

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SPORTNI RIVOJLANTIRISH VAZIRLIGI**

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO‘YICHA MUTAXASSISLARNI
QAYTA TAYYORLASH VA MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI**

3.1.

**“UMUMIY PSIXOLOGIYA”
MODULI BO‘YICHA**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

**“Sport psixologiyasi” bo‘yicha sport ta’lim muassasalari
psixologlari malakasini oshirish kursi**

Toshkent – 2023

Modulning o‘quv-uslubiy majmuasi 2022-yil 29-dekabrda O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi tomonidan tasdiqlangan namunaviy o‘quv reja va o‘quv dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Tuzuvchilar:

- O.E.Hayitov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini professori, p.f.d.
- J.A. Pulatov - Institutning “Pedagogika va psixologiya ” kafedrasini mudiri, dotsent

Taqrizchilar:

- N.Sh. Umarova - Nizomiy nomidagi TDPU “Amaliy psixologiya” kafedrasini mudiri, p.f.d.
- Z. Gapparov - Institutning “Pedagogika va psixologiya” kafedrasini professori, p.f.n.

Ushbu o‘quv-uslubiy majmua “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining 2023 yil -yanvardagi 1-sonli yig‘ilishida ko‘rib chiqildi va institut ilmiy kengashining 20__yil “__” _____da o‘tkazilgan yig‘ilish ___-sonli qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.

MUNDARIJA

I.	Ishchi dastur	4
II.	Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari .	9
III.	Nazariy materiallar	13
IV.	Amaliy mashg‘ulot materiallari	46
V.	Keyslar banki .	51
VI	Testlar to‘plami	55
VII	Glossariy	61
VIII	Adabiyotlar ro‘yxati	63



ISHCHI DASTUR

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulning maqsadi:

- Umumiy psixologiya fanining predmeti, maqsadi va vazifalari. Psixika tushunchasi. Shaxs va uni individual psixologik xususiyatlari. Bilish jarayonlari. Faoliyat va uning turlari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishdan iborat.

Modulning vazifalari:

- Tinglovchilarda psixologiyaning vujudga kelishi. Psixologiyaning predmeti va sohalari. Shaxs tushunchasi. Ong va ongsizlik tushunchalari. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi. Qiziqishlar, shaxs ustanovkasi yoki anglanilmagan mayllar. Psixik jarayonlar, jumladan, sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, nutq, xayol to'g'risida umumiy tushunchalari. Psixik holatlar, xususan, hissiyot va emotsional holatlar, yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha, ularning tuzilishi hamda psixofiziologik asoslari. Psixik xususiyatlar, xususan, temperament, xarakter, qobiliyatlar, iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari kabi *bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.*

Modul bo'yicha tinglovchilarning bilimi, ko'nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo'yiladigan talablar

“Umumiy psixologiya” modulini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida:

Tinglovchi:

- psixologiyaning vujudga kelishi;
- psixologiyaning predmeti va sohalari;
- shaxs tushunchasi, shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi;
- ong va ongsizlik tushunchalari bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmalari haqida *bilishi* kerak.

Tinglovchi:

- ta'lim jarayonida psixologiyani fanlar tizimida tutgan o'rni va boshqa fanlar bilan aloqadorligini;
- psixologik ta'lim-tarbiya tamoyillari asosida yoshlarga ta'lim - tarbiya jarayonini
- psixik jarayonlar, jumladan, sezgi, idrok, diqqat, xotira, tafakkur, nutq, xayol to'g'risida umumiy tushunchalari;
- psixik holatlar, xususan, hissiyot va emotsional holatlar, yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha, ularning tuzilishi hamda psixofiziologik asoslari haqida **ko'nikmalariga** ega bo'lishi lozim.

Tinglovchi:

- psixik xususiyatlar, xususan, temperament, xarakter, qobiliyatlar, iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari;
- umumiy psixologiyaning sport psixologiya sohasini kelib chiqishida muhim o'rin tutishi;

- shaxs komolotida psixologiya fanining o'рни va ta'lim – tarbiya jarayoniga amalga oshirish;
- psixologik maslahat ishlarini olib borish mahorati haqidagi yangi bilimlarni shakllantirish;
- zamonaviy psixologik usullardan foydalanish va tashkil etish;
- sportda ta'lim va tarbiya jarayonlarini uzviyligini ta'minlash;
- ta'limiy-tarbiyaviy maslahatlar berish;
- shaxs komolotida psixotrening, autogen mashqlarni roli va samaradorligini;
- psixologiyaning zamonaviy metodlari va ularni amaliyotga tadbiq etish yo'llari haqida **malakalarga** ega bo'lish kabi kompetensiyalariga ega bo'lishi lozim.

Modulning o'quv rejadagi boshqa modullar bilan bog'liqligi va uzviyligi:

Modul mazmuni o'quv rejadagi "Sport pedagogikasi", "Sport nazariyasi va uslubiyati", "Sport tibbiyoti", "Sportda ijtimoiy psixologiya va trening", "Sport psixologiyasi", "Yosh davrlari psixologiyasi", "Sport psixodiagnostikasi" o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda umumiy psixologiyaning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Modulning sport ta'limidagi o'рни:

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar psixologiya faning sport sohasida tutgan o'рни, sportchining yosh davrlari, psixologik ta'sir doirasi, mashg'ulot jarayonida sportchini psixologik o'rganish usullari, psixologik holatlarini hisobga olish, amalda qo'llash va baholashga doir kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti:

T/r	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari				
		Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
		Jumladan				
		Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot	
1.	Psixologiyaning predmeti va sohalari.	2	2			

2.	Shaxs tushunchasi.	2	2			
3.	Psixik jarayonlar.	2	2			
4.	Psixik xususiyatlar.	2	2			
5.	Psixik holatlar.	2		2		
	Jami:	10	8	2		

NAZARIY MASHG‘ULOTLAR MAZMUNI.

1-mavzu. Psixologiyaning predmeti va sohalari.

Reja:

1. Psixologiyaning vujudga kelishi.
2. Psixologiya predmeti haqida tushuncha.
3. Psixologiya tarmoqlari.

Umumiy psixologiya fanining predmeti, maqsadi va uning vazifasi. Psixologiyaning mustaqil fan bo‘lib rivojlanishi. Psixik hodisalar. Fanlar tizimida psixologiyaning o‘rni. Psixologiya tarmoqlari.

2-mavzu. Shaxs tushunchasi.

Reja:

- 1.1. Individ va shaxs tushunchalari.
- 1.2. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi.
- 1.3. Shaxs ustanovkasi.

Shaxs tushunchasi. Ong va ongsizlik tushunchalari. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi. Qiziqishlar, shaxs ustanovkasi yoki anglanilmagan mayllar.

3-mavzu. Psixik jarayonlar.

Reja:

- 2.1. Sezgi va uning turlari.
- 2.2. Idrok va uning turlari.
- 2.3. Xotira va uning turlari.
- 2.4. Tafakkur va uning turlari.
- 2.5. Diqqat va uning turlari.
- 2.6. Nutq va uning turlari.
- 2.7. Hayol va uning turlari.

Psixik jarayonlar: sezgi idrok xotira tafakkur diqqat hayol nutq bilish jarayonlarining o‘rni va takomillashtirish yo‘llari

4-mavzu. Psixik xususiyatlar.

Reja

- 3.1. Temperament haqida umumiy tushuncha.
- 3.2. Qobiliyat va uni turlari.
- 3.3. Xarakter haqida umumiy tushuncha.
- 3.4. Iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari.

Psixik xususiyatlar, xususan, temperament, xarakter, qobiliyatlar, iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari.

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

5-mavzu. Psixik holatlar.

Reja

- 3.1. Hissiyot va emotsional holatlar.
- 3.2. Yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha.

Psixik holatlar, xususan, hissiyot va emotsional holatlar, yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha, ularning tuzilishi hamda psixofiziologik asoslari.

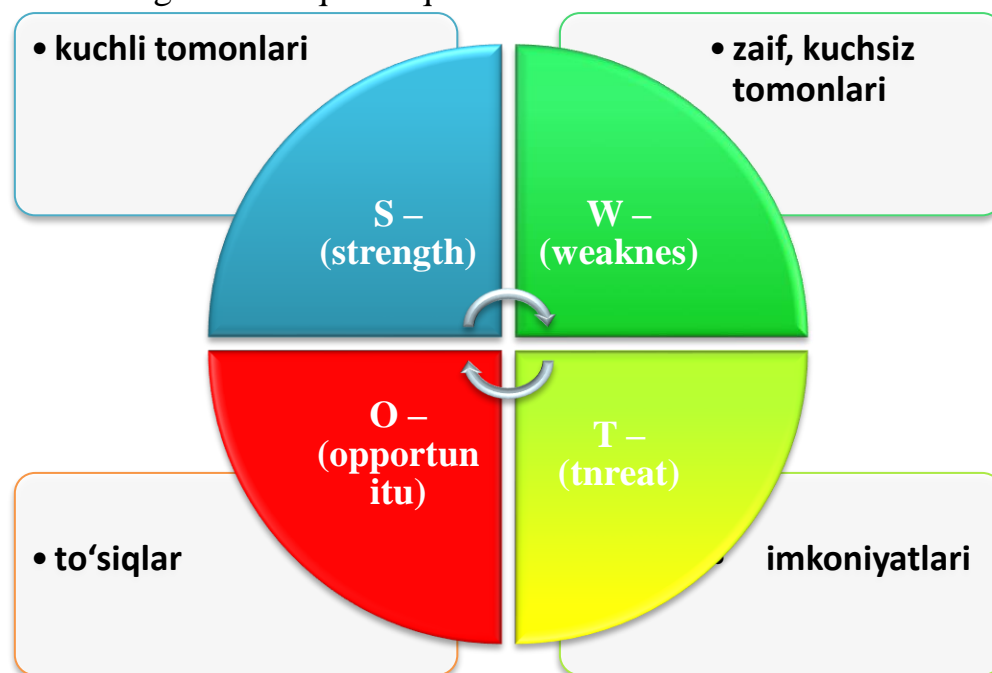
Dasturning axborot-metodik ta'minoti

Modulni o'qitish jarayonida ishlab chiqilgan o'quv-metodik materiallar, tegishli soha bo'yicha ilmiy jurnallar, Internet resurslari, multimediya mahsulotlari va boshqa elektron va qog'oz variantdagi manbalardan foydalaniladi.

