotiradan vaqtincha foydalaniladi.

Oila – turmush qurish, qarindosh-urugʻchilik asosidagi kichik guruh.

Psixika – yuksak darajada tashkil topgan materiya, miyaning funksiyasi boʻlib, uning mohiyati tuygʻular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar koʻrinishida aks ettirishdan iborat.

Psixik jarayonlar – u yoki bu psixik maxsul va natijalarni (psixik obrazlar, holatlar, tushunchalar, xissiyot va x.k.) hosil qiluvchi, shakllantiruvchi va rivojlantiruvchi jarayon.

Psixologiya – odamning obyektiv borliqni sezgi, idrok, tafakkur, tuygʻu-hissiyot va boshqa psixik holatlar orqali aks ettirish jarayonini oʻrganadigan fan.

Psixik holatlar – psixik hayot shakllari, diqqat, hissiyot, iroda jarayonlariga aytiladi. P.H. (xushchaqchaqlik, ruhanish, siqilish, ziyraklik, qatʼiylilik, tirishoqlik v.b.) shaxslarda maʼlum darajada barqaror boʻlib, ularning muayyan xususiyatiga ham aylanib qoladi.

Psixodiagnostika – shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlovchi va oʻlchashni ishlab chiquvchi psixologiya usuli.

Psixologiya metodlari – psixik hodisalarni va ularning qonuniyatlarini ilmiy tomondan oʻrganishning asosiy yoʻl-yoʻriq va usullari.

Psixokorreksiya – shaxsning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatish usullarini qoʻllash jarayoni.

Psixologik xizmat – psixologiyani amaliyotda qoʻllash tizimi. U turli sohalarda diagnostika, konsultatsiya, ekspertiza vazifalarini bajaradi.

Psixologik maslahat – shaxsning turli darajadagi oʻz muammolarini yakka tartibda psixolog bilan tahlil etishiga qaratilgan psixologik xizmat turi.

Polilog – guruh ichidagi munozara boʻlib, barcha ishtirokchilar faol ishtirokida kuzatiladi.

Perseptiv tomon – shaxslararo munosabatlarda tushunish, his etish, idrok etishga qaratilgan jarayon.

Professiografiya – mehnat subyekting faoliyat tarkiblari (uning mazmuni, vositalari, sharoitlari, tashkilot) bilan oʻzaro munosabati va bogʻliqligini oʻrganish va aniqlashga qaratilgan kompleks metod.

Professiogramma – kasbning turli obyektiv xarakteristikalarining tasnifi.

Psixogramma – faoliyatning psixologik xarakteristikalarining tasnifi.

Rigid shaxs – shaxsning bir faoliyat turidan boshqasiga oʻtish va moslashish

imkoniyatining past darajada kuzatilishi.

Rasmiy – odamlarning birgalikdagi faoliyatlarida, ijtimoiy rollar taqsimotida mavqe, martabaning inobatga olinishi

Real – birgalikdagi faoliyat jarayonida bevosita muloqot amalga oshishi imkoniyati.

Referent guruh – shaxsning har tomonlama ishongan, oʻziga yaqin tutgan guruhi.

Sangvinik – temperament turlaridan boʻlib, chaqqon, harakatchan, taassurotlari tez oʻzgaradigan, boshqalarga nisbatan dilkashlik, mehribonlik xislatlari bilan xarakterlanadi.

Sanoat psixologiyasi – sanoat va ishlab chiqarishda turli yuzaga keladigan muammo va holatlarni psixologik va ijtimoiy omillarini tahlil qilib olishga qaratilgan xizmatlari turi.

Simpatiya – bir kishida boshqasiga nisbatan kuzatiladigan moyillik va yoqimlilik hislarining ichki namoyon boʻlishi.

Sotsiologiya – jamiyatda yuz beradigan turli-voqea-hodisalarni va oʻzaro munosabatlarni oʻrganishga qaratilgan fan.

Soʻrov – asosiy metodlardan biri boʻlib, nutq muloqoti yordamida bevosita yoki bivosita maʼlumot olinadi.

Taʼlim maskanlari psixodiagnostikasi – shaxsni taʼlim tizimida qobiliyati, iqtidori, isteʼdodini aniqlab olish maqsadida olib boriladigan psixologik xizmat turi.

Test – sinalluvchini tekshirish jarayonida maxsus qoʻllaniladigan metodlardan biri boʻlib, bu metod orqali aniq bir psixologik xususiyat aniqlanadi.

Tushuncha – narsa va hodisalarning muhim belgi va xususiyatlarini bitta soʻz yoki soʻzlar guruhi bilan ifodalashdan iborat tafakkurning mantiqiy shakli.