**MODULNI O‘QITISHDA
FOYDALANILADIGAN INTERFAOL
TA’LIM METODLARI**

“SWOT-TAHLIL” METODI

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo‘llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi. qiladi.



Namuna: Olimpiya sport turlaridan sanaladigan gan boks sport turi yuzasidan SWOT tahlilni ushbu jadvalga tushiring.

S	Boks sport turining kuchli tomonlari	W	Boks sport turining kuchsiz tomonlari
	• • • •		• • • •
O	Boks sport turining imkoniyatlari	T	Boks sport turiga to‘siqlar
	• • • •		• • • •

“QARORLAR SHAJARASI” METODI

“Qarorlar shajarasi” metodi muayyan fan asoslari borasidagi bir qator murakkab mavzularni o‘zlashtirish, ma’lum masalalarni har tomonlama, puxta tahlil etish asosida ular yuzasidan muayyan xulosalarga kelish, bir muammo xususida bildirilayotgan bir necha xulosalar orasidagi eng maqbul hamda

to'g'risini topishga yo'naltirilgan texnik yondoshuvdir.

Ushbu metod, shuningdek, avvalgi vaziyatlarda qabul qilingan qaror (xulosa)lar mohiyatini yana bir bora tahlil etish va uni mukammal tushunishga xizmat qiladi. Ta'lim jarayonida mazkur metodning qo'llanilishi muayyan muammo yuzasidan oqilano qaror qabul qilish (xulosaga kelish)da ta'lim oluvchilar tomonidan bildirilayotgan har bir variant, ularning maqbul hamda nomaqbul jihatlarini batafsil tahlil etish imkoniyatini yaratadi.

Umumiy muammo

Olimpiya sport turlari		Milliy sport turlari		Noolimpiya sport turlari	
afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi	afzalligi	kamchiligi
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•

Xulosa:

“KEYS-STADI” METODI

“Keys-stadi” – inglizcha so‘z bo‘lib, (“case” – aniq vaziyat, hodisa, “stadi” – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida o‘qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

Mazkur metod dastlab 1924 yil Garvard biznes maktabida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o‘rganishda foydalanish tartibida qo‘llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o‘z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta'minoti bilan tanishtirish	- yakka tartibdagi audio-vizual ish; - keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); - axborotni umumlashtirish; - axborot tahlili; - muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o'quv topshirig'ni belgilash	- individual va guruhda ishlash; - muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; - asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni	- individual va guruhda ishlash; - muqobil echim yo'llarini ishlab chiqish;

<p>tahlil etish orqali o‘quv topshirig‘ining echimini izlash, hal etish yo‘llarini ishlab chiqish</p>	<ul style="list-style-type: none"> - har bir echimning imkoniyatlari va to‘siqlarni tahlil qilish; - muqobil echimlarni tanlash
<p>4-bosqich: Keys echimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - yakka va guruhda ishlash; - muqobil variantlarni amalda qo‘llash imkoniyatlarini asoslash; - ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; - yakuniy xulosa va vaziyat echimining amaliy aspektlarini yoritish



NAZARIY MATERIALLAR

1-MAVZU. PSIXOLOGIYANING PREDMETI VA SOHALARI.

Reja:

- 1.1. Psixologiyaning vujudga kelishi.
- 1.2. Psixologiya predmeti haqida tushuncha.
- 1.3. Psixologiya tarmoqlari.

1.1.Psixologiyaning vujudga kelishi

Psixologiya tarixi boshqa fanlar singari qiziqarli va mazmundor bilimlar sohasidan iborat. Psixologiya tarixi insoniyat tomonidan hayvonlarga va insonlarga xos bo'lgan psixik hayot hodisalari haqidagi bilimlarning asta-sekin to'planib borishi tarixidir. Insonning o'zi haqidagi bilimlarni to'plab hamda chuqurlashtirib borishidir. Biz psixologiya tarixi bilan tanishar ekanmiz inson va hayvonlar psixik hayotini o'rganishga bo'lgan ishtilish kishilar hayotini har-xil tarixiy bosqichlarda ularning qanday nazariy va amaliy ehtiyojlar bilan toqazo qilinganligini, ba'zi qonuniyatlari qanday ochilganligini bilib olamiz. Psixologiya tarixi tarixiy hayotning bosqichlarida, fan va madaniyatning umumiy taraqqiyoti munosabati bilan psixologik bilimlar sohasi qanday kengayib borganligi hamda dastlabki yakkayu-yagona bo'lgan psixologiya qay tarzda taraqqiy etib, butun bir psixologiya fanlar sistemasi darajasiga ko'tarilganligi haqida ham ma'lumot beriladi. Psixologiya tarixi psixikaning yanada chuqur va aniq bilish imkoniyatini beradi. Psixologiya fani taraqqiyotga ko'maklashadigan foydali ilmiy tekshirish metodlarini izlanish va yaratishda katta o'rin tutadi. Psixologiyaning butun tarixi davomida idealizm va materializm o'rtasida kurash kechgan. Bu kurash psixologiya mohiyatini turlicha tushunadi, insondagi psixik va fiziologik xodisalarni o'zaro munosabatlarini tushunishda hamda psixologiya predmetini tushunishda ifodalangan. Albatta, psixologiya tarixida turlicha qarashlar va yo'nalishlar bo'lishiga qaramasdan bu fanning predmeti, ya'ni inson va hayvonga xos bo'lgan psixika, psixik hayot birdayligicha qolaveradi. «Biz o'zimizni o'tmish bilan birga ko'rishimiz kerak», chunki biz unga tayanamiz. Umumiy psixologiyaning predmet va metodlaridan farqli ravishda psixik voqelikni emas, uning rivojlanish tarixi haqidagi fikrlar turli davrlarda qanday bo'lganligini o'rganadi. Psixologik fikrning o'zi o'z tarixiga ega. Bu tarixning vazifasi psixika haqidagi ilmiy bilimlarning paydo bo'lishi va rivojlanishini analiz qilish psixologik fikrlar taraqqiyoti davomida psixologiya fanning predmeti bo'lib, avval ruh, keyin ong, keyin xulq-atvor hisoblanadi. Oxirgi fan hozirgi turgan bosqichda, avvalgi bosqichlarda ajratib tashlagan psixika va xulq-atvor /faoliyat/ birligi tiklandi. Umuman psixologiyada fikrlar taraqqiyoti hech qachon bir tekisda kechmagan. Ba'zi davrlarda u zigzaklar bilan xarakterlangan bo'lsa, ba'zida ortga qaytgan yoki bir joyda turib qolgan. Har bir bosqich o'z yutuq va kamchiliklariga ega bo'lgan. EBENGAUZ aytganidek «Psixologiya uzoq o'tmishga va qisqa tarixga ega». Psixologiyaga oid bilimlarni rivojlanishini har xil davrlashtirish mumkin. Davrlashtirish ishiga xronologik jihatdan yondoshilsa, XVII asr psixologiyasiga hududiy territorial jihatdan yondoshilsa, Meksika psixologiyasining tarixi, Amerika psixologiyasining tarixi kabilarga ajratish mumkin. Demak, har qanday davrlashtirish nisbiydir. Shuni hisobga olib quyidagi davrlashtirish sxemasini ham

navbatdagi variantlardan biri deb hisoblash kerak. Psixologiya tarixi 2 ta davrga ajratiladi. Ular o'z navbatida kichikroq davrlarga bo'linish prinsipiga asosan tuzilgan.