Tushunish – biror narsaning maʼnosi va ahamiyatini anglash qobiliyati, asosiy erishilgan natijasi.

Tahlil – tafakkur qilish usuli, bunda murakkab obyektlar qismlarga boʻlinib oʻrganiladi.

Taqqoslash – narsa va hodisalar oʻrtasidagi oʻxshashlik va tafovutlarni aniqlashga asoslangan fikrlash operatsiyasi.

Trening – mashq qilmoq, guruxlarda muloqotning samarali tashkil etish usuli boʻlib, shaxsning muloqotga oʻrgatish va obroʻli boʻlishini rivojlantirish maqsadida oʻtkaziladi.

Temperament – shaxsning individual-psixologik xususiyatlari majmui boʻlib, u kishida faoliyat va xulq-atvorning dinamik va emotsional tomonlari bilan xarakterlanadi.

Tobe shaxs – muloqot va boshqa jarayonlarda shaxsda koʻnikuvchanlik, boshqa kishilarga bogʻliqlik, fikriga boʻysunish xususiyatlarining tarkib topishi.

Umumlashtirish – voqelikdagi narsa va xodislarni umumiy va muhim belgilariga qarab fikran birlashtirishdan iborat tafakkur jarayoni.

Uyushganlik – guruh aʼzolarining bir-birlarini yaxshi bilishlari, bir-birlarining dunyoqarashlari, hayotiy prinsiplari, qadriyatlarini anglashlari.

Ustanovka – yoʻnalish, kishining tevarak-atrofdagi odamlarga va obyektlarga nisbatan qanday munosabatda boʻlish, ularni idrok qilish, ularga baho berish va

ularga nisbatan harakatining tayyorlik holati.

Faoliyat – insongagina xos, ong bilan boshqariladigan ehtiyojlar tufayli paydo bo'ladigan va tashqi olam bilan kishining o'z-o'zini bilishga, uni qayta qurishga yo'naltirilgan faolligi.

Faollik – tirik materiyaning umumiy xususiyati, tevarak muhit bilan o'zaro ta'sirda bo'lishida namoyon bo'ladi.

Flegmatik – temperament turlaridan biri bo'lib, harakatlar sekinligi, barqarorligi, emotsional holatlarning tashqi ko'rinishlari kuchli emasligida namoyon bo'ladi.

Xarakter – kishidagi barqaror psixik xususiyatlarining individual birligi bo'lib, shaxsning mehnatga, narsa va hodisalarga, o'ziga va boshqa kishilarga munosabatlarida namoyon bo'ladi.

Harakat – maqsadga muvofiq yo'naltirilib, ongli ravishda amalga oshiriladigan harakatlar yig'indisi. H. Ongli faoliyatning tarkibiy qismlari va motivlaridan biridir.

Xulosa chiqarish – tafakkurning mantiqiy shakllaridan bo'lib, bir qancha hukmlar asosida ma'lum xulosa chiqariladi. X.ch. induktiv, deduktiv va analogik turlarga ajratiladi.

Xolerik – temperament turi bo'lib, xissiyot jo'shqinligi, kayfiyatning tezda o'zgarishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umuman harakatchanligi bilan ajralib turishi xosdir.

Shaxs – ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug'ullanuvchi betakror odam.

Shaxs ijtimoiylashuvi - inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot - faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayonidir.

Shaxslararo munosabat – muloqot jarayonidagi o'zaro ta'sir etish natijasida ro'y beradigan ijtimoiy-psixologik hodisalar.

Shakllar – bevosita va bivosita tur bo'lib, yuzma-yuz yoki vosita orqali amalga oshishi ko'zda tutiladi.

Shakllanganlik - odamlarning nima uchun jamoalarda ishlashi, odamlar ichida bo'lishi bilan bog'liq psixologik jarayon.

Shartli – odamlarning turli belgi, faoliyat shakllariga ko'ra biror guruhga taalluqli deb qarash.

Emotsiya – odam va hayvonlarning subyektiv ifodalangan ichki va tashqi qo'zg'oluvchilar ta'siriga javob reaksiyasi.

Egotsentrizm – men, markaz ma'nosida individualizm va egoizmning eng tuban turi.

Ekstrovert shaxs – shaxsning xar qanday sharoit va holatlarida o'z ichida kechayotgan fikrlarini bayon etish ehtiyojining yuqoriligi.

Empatiya – boshqa odamlarning psixik holatini tushunish qobiliyati.

O'z-o'ziga baho berish – shaxsning o'z-o'ziga baho berishi.