«Psixologiya fan sifatida ruh haqidagi ta'limotdan boshlanishi kerak edi. Ruh haqidagi ta'limot odamzod tomonidan ilgari surilgan birinchi ilmiy gepoteza»dir deb yozadi L.S. Vygotskiy Anita - ruh haqidagi qarashlar ibtidoiy jamoa davridayoq mavjud bo'lgan bo'lsada er. av. asrda tabiat va inson haqidagi tasavvurlar tub burilishga uchrab, antik olamda dastlabki ruh haqidagi ilmiy farazlar paydo bo'la boshlaydi. Ilmiy psixologiya va undagi barcha muammolarning boshi shu yerdadir. «Qaysi yo'llar bilan bormagin, baribir ruhning chegarasiga borolmaysan» degan Aforizm bilan Efeslik Geroklit /er. av. 530 -470/ individual ruh va koinot birligi g'oyasini ilgari surdi. Unga ko'ra barcha narsa asosida olov yotarkan. Organizmdagi olov uchquni psixologiyadagi - ruhdur. U «olovli va nam» holatda bo'ladi va mast odam qaerga ketayotganini bilmaydi, chunki uning psixikasi namdir» - deb yozadi Geraklit. Uning ta'kidlashicha ruh namini umumiy logos qonunlari bilan belgilanadi. Bu fikr bilan Geraklit barcha psixik xodisalar moddiy dunyo qonunlariga buysunishni ta'kidlamoqchi bo'ldi. Determinizm prinsipini juda sodda ko'rinishda ta'riflamoqchi bo'ldi. Lekin uning g'oyalari psixik hayotni hamma eshiklarni ochishga kalit bo'la olmas edi. Geraklit o'zidan oldin o'tgan millet maktabi, faylasuflari Fales, Anaksimandr, Anasimenlarning ruh bo'linmasligi to'g'risidagi fikrlarini izdoshi. Geraklitdagi ruh uchqunlari keyinchalik Demokrit /er. av. 400 - 370/ning ta'limotida «olovli atomlarga» aylandi. Demokrit va uning ustoz Levkipp /er. av. 500 — 440/ atomik materializm nazariyasini ilgari surdilar. Unga ko'ra barcha narsalar 2 ta asosdan - bo'linmas xarakatchan, sharsimon va yengil atomlardan va bo'shliqlardan paydo bo'ladi. Bu atomning eng harakatchanlari, ya'ni olov atomlari ruhni hosil qiladi. Yana bir grek mutafakkiri Anaksagor /er. av. 500 - 428/ ning barcha narsalar gameomeriy nomli mayda moddalardan tashkil topganligi va ularning aql bilan va ya'ni ruh bilan boshqarilishi to'g'risidagi fikr ham Demokritning atomik qarashlariga o'xshaydi. Sochilib ketishidan iborat fizik qonuni tana uchun ham, taaluqli deb hisoblab Demokrit ruhning abadiylikni inkor etadi. Demokrit ruhning tana harakatining sababi deb biladi. Uning yozishicha ruh og'ir tanaga kirib harakatga keltiradi. Tana o'lgandan keyin esa u fazoda tarqalib ketadi. Biz nafas olganimizda ruhni tashkil etuvchi atomlarni yutib nafas chiqarganda ruhimizni bir qismini tashqariga chiqarib yuboramiz. Shu tariqa ruhimiz doimo yengillashib turadi, deb hisoblaydi Demokrit. Uning fikricha hamma narsaning hatto o'likning ham ruhi ham bor, faqat juda kam. Demokritning bunday fikri panpsixizmga yaqinlashib qoldi. Tanadan tashqari ruh bo'lishi mumkin emas, degan umumiy hukm chiqardi. U nafaqat tana va ruh birligi balki ruhning o'zi tana ekanligini ta'kidlaydi. «Agar ruh tanani harakatlantirsa, demak uning o'zi tana qismi» deb yozadi. Demokrit, Epikur, Lukresiy, kabilar Demokrit ruh haqidagi tasavvurlarni rivojlanishini davom ettirdilar. Lekin Epikurga ko'ra ruh atomlardan emas, o'zgarmas 4 elementlardan: olov - issiqlik asosi, Bug' - harakati asosi, shamol - sovish, nomsiz 4-element - ruhning ruhdan iborat. Epikurning nomsiz elementini Lukresiy «A», deb atadi. Shuningdek, Epikurning fikricha faqat sezish

xususiyatiga ega narsalardagina ruh bo'ladi. Ruhni qanotli arava izvoshchiga o'xshatish mumkin, Izvoshchi va otlar o'rtasidagi munosabat, tana va ruh o'rtasidagi munosabat kabidir. Platonga ko'ra inson ruhining 3 ta asosi bor: 1. Hayvonlar va o'simliklarga xos aqlsiz asos. U tufayli tirik mavjudot o'zining tana ehtiyojlarini qondirishga harakat qiladi. Ruhning mana shu qismi bilan odam sezadi, ochlik va tashnalikni sezadi. Bu asos inson ruhining katta qismini tashkil etadi. 1. Asosning intilishlariga qarshi chiqadi. 2. Asos azob va qiyinchiliklar asosidir. Bu qism bilan "odamning jahli chiqadi, g'olib chiqish uchun qiyinchiliklarga tayyor bo'ladi». Platon fikriga ko'ra, doim mana shu asoslar o'rtasida kurash kechib, uning oqibatlari tushlarda namoyon bo'ladi. Platonning tushlarni tushuntirish ko'p jihatdan zamonaviy fikrlardan biri freydizmga o'xshab ketadi. Chunki Platon ham ularning asosida mayllar shu jumladan haqiqiy mayllar yotishini ta'kidlagan. Platon ruh tana o'lgandan keyin ham hayot bo'ladi deb fikr yuritadi. Uning yozishicha: "Agar ruh abadiy bo'lsa, unda ruh haqida nafaqat bu dunyoda balki keyingi uning hayoti haqida ham qayg'urish kerak. Platon ruh haqidagi g'oyasining yetakchi qismi xissiyotlardir. Unda Platon birinchi o'rinda odamlar uchun rohatlanish xissi turmasligini aytadi. Qoramol, ot va boshqa hayvonlar uchun shundaydir, lekin odam uchun I-o'rin u yoqda tursin, II-o'rinda ham turmaydi, xatto III-o'rindan ham ancha uzoqdadir. Platon o'zining «Fileb» dialogida. Rohatlanish, azoblanish va har ikkisinin bo'lmasligi ruhning 3 xil holatidir deb aytib o'tadi. Antik psixologiyaning eng yuqori cho'qqisi Aristotelning ruh haqidagi mashhur ta'limoti hisoblanadi. Mashhur faylasuf Gegel aytganidek, «biz psixologiyada ega bo'lgan yaxshi narsalar - bu Aristoteldan olgan narsalarimizdir. Aristotel «O dushe» ya'ni «Jon haqida» nomli traktida ruh muammosini sistemali o'rganishga bag'ishlangan o'z g'oyalarini yoritib beradi. Shimoliy Gresiya Stariga shahrida tabib oilasida tavallud topgan Aristotel 17 yoshda Platonga shogird bo'lib tushgan. Ammo Platonning qarashlari yo'lidan bormadi. Aristotelga ko'ra, ruh organik tananing shakli. Bu tanani Aristotel quyidagi metafora bilan tushuntirdi, «Agar ko'z alohida tirik mavjudot bo'lsa, ko'rish qobiliyati uning ruhi bo'lar edi. Ko'rish qobiliyatini yo'qotgan ko'z aslida ko'z bo'lmaydi, u faqatgina ko'z degan nomni saqlab qoladi, xolos. Bunday nomni chizilgan yoki biror narsadan yasalgan ko'zga ham berish mumkin. Tiriklik ruhsiz bo'lmaydi. Ruh tanani tirik qiladi. Tananing barcha xususiyatlari o'sish, nafas olish, fikrlash asosida ruh turadi. Boshqacha aytganda tana va boshqa organlar ruh xizmatidagi quroldir. «Tana ruh uchun mavjuddir», deb yozadi. Aristotel ruhni tanadan ajratib bo'lmaydi» degan qat'iy xulosaga keldi. Aristotel barcha ruhning xarakter va xususiyatlarni «entelexiya» degan maxsus tushunchaga birlashtiradi. Ruh xarakter qilmaydi, tana harakat qiladi, lekin bunday tana ruhlidir. Shu tariqa Aristotel Platonning tana va ruh ajralishi, ruhning qismlarga bo'linishi haqidagi g'oyasini o'tkir tanqid qildi. Materializm g'oyalari antik psixologiyada anatomiya va meditsinadagi yutuqlari bilan mustahkamlab qo'yiladi. Er.av. 6 asrda yashagan tabib va faylasuf Olkmson Krotonskiy fan tarixida birinchi bo'lib, fikrlarning bosh miyada tug'ilishi to'g'risidagi taxmini ilgari surdi». «Meditsinaning otasi» Gippokrat /er. av. 460-377/ Likseon kabi tafakkur va sezgi organi miya ekanini ta'kidlaydi. Uning yozishicha mana shu qism bilan biz fikrlaymiz, yaxshi va