Qobiliyat – shaxsning ma'lum faoliyatidagi muvaffaqiyatlarini va osonlik bilan biror faoliyatni egallay olishini ta'minlaydigan individual psixologik xususiyati.

Qiziqish – shaxsning o'zi uchun qimmatli va yoqimli narsa yoki hodisalarga munosabati.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya. -Toshkent., 2002.1-2 kitob.
2. G'oziyev E.G. Toshimov R. Menejment psixologiyasi. – T.,2001.
3. G'oziyev E.G. Muomala psixologiyasi. –T., 2001.
4. Karimova V.M., Hayitov O.E., Akramova F.A., Lutfullayeva N.X. Psixologiya: Nopedagogik va nopsixologik oliy o'quv yurtlari uchun DARSLIK. – T.: TDIU «Talaba», 2010. – 308 b.
5. Karimova V.M. va boshq. Mustaqil fikrlash. - T.: Sharq.-2000.- 112 b.
6. Karimova V.M., Sunnatova R. «Mustaqil fikrlash» o'quv qo'llanmasi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish uslubiyoti.-T.: Sharq, 2000.- 16 b.
7. Mayers D. Sotsialnaya psixologiya perev. S angl.-SPb.: Piter,1999 - 688 s.
8. Prikladnaya sotsialnaya psixologiya. / Pod. red. A. Suxova i A.Dergacha.- M, 1998 - 688 s.
9. Sushkov I.R. Psixologiya vzaimootnosheniy. - M.: Akademicheskii Proekt, 1999.- 448s.
10. Chaldini R. Psixologiya vliyaniya. - SPb.: «Piter», 2000,-272 s.
11. Gamilton. YA.S. “Chto takoe psixologiya”. “Piter”, 2002.
12. Ananov B.G. “Chelovek kak predmet poznaniya”. “Piter”, 2001.
13. Drujinina V. “Psixologiya “. Uchebnik. “Piter”, 2003.
14. Burlachuk F. Psixodiagnostika. “Piter”, 2002.
15. Ayzenk M. Psixologiya dlya nachinayuhix. “Piter”, 2000.
16. Bolotova A.K, Makarova I.V. Prikladnaya Psixologiya: Uchebnik dlya vuzov.- M.Aspekt Press, 2006 – 382 s.
17. Vedenskaya L.V, Pavlova L.A. Delovaya retorika: uchebnoe posobie dlya vuzov.- M.:IKS “MarT”, 2004-512 s.
18. Lojkin .G.V. Povyakel N.I Prakticheskaya psixologiya v sistemax “chelovek texnika”: Ucheb.posobie.- K.: MAUP, 2003 – 296 s.
19. Nemov R.S. Prakticheskaya Psixologiya Poznanie sebya: Vliyanie na lyudey:Posobie dlya uch-sya-M:Gumanit. Izd.Sentr VLADOS, 2003.320 s.
20. Makarova I.V. Psixologiya: posobie dlya sdachi ekzamenov, 2-izd. Dop. M.: YUrayt. Izdat, 2006. – 237 s.
21. Maxmudov I.I. Boshqaruv psixologiyasi: O'quv qo'llanma / Mas'ul muharrir: A.Xolbekov. – T.: DJQA “Rahbar” markazi; “YUNAKS-PRINT” MCHJ, 2006. – 230 b.
22. Borozdina G.V. Psixologiya delovogo obheniya: Uchebnik. 2-e izd., M.: Infra, 2006. – 295 s.
23. Tixomirov O.K. Psixologiya: Uchebnik. M.: Vo'ssheel obrazovanie, 2006. – 538 s.
24. Nemov R.S. Psixologiya: Uchebnik. –M.: Vo'ssheel obrazovanie, 2005.- 639 s.
25. Psixologiya: Uchebnik. Pod red. B.A.Sosnovskogo. – M.: YUryt-Izdat, 2005.-660 s.
26. Tertel A.L. Psixologiya v voprosax i otvetax: uchebnoe posobie.- M.:

Velbi, izd-vo Prospekt, 2005.-176 s.

27. Karimova V.M., Akramova F.A. Psixologiya. Ma'ruzalar matni. TDIU.- 2005.- 201 bet.

28. Zamonaviy ta'lim texnologiyalari: mazmuni, loyihalashtirish va amalga oshirish. Ekspres qo'llanma. T. 2001. TESIS loyihasi. 21-26 bet.

29. Karimova V.M. Targ'ibotning psixologik uslublari.- T.: Ma'naviyat, 2000 – 16 b.

30. Petrovskaya L.A. "Kompetentnost v obshenii". Sotsialno-psixologicheskiy trening. M., Universitet, 1989.

31. Chaldini R. Psixologiya vliyaniya. M., 2000.

32. Usmonboeva M. Pedagogik texnologiya: nazariya va amaliyot. T. «Fan» 2005. 18-20 b.

33. Paul E. Spector. Industrial and Organizational Psychology: Research and Practice [Hardcover]

34. Correctional Psychology: Practice, Programming, and Administration by Barbara K., Ph.D. Schwartz (Jan 31, 2003)

35. Psychology in administration;: A research orientation; text with integrated readings (Behavioral sciences in business series) by Timothy W Costello (1993)

36. Practicing Positive Psychology Coaching: Assessment, Activities and Strategies for Success. Robert Biswas-Diener.

Internet saytlari

1. www.inetlibrary.com. Internet-kutubxona
2. www.expert.psychology.ru
3. www.psycho.all.ru
4. www.psychology.net.ru
5. www.psy.piter.com

ILOVALAR

QIZIQARLI FAKTLAR

I. Inson miyasi hujayralari faoliyati

- Shifokorlarning ta'kidlashicha, hayot davomida kishi qancha ko'p o'ylasa, qancha ko'p miya hujayralarini ishga solsa, keksalikda shuncha sog'lom va baquvvat bo'lar ekan;
- Miya asab tolalari orqali tana to'qimalariga 288 km/soat tezlik bilan buyruq beradi;
- 1 sekund davomida odam miyasida 100000 kimyoviy reaksiyalar sodir bo'ladi;
- Odam bolasi tug'ilganda miyasi 14 milliard hujayradan tarkib topgan bo'ladi. Hayoti davomida uning soni ko'paymaydi, hatto 25 yoshdan so'ng kuniga 100 ming hujayra kamayadi. Matn o'qish uchun sarflangan har bir daqiqa davomida 70 ga yaqin hujayra nobut bo'ladi;
- 2 yoshdan 7 yoshgacha miya hujayralarining faoliyati o'zining cho'qqisiga chiqadi;
- Kishining miyasi bir kun davomida sonsanoqsiz elektr impulsini uzatadi va qabul qiladi. Bu dunyodagi barcha mobil telefon tarmoqlaridagi jarayonidan bir necha barobar ko'p;
- Kishi bir vaqtning o'zida 5 tadan 9 tagacha ob'ektni xotira nazoratida ushlab turishi mumkin. Agar ob'ektlar umumlashtirib, guruh sifatida yodda tutilsa, bu ko'rsatgich yana bir nechtaga oshadi;
- Miyaning 75% i suvdan iborat;
- Erkaklarnikiga nisbatan ayollarning miya og'irligi taxminan 14% ga engil, biroq hajmi deyarli bir xil. Bu — ayollarda miya to'qimalari zich joylashganidan dalolat beradi. Soddaroq qilib aytganda, ayollar erkaklardan farqli o'laroq biror fikrga yoki qarorga kelishda birmuncha ko'proq o'ylaydilar;
- Kishining uyqudan turgan zahoti fikrlash qobiliyati o'rtacha sarhushlik va uyqusizlik tundan keyingi holatlarga nisbatan birmuncha past;
- Odam miyasi o'rtacha 1,4 kilogramm og'irlikka teng.

II. Introvert va ekstravertlar to'g'risida

Ekstravert – xulq-atvori atrofda odamlar bilan o'zaro faol hamkorlik qilishga qaratilgan shaxs.

Introvert – xatti-harakatlari ichga, ya'ni o'z-o'ziga qaratilgan shaxs.

Ammo introvertlar har doim ham uyatchan emas, ekstravertlar ham muloqotdan charchaydilar.

1. Introvertlar tadbirlardan zavq olishmaydi

Ular vaqtlarini yolg'izlikda o'tkazishni xush ko'rishadi va ekstravertlarga qaraganda tashqi omillardan tez charchaydilar. Biroq bu ularga tadbirlar umuman yoqmasligini anglatmaydi. Bor-yo'g'i introvert uyga vaqtliroq ketishini anglatadi,

xolos. The Relationship between Extraversion and Happiness tadqiqotlari natijalariga ko'ra, har ikki toifadagi odamlar muloqotdan birdek huzurlanishadi. Hatto tadbirlardan so'ng introvertlar o'zlarini bo'shab qolgandek his qiladi, degan fikr ham mutlaq to'g'ri emas. Ularning har ikkisi ham muloqot vaqtida baxtni, undan keyin esa charchoqni his etadi. O'zaro suhbat uchun harakat qilishga to'g'ri kelgani bois charchash hissi tabiiy. Bu erda gap introvertlik yoki ekstravertlikda emas, inson tabiatidadir.