yomonni ajratamiz, tanamizning mana shu qismi bilan ko‘ramiz. Miya sog‘ holatda bo‘lgandagina biz sog‘ fikrlaymiz». Gippokratning ishlari orasida eng katta shuhrat keltirgani temperament haqidagi ta‘limotdir. Unga ko‘ra, inson temperamentini organizmdagi 4 xil suyuqlik: miyadagi shilimshik modda, yurakdagi jigardagi safro, qora taloqdagi qora safroning nisbatini belgilab beradi. Qonning ustunligi - sangvinik temperamentiga (lot. - qon), shilimshiq modda ustunligi - flegmatik temperamentiga (grek – shilimshiq modda), safro ustunligi - xolerik temperamentiga (grek - safro, o‘t), qora safro ustunligi melanxolik temperamentiga (grek - qora safro, o‘t) to‘g‘ri keladi. I. P. Pavlovning aytishicha, Gippokrat son-sanoksiz variantlar ichida inson xulqini tushuntiruvchi kapital nazariyaga asos soldi. Aleksandriyada ma‘lum vaqtgacha o‘liklarni yorib o‘rganishga ruxsat berilishi Aleksandriyadagi 2 ta yirik tabib olim Gerofil va Erazistrantning yangi kashfiyotlariga sabab bo‘ldi. Ptolemeyning shaxsiy tabibi Gerofil birinchi bo‘lib, nervlar, paylar va bog‘lamlar o‘rtasidagi farqni aniqladi, ko‘zning tuzilishini batafsil tariflab berdi. Erazistrat bosh miyaning tuzilishini ta‘riflab, katta yarim sharlardagi egri va bugriliklarning ko‘pligidan odam aqliy jihatdan hayvonlardan ustun turadi degan fikrga keldi. Bu barcha anatomo-fiziologik ma‘lumotlarni rimlik tabib Klavdiy Galen /er .av. II asr/ umumlashtirdi va yangilari bilan boyitdi. Uning asarlaridan 17 asrgacha keng foydalanildi. Har xil muskullarga boruvchi nervlarni kesish bilan Galen xulosaga keldiki, tananing nervsiz birorta qismi yo‘q, birorta harakat, birorta hissiyot ularning ishtirokisiz kechmaydi. Eksperimentlar orqali Galen orqa miyaning funksiyalarini ham aniqladi. Agar orqa miyani ko‘ndalang kessa, kesilgan joydan pastda joylashgan barcha tana qismlari xarakatchanligi va sezuvchanligini yo‘qotadi, degan xulosani olim asoslab berdi. Galen Gippokratning temperament ta‘limotini yanada rivojlantirdi. U barcha narsalarning 4 xil xolati – iliq, sovuq, quruq, va nam va 4 xil suyuqlik 13 ta temperamentni keltirib chiqaradi, degan fikrda edi. Shu temperamentlarning bittasi normal bo‘lib, 12 tasida normadan chetga chiqish mavjudligini Galen tushuntirmoqchi bo‘ldi. Ko‘rish idrokini o‘rganishga afinalik tabib Aleksandr Vfrodyskiy /139-211/ katta hissa qo‘shdi. Antik mutafakkirlar tomonidan to‘plangan ruh haqidagi ta‘limot keyinchalik fanning shakllanishi uchun zamin yaratdi.

1.2.Psixologiya predmeti haqida tushuncha.

Har qanday konkret fan boshqa fanlardan o‘z predmetining xususiyatlari bilan farq qiladi. Psixologiya o‘rganadigan hodisalarning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash yanada qiyinroq. Bu hodisalarni tushunish ko‘p jihatdan psixologiya fanini egallash zaruratiga duch kelgan odamlarning dunyoqarashiga bog‘liqdir. Qiyinchilik, eng avvalo, shundan iboratki, psixologiya o‘rganadigai hodisalar kishilar aqlida allaqachonlardan buyon alohida hodisalar sifatida bo‘rttirilib va hayotdagi boshqa ko‘rinishlardan ajratilib kelindi. Chindan ham shu narsa mutlaqo ravshanki, mening tikuv mashinkasini idrok etishim qarshimdagi stol ustida turgan tikuv mashinkasining o‘zidan, ya‘ni real narsadan mutlaqo boshqa va farq qiladigan narsa hisoblanadi; mening mashinada yurishga bo‘lgan istagim haqiqatda mashinada yurishga nisbatan allaqanday boshqa bir narsadir; mening Yangi yilni

kutib olish haqidagi xotiram Yangi yil arafasida real tarzda yuz berganiga qaraganda farq qiladigan allaqanday bir narsa hisoblanadi va hokazo. Shu tariqa asta-sekin turli xil hodisalar to'g'risidagi tasavvurlar tarkib topadi va ular psixik hodisalar (psixik funksiyalar, xususiyatlar, jarayonlar, holatlar va boshqalar) deb nomlana boshladi. Bu hodisalarning alohida xarakterga egaligi ularning odamlarni qurshab turgan tashqi olamdagi hodisalardan farq qilishida, insonning ichki dunyosiga tegishli ekanligida ko'zga tashlanadi. Ularni real hodisalar va faktlarga qarama-qarshi qo'yiladigan ruhiy hayot («psixika» degan terminning o'zi yunoncha «psyuxe» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, «ruh» degan ma'noni bildiradi) sohasiga taalluqli deb hisoblashardi. Bu hodisalar «idrok», «xotira», «tafakkur», «iroda», «hissiyot» va boshqa shu kabi nomlar bilan guruhlarga ajratilib, hammasi birgalikda psixika, kishining psixik, ichki dunyosi, uning ruhiy hayoti va hokazolar deb ataladigan tushunchalarni hosil qiladi. Garchi kundalik muloqot davomida boshqa odamlarni kuzatib borgan kishilar xulq-atvorining turli xil faktlari (harakatlar, qiliqlar, ish bajarish va hokazolar) bilan bevosita munosabatda bo'lsalar ham, amalda o'zaro birgalikda harakat qilishga bo'lgan ehtiyoj ularni tashqi xulq-atvor ortida yashirinib yotgan psixik jarayonlarni farqlay bilishga majbur qilgan. Kishining hatti-harakatlari zamirida hamisha unga dastur ul-amal bo'lgan maqsadlar, mayllar, u yoki bu voqeadan ta'sirlanish zamirida esa xarakteriga xos asosiy belgilar tushunilgan. Uning uchun ham psixik jarayonlar, xususiyatlar, holatlar ilmiy tahlil predmetiga aylanishidan ancha ilgari kishilarda bir-birlari to'g'risida sodda psixologik bilimlar to'plana boshlagan. Bu bilimlar avloddan avlodga o'tgan holda tilda, xalq ijodiyoti yodgorliklarida, san'at asarlarida o'z ifodasini topa bordi. U, jumladan, maqol va matallarda mujassamlasha boshladi. «Ming marta eshitgandan ko'ra bir marta ko'rgan afzal» (ko'z bilan ko'rgan holda idrok etish va xotirada saqlab qolishning eshitishga qaraganda afzalliklari haqida); «Odat – kishining ikkinchi tabiatidir» (tug'ma xulq-atvor turlari bilan raqobat qila oladigan barqaror odatlarning roli haqida) va hokazolar. Kishining shaxsiy hayot tajribasi ham unga psixika haqida muayyan tasavvur bera oladi: biron-bir matnni qaytadan o'qib chiqish uning kishi xotirasida yaxshiroq saqlanib qolishiga yordam berishini, garchi «Takrorlash – ilmning onasi», degan maqol unga tanish bo'lmasa ham o'z shaxsiy tajribasidan bilib oladi. Ijtimoiy va shaxsiy tajribada yuzaga kelgan sodda psixologik ma'lumotlar ilmiy psixologiyagacha yaratilgan psixologik bilimlarni tashkil etadi. Ular ancha keng miqyosli bo'lishi, ma'lum darajada tevarak-atrofdagi kishilarning xulq-atvoriga qarab ish qilishiga yordam berishi, bir muncha to'g'ri bo'lishi va voqelikka mos kelishi mumkin. Lekin, umuman olganda, bu bilimlar tizimlilikdan, teranlikdan, isbotlilikdan mahrumdir va shunga ko'ra ham bilimlar kishi psixikasi to'g'risida odamlar bilan ularning u yoki bu xilda kutilayotgan holatlardagi xulq-atvorini taxmin qilish imkonini beradigan hamda ilmiy, ya'ni ob'ektiv va ishonarli bilimlarni talab qiladigan jiddiy (pedagogik, davolash, tashkiliy va boshqa shu kabi) ish olib borish uchun mustahkam negiz bo'la olmaydi. Psixik faoliyat mexanizmlari u yoki bu psixik jarayonni amalga oshiradigan konkret anatomik-fiziologik apparatlarning ishlashini taqozo qilgani uchun ham psixologiya bu mexanizmlarning tabiati va harakatini boshqa fanlar (fiziologiya, biofizika,

biokimyo, kibernetika va boshqalar) bilan birgalikda ochib beradi. Shunday qilib, psixologiya fan sifatida psixikaning faktlarini, qonuniyatlarini va mexanizmlarini o‘rganadi.

Psixologiya fanining predmetini tahlil qilishda asosiy e‘tiborni quyidagilarga qaratish lozim. Jumladan, shaxs haqida fikr yurituvchi fanlar sirasiga psixologiya va pedagogika fanlarini kiritish mumkin. Shunga ko‘ra pedagogika shaxsni ta‘lim-tarbiya jarayonida kamol topishini tadqiq qilsa, psixologiya shaxsda kechadigan ruhiy jarayonlarni o‘rganadi. Shundan xulosa qilishimiz mumkinki, psixologiya fanining predmetini – shaxsning psixikasi va uning psixologik xususiyatlari tashkil qiladi.

Psixologiya, asosan, psixikani keng doirada tadqiq qiladi. Shunga ko‘ra psixikaning yuzaga keltiruvchi asosiy psixik faoliyatlari ko‘rsatilgan. Aynan psixik faoliyatlar quyidagi jarayonlarni o‘z ichiga oladi:

- bilish faoliyatlari: diqqat, nutq, faoliyat;
- bilish jarayonlari: sezgi, idrok, xotira, xayol, tafakkur;
- shaxsning hissiy-irodaviy sohasi: hissiyot, iroda;
- shaxsning individual psixologik xususiyatlari: temperament, xarakter, qobiliyat.