2. Introvertlarhar doim uyatchan, ekstravertlar - erkin

Uyatchan odamlar jamoada xavotir, qo'rquv va noqulaylikni his etishadi. Introvertlar shovqinli bayram kechalarini yoqtirishmaydi, biroq muloqotda o'zlarini qulay his qilishadi. Introvertlik va uyatchanlik qisman kesishadi, olimlar bu nima uchun codir bo'lishining javobini bilishmaydi. Balki introvertlarda miyaning qo'rquv uchun javob beradigan qismi faolroqdir. Shuning uchun xavotir ijtimoiy jarayonlarda ishonchsizlik va uyatchanlikka aylanadi. Biroq buni boshqacha tushuntirish ham mumkin. Introvertlar kamroq muloqot qilishni istaganliklari uchun ularda ijtimoiylashuv tajribasi kamroq. Natijada ular muloqot vaqtida o'zlarini noqulay his etishadi. Biroq bu hammaga tegishli emas. Qaysi toifadagi odam bo'lishingizga qaramay, o'z-o'ziga ishonch hissini rivojlantirish mumkin. Buning uchun ijtimoiy ko'nikmalar ustida ishlash va ularni doimiy ravishda mashq qiling.

3. Introvertlar yaqinlik va munosabatlarga ekstravertlarchalik ehtiyoj sezishmaydi

Introvertlar vaqtining ko'p qismini yolg'izlikda o'tkazishlari zarur. Biroq bu ular yaqin munosabatlarga ehtiyoj sezmasliklarini anglatmaydi. Farq bu munosabatlarning miqdori va xarakteridadir.

Ekstravertlar juda ko'p insonlar bilan muloqot qilishni yoqtiradilar va ularning tanishlari doirasi ham keng. Introvertlar esa odamlarning kichik guruhini xush ko'rishadi va ularga bir necha do'stlar doirasi etarli.

Shunga qaramay, muloqot barcha uchun zarur. Mental health and social relationships tadqiqotlari natijalariga ko'ra, yaqin munosabatlar sog'lik va qalb muvozanati uchun juda muhim.

4. Introvertlar suhbatlarda ishtirok eta olishmaydi, chunki ularni yoqtirishmaydi

Ba'zi ma'lumotlarga ko'ra, ekstravertlar introvertlarga qaraganda ko'proq mashq qilishadi. Biroq bu introvertlar sport bilan shug'ullana olmasliklarini anglatmaydi. Sport jismoniy va ruhiy salomatlik uchun zarur va hamma mashq qilishi lozim. Suhbat qurishga ham ehtiyoj tug'iladi. Biroq notanish odamning yoniga kelib, undan Nitssening g'oyalari to'g'risida so'rash noo'rin.

5. Muloqot ekstravertlarga qiyinchilik tug'dirmaydi

Ekstravertlarga ko'proq muloqot kerak bo'lgani uchun nimagadir hamma bu ehtiyoj ularni uydin ko'chaga sudraydi, degan fikrdalar. Agar bunday odam hech qaerga bormay, divanda yotib, seriallar ko'rmoqchi bo'lsa, u aslida introvert emasmi, degan fikr uyg'onadi. Biroq hammamiz ham qarama-qarshilik kamroq bo'lgan yo'lni tanlaymiz. Ish qilmasdan, dam olishni istash sizni introvertga aylantirmaydi. Qaergadir borish uchun hamma ham harakat qilishiga to'g'ri keladi.

Ba'zida buni umuman istamaymiz. Uchrashuvlardan keyingi charchoq hissi esa barchaga tanish, chunki muloqot har qanday odamdan mehnatni talab etadi.

III. Insonni "kashf etish"ning 10 usuli

Odamning qadam tashlashi, yuz ifodasi, imolari, qarashi, odatlariga qarab u haqdagi ilk xulosani chiqaramiz. Bu holat ongosti hodisasi hisoblanadi. Ongosti jarayoni degani nimani anglatadi? Masalan, gazeta o'qib o'tiribsiz. Ko'chadagi mashinalar, odamlarning shovqin-suronini ongingiz siz istamasangiz ham qabul qiladi, miyangizda shu to'g'rida ma'lumot hosil bo'ladi. Xuddi ana shu holat anglashning ongosti jarayoni hisoblanadi.