Psixologik tadqiqot metodlari psixologiya amal qiladigan nazariy prinsiplarga va psixologiya hal etayotgan aniq vazifalarga bog‘liq ekanligini ko‘rsatib beradi. Psixologiyaning nazariy negizini dialektik materializm tashkil etadi, shuning uchun ham psixologik tadqiqotga prinsipial yondashuv dialektik metod talablaridan kelib chiqadi. Dialektik metod predmeti uning barcha aloqalari va bevosita ifodalari orqali o‘rganish, eng avvalo, hodisa va qonuniyatlarning muhim aloqalari va munosabatlarini aniqlashni, o‘rganilayotgan narsani rivojlanish jarayonida deb qarashni, ziddiyatlar hamda qarama-qarshiliklar birligi va kurashining, miqdorni sifatga o‘zgarishining ochib berilishini taqozo qiladi. Psixologiya metodlariga tarixiy jihatdan yondashmoq lozim. Shu jihatdan psixologiya metodlari uning predmeti kabi tarixan anchagina o‘zgarishlarga duch keldi. Psixologik tadqiqotlar predmetining alohida xususiyatga egaligi uning alohida tadqiqot metodlariga ega bo‘lishi zarurligi haqidagi fikrni ilgari surmasdan qo‘ymasdi. Idealistik psixologiya yagona bir metodni tavsiya eta olgan va shu metod yordamida kishi «ruhiga» kirib borishga uringan. O‘zini o‘zi kuzatish (introspeksiya, ya‘ni ichkaridan ko‘rish) ana shunday metod edi. Ilmiy psixologiyada qabul qilingan ong bilan faoliyatning birligi prinsipi psixologik tadqiqotda obyektiv metodning negizini tashkil etadi. Psixologiyada tadqiqotning subyektiv va obyektiv metodlari birbirini inkor etadi. Haqiqiy ilmiy psixologiya psixikani o‘rganishning obyektiv metodlaridan foydalanish va fanda bundan boshqa metodlarning bo‘lishi mumkin emasligini tushuntirishi kerak. Hozirgi zamon psixologiyasining ilmiy tadqiqotga yana bir muhim talabi psixik faktlarni genetik (tarixiy) jihatdan o‘rganish prinsipiga amal qilishni taqozo etadi. Genetik prinsipning mohiyati shundan iboratki, o‘rganilayotgan psixik hodisaga jarayon deb qaraladi va tadqiqotchi dialektik rivojlanishning barcha holatlarini tiklashga, ular bir-birlarini qay yo‘sinda almashtirishlarini ko‘rish va tushunib yetishga harakat qiladi, o‘rganilayotgan psixik faktni uning muayyan tarixi jihatdan tasavvur etishga urinadi. Psixologiyada genetik prinsipdan foydalanish zaruriyati

P. P. Blonskiy, A. S. Vigotskiy, S. L. Rubinshteyn, A. N. Leontyevlarning asarlari tufayli kelib chiqdi. Tadqiqotlarni amalga oshirishning genetik prinsipi keyingi yillarda bolalar psixologiyasida bola shaxsini bo'ylama kesimi bo'yicha o'rganish metodi (longityud) deb ataladigan metod sifatida ancha keng qo'llanilmoqda. Bu metod yordamida psixik rivojlanish davrlarga bo'lish yo'li bilan (ya'ni rivojlanishning alohida yosh bosqichlarini ta'riflash va ularni o'zaro bir-biriga taqqoslash) emas, balki bola shaxsini unga ta'lim berishning maxsus tashkil etilgan sharoitlarida qator yillar mobaynida uzoq vaqt o'rganish natijasida aniqlanadi.

1.3.Psixologiya tarmoqlari.

Psixologiya fani qanday sohaga taluqligi bilan bir necha guruhlariga bo'linib ketadi. Biz buni birinchi bo'lib nazariy va amaliy psixologiya deb ataluvchi ikki katta guruhga bo'lamiz. Nazariy psixologiya bizlarga fundament bo'lib hizmat qiluvchi asosiy qonun qoidalarni va psixologik teoriyalar va prinsiplarni o'rgatadi. Bu bizlarga juda hilma xil analizlash, baholash, modifikatsiya qilish va hususiyatlarni rivojlantirish metodlari va texnikalarini o'rgatadi.

Amaliy psixologiyada esa nazariy psixologiyada muhokama qilingan va o'rganilgan bilimlar sinaladi. Bu yerda biz psixologik qoidalar, prinsiplar, teoralar va texnikalarni haqiqiy hayotda qo'llab ko'ramiz va o'z bilimimizni sinab ko'ramiz. Yuqorida takidlab o'tilgan nazariy va amaliy psixologiyalar ham turli tarmoqlarga bo'linib ketgan. Kelinglar birinchi bo'lib nazariy psixologiyaning tarmoqlarini ko'rib chiqamiz:

Umumiy psixologiya – normal odamlar xarakterlarini o'rganishga bog'liq bo'lgan asosiy fundament vazifasini o'tovchi qonun – qoidalar, teoralar va prinsiplarni o'rganadi;

Psixopatologiya – Ruhiya kasalliklarning kelib chiqish sababini, tasir darajasini o'rganuvchi va uni davolash yo'llarini izlovchi psixologiya bo'limidir.

Ijtimoiy psixologiya – kishilarning ijtimoiy guruhlariga birlashishini, guruhiy tavsifni, shaxsning ruxiy faoliyati va xulq – atvorini, ijtimoiy psixologik qonuniyatlarni, holatlar, hodisalar, ularning qiziqishlarini, nimani yoqtirishi va yoqtirmasligini kabilarni o'rganuvchi va tushuntirib beruvchi psixologiya sohasidir

Ekspirimental psixologiya – psixik jarayonlar va hodisalarni ilmiy metodlar yordamida labaratoriyalarda ularni o'rganuvchi psixologiya bo'limi. Bu ekspirimentlar asosan hayvonlarda va qushlarda, so'ngra ixtiyorga qarab odamlarda amalga oshiriladi.

Fizologik psixologiya – psixologiyaning bu bo'limi hatti harakatlarning fizologik va biologik asoslarini o'rganadi. Atrof muhit, tananing fizologik tuzilishi, miya ishi, nerv sistemalari va ularning ishlash faoliyati va shunga oxshash boshqalar bu bo'limning asosiy predmetlaridir.

Para – psixologiya – qo'shimcha sezgi turlari, qayta tug'ilish asoslari, telepatiya va o'zga sayyoraliklar haqidagi muomolarga javob izlaydi

Geo – psixologiya – landshaft, tuproq, havo o'zgarishlarining tabiatga aloqador tamonlarini o'rganuvchi psixologiya bo'limi.

Rivojlanish psixologiyasi – psixologiyaning bu bo'limi induvid tug'ilganidan boshlab to o'guniga qadar davom etadigan jarayonlarda yuzaga keladigan o'zgarishlarni organadi. Psixologiyaning bu bo'limi o'z navbatida bolalar

psixologiyasi, o'rta yoshlilar psixologiyasi va katta yoshlilar psixologiyasi kabi tarmoqlarga bo'linib ketadi.

NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

1. Psixologiyaning vujudga kelishi haqida so'zlab bering?.
2. Psixologiya predmeti haqida tushuncha?.
3. Psixologiya tarmoqlari?
4. Psixologiya fanining maqsad va vazifalari
2. Psixologiya fani doirasidagi muammolarini qanday tushunasiz?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati

1. E.G. G'oziyev Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
2. E.G'. G'oziyev Tafakkur psixologiyasi. Toshkent: Universitet ,1990.
3. E.G'. G'oziyev Xotira psixologiyasi. -TOSHDU , 1994.

2-MAVZU. SHAXS TUSHUNCHASI.

Reja:

- 1.1. Indivud va shaxs tushunchalari.
- 1.2. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi.
- 1.3. Shaxs ustanovkasi.

1.1. Indivud va shaxs tushunchalari.

Bilamizki, "Shaxs" tushunchasi psixologiya fanida eng ko'p qo'llaniladigan kategoriyalar sirasiga kiradi. Psixologiyada o'rganilayotgan barcha fenomenlar aynan ushbu 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'ta olmaydi.

Shuni alohida ta'kidlash lozimki, "*Homo sapiens*" – "aqli zot" tushunchasini o'zida ifoda etuvchi jonzotning paydo bo'lganiga taxminan 40 ming yildan oshibdi. Bu davrda olimlarning e'tirof etishlaricha, 16 ming avlod almashgan. Har bir indivudni yoki shaxsni o'rganish masalasi uning bevosita ijtimoiy muhiti va uning ijtimoiy normalari doirasida o'rganishni taqozo etadi.

Odam dunyoga odam bo'lib keladi. Sub'ektning odam zotiga mansubligi indivud tushunchasida ifoda qilinadi. Hayvon bolasi esa dunyoga kelgan kunidanoq hayotining oxirigacha jonzot deb yuritiladi.

"Indivud" tushunchasida kishining nasl-nasabi ham mujassamlashgan. Yangi tug'ilgan chaqaloqni ham, katta yoshdagi odamni ham, mutaffakkirni ham, aqli zaif ovsarni ham, yovvoyi odamni ham, madaniyatli mamlakat kishisini ham indivud deb hisoblash mumkin.

Indivud sifatida dunyoga kelgan kishi alohida ijtimoiy fazilat kashf etadi, shaxs bo'lib yetishadi. Psixologiyada indivud tomonidan amaliy faoliyat va munosabatlar jarayonida hosil qilinadigan hamda ijtimoiy munosabatlarning indivudga ta'sir o'tkazish darajasi va sifatini belgilaydigan tarzdagi ijtimoiy

fazilatlar majmuasi shaxs tushunchasida ifodalanadi.

Shaxsning o‘zi nima? Eng avvalo, biz shaxs individning fazilati ekanligini tan oladigan bo‘lsak, bu bilan biz individ va shaxsning birligini tasdiqlagan va ayni paytda bu tushunchalarning bir biriga o‘xshashligini inkor etgan bo‘lamiz. “Shaxs” va “Individ” tushunchalarining bir biriga o‘xshashligini yetakchi psixologlar – B.G. Anan’ev, A.N. Leontev va boshqalar inkor etishadi.

Ijtimoiy munosabatlar tizimini o‘zida mujassamlashtirgan sub’ekt bo‘lish degan ma’noni anglatadi.

“Individ” va “Shaxs” tushunchalarining o‘xshashligi emas balki birligi haqidagi fikr quyidagicha o‘rtaga qo‘yilishi mumkin bo‘lgan savolga javob berilishini taqozo qiladi: Shaxs deb hisoblanmaydigan individning mavjud bo‘lishi yoki aksincha individning konkret sohibi sifatida undan tashqarida va usiz mavjud bo‘lish fakti ko‘rsatilishi mumkinmi? Taxminiy tarzda fikr yuritilgan taqdirda unisi ham, bunisi ham bo‘lishi mumkin.

Kishilik jamiyatidan tashqarida voyaga yetgan odam birinchi bor odamlarga duch kelib, biologik xos individual xususiyatlardan bo‘lak hech qanday, kelib chiqishi jihatidan hamisha ijtimoiy-tarixiy xarakter kasb etadigan shaxsiy fazilatlarga ega ekanligini namoyon qila olmaydi, balki tevarak atrofdagi odamlar mabodo uni birgalikdagi faoliyat va munosabat jarayoniga “torta olishgan” taqdirda ularni paydo bo‘lishi uchun zarur tabiiy shart-sharoitlargagina ega bo‘ladi. Hayvonlar orasida tarbiyalangan bolalar tajribasini o‘rganish bu vazifani amalga oshirishning g‘oyat darajada murakkabligidan dalolat beradi.

“Individ” va “Shaxs” tushunchalarining bir biriga mos kelmasligi va aynan o‘xshash emasligi faktidan shu narsa ayonki, shaxs tushunchasi birgalikdagi faoliyatning har bir ishtirokchisi uchun ushbu faoliyatning mazmuni, qadriyatlari va mohiyati orqali namoyon bo‘ladigan shaxslararo barqaror bog‘lanishlar tizimidagina anglanilishi mumkin. Tashqaridan shunchaki qaraganda bu sub’ek-sub’ekt munosabatidek ko‘rinadi, chuqurroq yondoshadigan bo‘lsak bevosita sub’ekt-sub’ekt aloqasi shunchaki o‘zicha mavjud bo‘lishidan ko‘ra ko‘proq allaqanday ob’ektlar (moddiy yoki xayoliy) vositasida namoyon bo‘lishi aniqlanadi. Bu individning boshqa individga munosabati faoliyat ob’ekti (sub’ekt-ob’ekt-sub’ekt) orqali namoyon bo‘ladi, demakdir.

Sanalganlarning hammasi shaxsni faoliyatda va munosabatda tarkib topadigan individlararo (sub’ekt-ob’ekt-sub’ektlararo va sub’ekt-sub’ekt-ob’ektlararo) munosabatlarning nisbatan barqaror tizimi sub’ekti sifatida anglab yetish imkonini beradi.

Har bir kishining shaxsi uning individualligini vujudga keltiradigan xislatlar va fazilatlarning faqat unga xos birikuvidan tarkib topgandir. Individuallik o‘ziga xosligini, uning boshqa odamlardan farqini aks ettiruvchi psixologik fazilatlar birikmasidir. “Individ” va “Shaxs” tushunchalari bir biriga o‘xshash bo‘lmagani singari, o‘z navbatida shaxs va individuallik ham birlikni tashkil qiladi, lekin ular bir-biriga o‘xshash emasdir. Muayyan ijtimoiy birlik uchun yetakchi faoliyatga ko‘proq darajada “jalb qilingan” individual fazilatlarga shaxsning xususan o‘ziga xos fazilatlari sifatida yuzaga chiqadi.

Misol uchun epchillik va qat'iylik sportchining individualligi belgilari bo'lgani holda, jumladan u sportda tuman birinchiligiga davogar komandaga qo'shilmaguncha yoki uzoq joylarga turistik sayohat paytida u tezoqar va muzdek daryodan kechib o'tilishini ta'minlash vazifasini o'z zimmasiga olmagunga qadar uning shaxsini ta'riflaydigan belgi sifatida yuzaga chiqmay keldi. Aynan shu sababli ham pedagog uchun ahamiyatli bo'lgan o'quvchiga individual yondoshishni amalga oshirish vazifasini ajratib ko'rsatish kerak. Bu esa o'quvchining differensial-psixologik xususiyatlari (xotirasi, diqqati, temperamenti, u yoki bu qobiliyatlarining rivojlanganligi va hokazo)ni hisobga olishni, ya'ni o'quvchining o'z tengdoshlaridan nimasi bilan farq qilishi va shu munosabat bilan tarbiyaviy ishni qanday tashkil etish keraqligini aniqlashni taqozo qiladi.

Sportchining tafakkuri, irodasi, xotirasi, his-tuyg'ularining individual xislatlarini hisobga olish bilangina cheklanmasdan, balki individning jamoadagi va jamoaning esa uning shaxsidagi mavqeini aniqlashga yo'naltirilgan yondoshuvigina insonning ijtimoiy bog'lanishlar tizimining shaxsda namoyon bo'lishi sifatidagi mohiyatini ilmiy anglab olishga mos keladigan shaxsiy yondoshuv tarzida talqin qilinishi mumkin.

O'quvchining haqiqiy munosabatlar tizimiga kiradigan shaxsi hamisha pedagogning diqqat markazida turishi kerak. O'quvchining ma'naviy dunyosini boyitish esa pedagogning doimiy vazifasi bo'lib qolishi kerak.

Psixologiyada **individuallik**ning ko'pgina xislatlari – moslashuvchanlik, tajovuzkorlik, moyillik, xavotirlanish va shu kabilar aniqlangan. Bular jamlanib, individning o'ziga xosligini ko'rsatadi. Bu psixologik hodisalar o'z mohiyatiga ko'ra o'zaro munosabatda bo'lib, oshkora yoki oshkora bo'lmagan holda allaqanday muhitning mavjudligini taqozo etadi. Shaxs aynan ana shunday muhitga nisbatan moslashuvchanlik, tajovuzkorlik, xavotirlanish va hokazolarni namoyon qiladi.

Shunday qilib, inson shaxsining tuzilishi individuallikning tuzilishiga qaraganda keng ekanligi shubhasizdir. Shu boisdan bunga birinchi navbatda, uning individualligini ko'rsatadigan va faqat extirosda, ichki qiyofada, qobiliyatlarda va hokazolarda ancha keng ifodalanadigan fazilatlari va umumiy tuzilishigina emas, balki shaxsning rivojlanish darajasi har xil bo'lgan guruhlarda, ana shu guruh uchun yetakchi hisoblangan faoliyat orqali ifodalanadigan individlararo munosabatlarda o'zini namoyon etishini ham qo'shish shart. Individual-tipik xususiyat shaxs yashayotgan va shaqllanayotgan birlikning rivojlanishiga va individlararo munosabatlarning bilvosita ifodasi hisoblangan faoliyatning xarakteri, qadriyatlar va maqsadlariga bog'liq tarzda jiddiy ravishda turli xil ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Individ rivojlanishining tabiiy shart-sharoitlari, uning jismoniy tuzilishi, nerv va ichki sekresiya bezlari tizimi, jismoniy tuzilishdagi afzalliklari va nuqsonlari uning individual psixologik fazilatlari shaqllanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Lekin biologik xususiyat kishi shaxsini tarkibiga singib, ijtimoiy omilga aylanib qoladi va keyinchalik ijtimoiy shaklda (psixologik jihatdan) mavjud bo'ladi. Jumladan, miya patologiyasi individda, uning tuzilishida, uning biologik jihatlari bilan bog'liq, lekin shaxsiy belgilari hisoblanmish individual psixologik

xislatlarni keltirib chiqaradi. Ular ijtimoiy sababiyatlarga (determinatsiyaga) ko'ra shaxsning konkret fazilatlariga aylanib qolishi ham, aylanmasligi ham mumkin.

Tabiiy, tarkibiy jihatlar va belgilar kishi shaxsining individualligi tuzilishida uning ijtimoiy jihatdan taqozo etilgan qismlari sifatida mavjud bo'ladi. Tabiiy (anatomik, fiziologik va boshqalar) fazilatlar va ijtimoiy xislatlar birlikni tashkil toptiradi va shaxsning mustaqil kichik tuzilishi sifatida bir-biriga o'zidan-o'zi qarama-qarshi qo'yilishi mumkin emas.

Shaxs tuzilishining uch tarkibiy qismi mavjud:

1. Shaxs tuzilishiga birinchi navbatda uning individualligining tizimli tuzilishi kiradi. Shu tariqa shaxs tuzilishining birinchi tarkibiy qismi – uning individ ichkarisidagi (intraindivid) kichik tizimining alohida namoyon bo'lishidir.

2. Shaxs tuzilishining ikkinchi tarkibiy qismi – uning shaxslararo bo'shlikdagi individlararo munosabatlarda, aloqalarda mavjud bo'lishidir, ya'ni individning organik tarzdagi gavdasidan tashqaridagi “bo'shliqda”, “fazoda” namoyon bo'lishdir.

3. Shaxs tuzilishini tarkib toptiradigan uchinchi bir qismi – metaindivid (individning ustki ko'rinishi) kichik tuzilishini ham alohida ko'rsatish imkoniyatidir. Bunda shaxs individning organik gavdasidan tashqariga chiqarilib qolmasdan, balki uning boshqa individlar bilan “shu yerda va endilikda” mavjud bo'lgan aloqalaridan ham tashqarida joylashtiriladi.