Ko'plab imo-ishoralar ongga bog'liq bo'lmagan tarzda amalga oshadi, lekin insonning kayfiyati va fikri haqida keng qamrovli axborot berishi mumkin. Yaxshi suhbatdoshni topish, yaxshi suhbatdosh bo'lish uchun imo-ishoralar va harakatlarning "ma'no"sini to'g'ri fahmlay olish kerak. Quyida mutaxassislar tadqiq qilgan o'nta vaziyatni e'tiboringizga havola qilamiz. Ularni bilib olish zarur qilmaydi.

1. *Barmoqlarni jipslashtirish.* Uchta ko'rinishi bor: barmoqlarni yuzda birlashtirish, stolga yoki tizzaga qo'yib o'tirish. Bu holat suhbatdoshingiz zerikkanini, o'zining salbiy munosabatini yashirishga urinayotganini bildiradi. Bunday paytda suhbat mavzusini, vaziyatni tubdan o'zgartiring.

2. *Og'izni qo'l bilan berkitish (bir nechta barmoq yoki musht bilan).* Bu holat suhbatdoshingiz sizni "aldayapti" deb o'ylayotganidandalolat.

3. *Quloqni qashish yoki siypalash.* Bu narsa suhbatdoshingiz me'yorida ortiq tinglagani, gapirishni istayotganini bildiradi. Bunday paytlarda monolog emas, dialog hosil qiling.

4. *Bo'yinni qashish yoki siypalash.* Suhbatdoshingizning bu kabi harakatlari sizga ishonmayotgani, gumonni anglatadi.

5. *Barmoqlarni og'iz chekkasiga qo'yish.* Mazkur holat suhbatdoshingiz fikringizni ma'qullayotganini, siz tarafda ekanini bildiradi.

6. *Suhbatdoshingiz peshanasi, chakkasi yoki iyagini siypalaydi, yuzini qo'llari bilan berkitadi.* Bu holat uning hozir hech kim bilan gaplashishni istamayotgani belgisi. To'xtash kerak, bu tarzda davom etadigan suhbatdan baribir yaxshi natija chiqmaydi.

7. *Ko'zni olib qochish.* Bu suhbatdoshingiz nimanidir yashirayotganini bildiradigan eng yorqin belgi.

8. *Qo'llarni ko'krak atrofida birlashtirish.* Mazkur vaziyatda suhbat mavzusini o'zgartirish yoki biryola to'xtatib qo'yqolish kerak. Agar suhbatdoshingiz qo'llarini qovushtirib elkasidan o'tkazib olgan bo'lsa, bu narsa uning haddan ziyod asabiylashganini bildiradi.

9. *Qanshar (ikki qosh oraci)ni chimdishi.* Bu narca suhbatdoshingiz fikrlayotganini, nimanidir o'ylayotganini ko'rsatadi.

10. *Suhbatdoshingizning xona bo'ylab u yoqdan-bu yoqqa yurishi.* Mazkur holat bahc-munozara o'rtog'ingizni qiziqtirayotganini, biroq o'ylab, bir qarorga kelishga urinayotganini ifodalaydi. Shoshishning, shoshirishning hojati yo'q.

IV. Kayfiyat siri — ranglarda Sariq rang quvnoqlik va quvonch bag'ishlaydi

Quvnoq, faol insonlar odatda shu rangni tanlashadi. Sariq rang ma'lumotni tez o'zlashtirib olishda yordam beradi, aqlni charxlaydi.

Pushti rang ayollik nazokati beradi

Ruhshunoslarning ta'kidlashicha, pushti rang depressiya va stressdan qutulish va muammolar haqida unutishda yordam beradi. Biroq bu rangni juda ehtiyotkorlik bilan qo'llagan ma'qul.

Ko'k rang shinamlik hissini beradi

Aytishlaricha, ko'k rang diqqatni jamlash va mulohazaga moyillikni oshirishda yordam beradi. Aynan Shuning uchun dizaynerlar maktab sinfxonalari va uyda o'smirlar xonasini moviy ranga bo'yashni tavsiya etishadi. Darvoqe, ko'k rang fikrlash jarayonini kuchaytiradi, depressiyadan qutulishda samarali yordam beradi. Bu rang ruhiy iztirobni barataraf etishda foydali.

Binafsharang intuitsiyani kuchaytiradi

Bu rang qizil va moviyni o'zida mujassamlashtirgani evaziga insonga ishonch bag'ishlaydi. Agar biror muhim uchrashuvga borayotib, garderobingizni shu rangdagi aksessuarlar bilan mukammallashtirsangiz, hammaning e'tibori sizda bo'lishi kafolatlanadi. binafsharang insonlarni o'ziga tortadi va hatto ularni maftun qiladi.