Shunday qilib, inson shaxsining tuzilishi uchta tarkibiy qismdan, uchta kichik tizimdan iboratdir: shaxsning individualligi, uning shaxslararo munosabatlar tizimida gavdalanishi hamda shaxsning o'zi kelib chiqishiga ko'ra individlararo, ijtimoiy aloqalar va munosabatlar sube'kti sifatida mavjud bo'lishidir.

Har uchchala kichik tuzilish birligi shaxs obro'-e'tiborida namoyon bo'ladi.

Individning shaxs darajasiga ko'tarilishi ehtiyoji konkret tarixiy shaqlda mavjud bo'lib, sinfiy mazmunga egadir. Jamiyatda yashayotgan kishida ta'lim-tarbiya berish ishlari to'g'ri yo'lga qo'yilgan taqdirda ijtimoiy foydali faoliyatda shaxs darajasiga ko'tarilish ehtiyojining shaqllanishi va qondirilishi uchun zarur barcha shart-sharoitlar tarkib topadi.

1.2. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi.

Ehtiyoj - inson hayoti uchun biror narsaga bo'lgan ehtiyoj, ehtiyoj. Inson ehtiyojlarining ko'p turlari mavjud. Ularni hisobga oladigan bo'lsak, ularsiz hayotning iloji yo'qligini ko'rish oson. Boshqalar unchalik muhim emas va ularsiz osongina qila olasiz. Bundan tashqari, barcha odamlar har xil va ularning ehtiyojlari ham har xil. Shaxs ehtiyojlari turlarining bir necha tasnifi mavjud.

Avraam Maslou birinchi bo'lib bu masalani tushundi va inson ehtiyojlarining rolini ochib berdi. U o'z ta'limotini "ehtiyolarning ierarxik nazariyasi" deb atagan va uni piramida sifatida tasvirlagan. Psixolog kontseptsiyaga ta'rif berdi va ehtiyojlar turlarini tasnifladi. U bu turlarni tuzib, ularni biologik (birlamchi) dan ruhiy (ikkilamchi)gacha ortib boruvchi tartibda joylashtirdi.

1. Birlamchi - bu tug'ma ehtiyojlar, ular fiziologik ehtiyojlarni (nafas olish, ovqatlanish, uyqu) qondirishga qaratilgan.

2. Ikkilamchi ehtiyojlar orttirilgan, ijtimoiy (sevgi, muloqot, do'stlik) va ma'naviy ehtiyojlar (o'zini namoyon qilish, o'zini o'zi anglash).

Maslouga ko'ra, bu turdagi ehtiyojlar o'zaro bog'liqdir. Ikkilamchi dasturlar faqat bo'lsa paydo bo'lishi mumkin kam ehtiyojlar. Ya'ni, insonning fiziologik ehtiyojlari rivojlanmagan bo'lsa, ma'naviy rivojlana olmaydi.

Keyinchalik tasniflash birinchi versiyaga asoslangan edi, lekin biroz yaxshilandi. Ushbu tasnifga ko'ra, bor edi quyidagi turlar Psixologiyada talablar:

1. **organik**- shaxsning rivojlanishi va uning o'zini o'zi saqlashi bilan bog'liq. Ular o'z ichiga oladi katta miqdorda kislorod, suv, oziq-ovqat kabi ehtiyojlar. Bu ehtiyojlar nafaqat odamlarda, balki hayvonlarda ham mavjud.
2. **material**- odamlar tomonidan yaratilgan mahsulotlardan foydalanishni nazarda tutadi. Bu turkumga uy-joy, kiyim-kechak, transport, ya'ni insonning kundalik hayoti, mehnati va dam olishi uchun zarur bo'lgan barcha narsalar kiradi.
3. **Ijtimoiy**. Inson ehtiyojlarining bu turi bilan bog'liq hayotiy pozitsiya, hokimiyat va insonning muloqotga bo'lgan ehtiyoji. Shaxs jamiyatda mavjud bo'lib, uning atrofidagi odamlarga bog'liqdir. Bu muloqot hayotni diversifikatsiya qiladi va uni xavfsizroq qiladi.
4. **Ijodiy**. Inson ehtiyojlarining bu turi badiiy, texnik, ilmiy faoliyatni qondirishdir. Dunyoda ijod bilan yashaydiganlar ko'p, agar ularga yaratish man bo'lsa, ular so'lib ketadi, hayoti butunlay mazmunini yo'qotadi.
5. **Axloqiy va aqliy rivojlanish**. Bu ma'naviy ehtiyojlarning barcha turlarini o'z ichiga oladi va shaxsning madaniy va psixologik xususiyatlarining o'sishini nazarda tutadi. Inson yuksak axloqiy va axloqiy mas'uliyatli bo'lishga intiladi. Ko'pincha bu uning din bilan tanishishiga yordam beradi. Rivojlanishning yuqori darajasiga erishgan shaxs uchun psixologik rivojlanish va axloqiy barkamollik ustunlik qiladi.

Bundan tashqari, psixologiyada ehtiyoj turlarining quyidagi xususiyatlaridan foydalaniladi.

Inson ehtiyojlari.

Motivatsiya etishmasligi - bu barcha hayot asoslarini buzadigan eng katta ma'naviy fojia. G. Selye.

Kerak Bu inson hayoti uchun biror narsaga ehtiyoj, ehtiyoj.

Hayvonlarda ehtiyojlarning namoyon bo'lishi instinktlar (ozuq-ovqat, jinsiy, orientatsiya, himoya) deb ataladigan mos keladigan shartsiz reflekslar majmuasi bilan bog'liq.

Inson ehtiyojlarining eng yorqin misoli kognitivdir. Inson dunyoni nafaqat o'zining bevosita muhitida, balki vaqt va makonning chekka hududlarida ham bilishga, hodisalarning sabab-oqibat munosabatlarini tushunishga intiladi. U hodisalar va faktlarni o'rganishga, mikro va makrokosmosga kirib borishga intiladi. DA yosh rivojlanishi Insonning kognitiv ehtiyojlari quyidagi bosqichlardan o'tadi:

Orientatsiya,

Qiziqish

yo'naltirilgan qiziqish,

tendentsiyalar,

Ongli o'z-o'zini tarbiyalash,

Ijodiy qidiruv.

Ehtiyoj - tirik mavjudotning holati, uning mavjudligi shartlarini tashkil etuvchi narsaga bog'liqligini ifodalaydi.

Biror narsaga muhtojlik holati noqulaylik, psixologik norozilik hissini keltirib chiqaradi. Bu stress odamni faol bo'lishga, stressdan xalos bo'lish uchun biror narsa qilishga majbur qiladi.

Faqat qondirilmagan ehtiyojlar rag'batlantiruvchi kuchga ega.

Qoniqish kerak- tanani muvozanat holatiga qaytarish jarayoni.

Ajratish mumkin **ehtiyojlarning uch turi**:

Tanamizning ehtiyojlarini aks ettiruvchi tabiiy yoki fiziologik yoki organik ehtiyojlar.

Material yoki mavzu,

Ma'naviy - jamiyatdagi hayot tomonidan yaratilgan, shaxsning rivojlanishi bilan bog'liq, ijodiy faoliyat orqali inson qodir bo'lgan hamma narsani ifoda etish istagi bilan.

Ehtiyojlar tuzilishini ishlab chiqqan va tushungan, ularning roli va ahamiyatini aniqlagan birinchi bo'lib amerikalik psixolog Avraam Maslou bo'ldi. Uning ta'limoti "ehtiyojlarning ierarxik nazariyasi" deb ataladi.

Ushbu sxema deyiladi "Ehtiyojlar piramidasi" yoki "Maslou piramidasi"

1. Fiziologik ehtiyojlar - oziq-ovqat, nafas olish, uyqu va boshqalar.
2. Xavfsizlikka bo'lgan ehtiyoj - bu o'z hayotini himoya qilish istagi.
3. Ijtimoiy ehtiyojlar - do'stlik, sevgi, muloqot.
4. obro'ga bo'lgan ehtiyoj - hurmat, jamiyat a'zolari tomonidan tan olinishi.
5. Ma'naviy ehtiyojlar - o'z-o'zini namoyon qilish, o'zini o'zi anglash, o'zini o'zi anglash, o'zini o'zi anglash.

Inson ehtiyojlarining turli tasniflari mavjud. Ulardan biri amerikalik ijtimoiy psixolog A.Maslou tomonidan ishlab chiqilgan. Bu ierarxiya bo'lib, ikki guruh ehtiyojlarni o'z ichiga oladi:

asosiy ehtiyojlar (tug'ma) - xususan, fiziologik ehtiyojlar, xavfsizlikka bo'lgan ehtiyoj, qaram ehtiyojlar (sotib olingan) ijtimoiy, obro'li, ma'naviy. Maslou nuqtai nazaridan, yuqori darajadagi ehtiyoj faqat ierarxiyaning quyi darajalarida joylashgan ehtiyojlar qondirilgan taqdirdagina paydo bo'lishi mumkin. Birinchi darajadagi (mazmun va ahamiyati jihatidan eng katta) ehtiyojlarini qondirgandan keyingina, odam ikkinchi darajadagi ehtiyojlarga ega bo'ladi.