Qizil rang siqilish va jur'atsizlikdan xalos etadi

Bu rang optimistik ta'sir kuchiga ega. U quvvat va g'ayrat bag'ishlab, harakatga undaydi. Agar o'zingizda lohaslik his qilsangiz, bajarishingiz shart bo'lgan ishni qilishga xafsalangiz bo'lmasa, stolingizga qizil rangli buyum qo'ying. va vaqti-vaqti bilan unga qarab, quvvat olib turing.

Yashil rang tinchlantiradi va tuyg'ularni sovutadi

Ruhshunoslar fikricha, yashil rang qaror qabul qilish belgisi sanaladi. Agar nimagadir ikkilansangiz, ko'zlaringizni yuming va yam-yashil, qalin o'tloqli dalani ko'z oldingizga keltiring. Bor e'tiboringizni shu manzaraga jamlang. Bu fikrlarni tartibga keltiradi va bir qarorga kelishni osonlashtiradi.

To'q sariq rang o'zingizga bo'lgan ishonchni orttiradi

Agar hozir hayotingizda murakkab davrni boshdan kechirayotgan bo'lsangiz, to'q sariq rang yordam beradi. U oldinga intilish va umidsizlikka tushmaslikka turtki beradi. Turli fobiyalari bo'lganlarga ham to'q sariq rangli kiyim kiyish yoki shu rangdagi aksessuarlarni taqib yurish tavsiya etiladi. Natijada miyaga o'mashi qolgan qo'rquvni engish mumkin.

Art-terapiyadan 12 maslahat

1. *Charchadingizmi* – gullarni rasmini chizing.
2. *Jahl chiqmoqdami* – chiziqlar chizing.
3. *Biror joyingiz og'rимоqdami* – narsalarni yopishtiring.
4. *Zerikdingizmi* – bir vara qog'ozni turli ranglar bilan to'ldiring.

5. *G'amginmisiz* – kamalakni chizing.
6. *Qo'rқinchlimi* – makrame to'qing yoki matolardan applikasiyalar yasang.
7. *Vahima bosmoqdami* – kalavali qo'g'irchoq yasang.
8. *G'azablanyapsizmi* – qog'ozni mayda bo'laklarga bo'ling.
9. *Bezovtalikni his etayapsizmi* – origami yasang.
10. *Xotirjam bo'lishni istaysizmi* – naqshlar chizing.
11. *Nimadirni xotirlash kerakmi* – labirint chizing.
12. *Norozilikni boshdan kechirmoqdamisiz* – suratlarning nusxasini oling.

V. Sizning fikrlashingiz erkakchami yoki ayollarga xosmi?

Rasmdagi odam sizningcha qaysi tomonga yugurmoqda? J



1. *Siz tomon yugurmoqda;*
2. *Sizdan qarshi tomonga qarab yugurmoqda.*

Javobingiz aslida qanday fikrlashingiz haqida ma'lumot beradi.

Javoblar

1. Odam siz tomon yugurib kelmoqda:

Bu javob, siz to'laonli erkaklardek fikrlashingizdan darak beradi. Va bu — fakt. Siz bir vaqtning o'zida bir qancha ishni o'z zimmangizga olmaysiz, bir ishni tugatgandan so'nggina ikkinchisiga qo'l urasiz. Oldingizga juda aniq maqsadlar qo'yasiz va unga etishish uchun astoydil harakat qilasiz. Progmatik fikrlaysiz. Kam ganirib, ko'n bajarishga harakat qilasiz.

2.Odam sizdan qarshi tomon yugurib ketmoqda:

Bu javob shundan dalolat beradiki, siz 100 % ayollardek fikrlaysiz. O'z his-tuyg'ularingizni boshqarishni bilasiz. Agar sizga ishlayotgan joyingiz yoqsa, o'zingizni ijodiy qobiliyatlaringizni to'laonli ochib bera olasiz. Kuchli xotira egasiz. Intuiiya — ichki sezgingizni esa ta'riflashga til ojiz! Tartibni yaxshi ko'rasiz. Sizda «ayollik boshlanishi» ustunlik qilmoqda, Shuning uchun rejalashtirishga intiluvchanlik va go'zallik bilan bog'liq barcha narsaga bo'lgan muhabbatni sizda ko'rish mumkin.

VI. Yolg'onchini aniqlashda yordam beradigan 7 ta belgi

Yolg'onchini topishdan oldin ushbu odam sokinlik holatida o'zini qanday tutishini aniqlashingiz, keyin esa quyida keltirilgan usullardan foydalanishingiz mumkin.

1. Aniq bo'lmagan javob

Yolg'onning birinchi belgisi – savolga to'g'ri javob berishdan qochish. Masalan siz: “Ofisdan komp'yuterni sen o'g'irladingmi?” – deb so'raysiz va “Tushunmadim, sen mendan qanday qilib shubhalanishing mumkin?” degan javobni eshitasiz. Yolg'onchi yana dunyodagi eng toza ko'ngil inson ekani, universitetda starosta bo'lgani va uchastka noziri uning do'stiligini aytadi.

Rostgo'y odam unga ishonishingiz uchun barcha sabablarni sanab o'tirmaydi. Savolga javob beradi-qo'yadi.

2. Din

Yolg'on ustida qo'lga tushgan odam din yordamida o'zini oqlashga harakat qilishi mumkin. Masalan, agar o'g'ri “Qanday qilib buni men o'g'irladim degan fikrga keldingiz! Axir men e'tiqodli insonman-ku! Ular qo'llarini o'g'rilik bilan kir qilishmaydi!” desa, ro'parangizda ikki standartli mormon turgani ehtimoli katta.

3. Oyoqlar

Ko'pchilik yolg'onchini yuzidan aniqlab olish eng oson usul deb o'ylaydi. Biroq odamning oyog'i ko'proq ma'lumot berishi mumkin. Sizda ham shunday holatlar yuz bergan bo'lsa kerak. Bir kishi bilan yonma-yon o'tirib, unga savol beryapsiz. Javob sifatida u oyog'ini qimirlatishni boshlaydi. Bu uning yolg'on gapirayotganini anglatish ehtimoli katta.

Biroq ba'zi odamlar suhbat vaqtida har doim oyoqlarini qimirlatishi haqida unutmang.

Oyoqlar bizni juda ko'p hollarda “sotib qo'yadi”. Poshna qaysi tomonga yo'naltirilganiga qarab, odam qaerga ketishni istayotganini bilish mumkin. Agar biror kishi siz bilan suhbatlashayotganida oyoqlari eshik tomonga yo'nalgan bo'lsa, ehtimol u uyga ketishni istamoqda.

Bojxona xodimlarini ham oyoqlarni kuzatishga o'rgatishadi. Agar suhbat davomida oyoqlar bojxona xodimi tomonga qarab yo'nalgan bo'lsa, yashiradigan narsaning o'zi yo'q. Oyoqlar chiqish tomonga qarab yo'nalgan bo'lsa, bojxona xodimi ish toza emasligidan shubhalanishi mumkin.

4. Harakatsizlik

Jeyson o'z kitobida yolg'onchilar o'zini toshbaqa kabi tutib, boshini toshi ostiga kirgizib, harakatlanmasligi haqida ham yozadi.

5. O'ta samimiy nigoh

Ko'pchilik agar odam ko'zini polga qadasa, aldayotgan bo'ladi deb o'ylashadi. Bunday emas. Odamda pastga qarash uchun o'nlab sabablar bo'lishi mumkin. Masalan, uyalish. Tasavvur qiling: boshlig'ingizni sizni chaqirib, hisobotlar qaerga yo'qolgani to'g'risida so'rayapti. Siz ular qaerda ekanini bilmaysiz. Ko'zingizni

yerga qadaysiz. Holatning o'zi shunaqa, bu siz uchun normal reaksiya. Ayniqsa sizni qo'l ostingizdagi xodim emas, boshliq so'roqqa tutayotgani hisobga olinsa.

Yolg'onchini aksincha o'ta samimiy nigoh “sotib qo'yishi” mumkin. Agar odam ko'zingizga o'ta samimiy tikilsa, bu uning aldayotganini bildirishi mumkin.

6. Giperreaksiya

Yolg'onchilarning ko'pchiligini yolg'onda ayblanganda kuchli hayajon bilan javob qilishadi. Giperreaksiyaning maqsadi shubhangiz uchun sizda aybdorlik hissini uyg'otishga majbur qilishdan iborat.

7. Jinoyat va jazo

Mana bunday voqea yuz bergan. Restoran kassasidan katta miqdordagi pul o'g'irlangan. Kim o'g'irlaganini aniqlash uchun xodimlarga anketa berilgan. Unda “Bu odam qanday jazoga loyiq?” degan savol bor edi. Xodimlarning bari “Ishtidan bo'shatish” kabi javoblar yozishgan. Javoblarning faqat bittasi mana bunday bo'lgan: “Odamlar ba'zida xato qiladi. Bunday holat boshqa takrorlanmasligi uchun o'sha odamga qattiq ogohlantirish berish lozim”. Odatda aybdor kishilar jazo engilroq bo'lishi lozim, deb hisoblaydilar.