Ehtiyojlar faoliyat uchun faqat bitta sababdir. Ko'proq ajrating:

1. ijtimoiy sozlamalar.
2. E'tiqodlar.
3. Qiziqishlar.

ostida **manfaatlar** Ob'ektga nisbatan bunday munosabatni tushunish odatiy holdir, bu unga e'tibor berish tendentsiyasini yaratadi. Insonning kinoga qiziqishi bor desak, bu uning imkon qadar tez-tez film tomosha qilishga, maxsus kitob va jurnallarni o'qishga, ko'rgan filmlarini muhokama qilishga va hokazolarga intilishini bildiradi. Buni qiziqishlardan farqlash kerak. *moyilliklar*. Qiziqish ma'lum bir narsaga e'tiborni ifodalaydi **Mavzu**, va ma'lum bir narsaga moyillik *faoliyat*. Qiziqish har doim ham moyillik bilan birlashtirilmaydi (ko'p narsa ma'lum bir faoliyatning mavjudlik darajasiga bog'liq). Masalan, kinoga bo'lgan qiziqish kino rejissyori, aktyori yoki operatori sifatida ishlash imkoniyatini anglatmaydi. Shaxsning qiziqishlari va moyilliklari ifodalanadi *orientatsiya* uning shaxsiyati, bu asosan uning hayot yo'lini, faoliyatining tabiatini va boshqalarni belgilaydi.

E'tiqodlar- dunyoga barqaror qarashlar, ideallar va tamoyillar, shuningdek, ularni o'z harakatlari va xatti-harakatlari orqali hayotga tatbiq etish istagi.

Nemis olimi Maks Veberning ta'kidlashicha, harakatlardagi farqlar boylik yoki qashshoqlikka bog'liq. shaxsiy tajriba, ta'lim va tarbiya, shaxs ma'naviy tarkibining o'ziga xosligi.

Ehtiyoj - bu organizmdan kelib chiqadigan dinamik kuch. Na bosim, na ehtiyoj alohida mavjud emas: ehtiyojni qondirish moslashishga erishish uchun ijtimoiy vaziyatlar bilan o'zaro munosabatda bo'lish va o'zgartirishni o'z ichiga oladi; shu bilan birga, vaziyatlarning o'zi va boshqa odamlarning ehtiyojlari ham rag'bat (ehtiyoj), ham to'siq (bosim) sifatida harakat qilishi mumkin.

Ehtiyojlar o'zgarishsiz qolmaydi, balki insonning umumiy madaniyatining o'sishiga, uning voqelik haqidagi bilimiga va unga bo'lgan munosabatiga qarab o'zgaradi va yaxshilanadi. Ehtiyojlarni tahlil qilishni ularning organik shakllaridan boshlash yaxshidir.

Inson va yuqori hayvonlarda tug'ma bo'lgan elementar biologik ehtiyojlar to'plamiga biz aloqaga bo'lgan ehtiyojni - o'z turi bilan, birinchi navbatda kattalar bilan aloqa qilish zaruratini va bilimga bo'lgan ehtiyojni qo'shishimiz kerak. Ushbu ikki ehtiyojga kelsak, ikkita muhim jihatni ta'kidlash kerak: dastlab ular bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ikkalasi ham rivojlanishning barcha bosqichlarida shaxsning shakllanishi uchun zarur shartdir. Ular organik ehtiyojlar kabi zarurdir, lekin agar ikkinchisi faqat biologik mavjudlikni ta'minlasa, u holda sub'ektning shaxs sifatida shakllanishi uchun odamlar bilan aloqa va bilim zarur.

Ehtiyojlar faoliyat xarakteriga ko'ra (mudofaa, oziq-ovqat, jinsiy, kognitiv, kommunikativ, o'yin faoliyati) bo'linadi. Ehtiyojlarning faoliyat bilan bog'liqligini ko'rib chiqayotganda har bir ehtiyoj hayotining ikki bosqichini darhol ajratib ko'rsatish kerak: ehtiyojni qondiradigan ob'ekt bilan birinchi uchrashishdan oldingi davr va bu uchrashishdan keyingi davr.

Birinchi bosqichda ehtiyoj, qoida tariqasida, sub'ektga oshkor etilmaydi: u qandaydir keskinlik, norozilik holatini boshdan kechirishi mumkin, ammo bunga nima sabab bo'lganini bilmaydi. Xulq-atvor tomonidan ehtiyoj holati tashvish, izlanish, turli ob'ektlarni sanab o'tishda ifodalanadi. Qidiruv jarayonida ehtiyoj odatda o'z ob'ektiga javob beradi va bu ehtiyoj hayotining birinchi bosqichini yakunlaydi. O'z ob'ektining ehtiyoji bilan "tan olish" jarayoni ehtiyojning ob'ektivlashuvi (-> ehtiyoj: ob'ektivlashtirish) deb ataladi. Ob'ektivlashtirish harakatining o'zi bilan ehtiyoj o'zgaradi - u aniq ehtiyojga aylanadi, bu alohida ob'ektdagi ehtiyoj.

Ehtiyojni shartlarga ko'ra motiv yoki xususiyat sifatida namoyon bo'ladigan gipotetik o'zgaruvchining bir turi sifatida tushunish mumkin. Ikkinchi holda, ehtiyojlar barqaror bo'lib, xarakter sifatiga aylanadi.

X.Myurreyning fikricha, ehtiyojlar ro'yxati quyidagicha: 1) hukmronlik - nazorat qilish, ta'sir qilish, yo'naltirish, ishontirish, to'sqinlik qilish, cheklash istagi;

2) tajovuz - so'zda yoki ishda sharmanda qilish, qoralash, masxara qilish, kamsitish istagi;

3) do'stlik izlash - do'stlikka intilish, sevgi; yaxshi niyat, boshqalarga hamdardlik; do'stlik yo'qligida azob chekish; odamlarni birlashtirish, to'siqlarni olib tashlash istagi;

4) boshqalarni rad etish - yaqinlashishga urinishlarni rad etish istagi;

5) avtonomiya - har qanday cheklovlardan qutulish istagi: vasiylik, rejim, tartib va boshqalardan;

6) passiv bo'ysunish - kuchga bo'ysunish, taqdirni tan olish, o'z-o'zini pastligini tan olish;

7) hurmat va qo'llab-quvvatlash zarurati;

8) muvaffaqiyatga bo'lgan ehtiyoj - biror narsani yengish, boshqalardan o'zib ketish, yaxshiroq ish qilish, biron bir ishda eng yuqori darajaga chiqish, izchil va maqsadli bo'lish istagi;

9) diqqat markazida bo'lish zarurati;

10) o'yinga bo'lgan ehtiyoj - har qanday jiddiy faoliyatni o'ynashni afzal ko'rish, o'yin-kulgiga bo'lgan ishtiyoq, hazillarga bo'lgan muhabbat; ba'zan beparvolik, mas'uliyatsizlik bilan birlashtiriladi;

11) xudbinlik (narsissizm) - o'z manfaatlarini hamma narsadan ustun qo'yishga intilish, o'zboshimchalik, avtoerotizm, xo'rlashga og'riqli sezgirlik, uyatchanlik; tashqi dunyoni idrok etishda subyektivizmga moyillik; ko'pincha tajovuz yoki rad etish zarurati bilan birlashadi;

12) ijtimoiylik (sotsiofiliya) - guruh nomidan o'z manfaatlarini unutish, altruistik yo'nalish, olijanoblik, itoatkorlik, boshqalarga g'amxo'rlik;

13) homiy izlash zarurati - maslahat, yordam kutish; nochorlik, tasalli izlash, yumshoq muomala;

- 14) yordam ko'rsatish zarurati;
- 15) jazodan qochish zarurati - jazodan, hukmdan qochish uchun o'z impulslarini ushlab turish; jamoatchilik fikri bilan hisoblashish zarurati;
- 16) o'zini himoya qilish zarurati - o'z xatolarini tan olishda qiyinchiliklar, vaziyatlarga havolalar bilan o'zini oqlash, o'z huquqlarini himoya qilish istagi; xatolarini tahlil qilishdan bosh tortish;
- 17) mag'lubiyatni, muvaffaqiyatsizlikni yengish zarurati - harakatlarda mustaqillikka urg'u berishga erishish zaruratidan farq qiladi;
- 18) xavfdan qochish zarurati;
- 19) tartib ehtiyoji - aniqlik, tartib, aniqlik, go'zallikka intilish;
- 20) hukm qilish zarurati - qo'yish istagi umumiy masalalar yoki ularga javob bering; mavhum formulalarga, umumlashmalarga moyillik, "abadiy savollar"ga ishtiyoq va boshqalar.

Ehtiyojlarni qondirish jarayoni maqsadli faoliyat sifatida harakat qilganligi sababli, ehtiyojlar shaxs faoliyatining manbai hisoblanadi. Maqsadni sub'ektiv ravishda ehtiyoj sifatida anglab, odam ikkinchisini qondirish faqat maqsadga erishish orqali mumkinligiga ishonch hosil qiladi. Bu unga ob'ekt sifatida maqsadni o'zlashtirish vositalarini qidirib, ehtiyoj haqidagi sub'ektiv g'oyalarini uning ob'ektiv mazmuni bilan bog'lash imkonini beradi.

Insonga xos xususiyat shundaki, hatto uning jismoniy mavjudligi vazifalari bilan bog'liq bo'lgan ehtiyojlar ham hayvonlarning o'xshash ehtiyojlaridan farq qiladi. Shu sababli, ular uning hayotining ijtimoiy shakllariga qarab sezilarli darajada o'zgarishi mumkin. Inson ehtiyojlarining rivojlanishi ularning ob'ektlarining ijtimoiy jihatdan aniqlangan rivojlanishi orqali amalga oshiriladi.

Subyektiv jihatdan ehtiyojlar hissiy rangdagi istaklar, mayllar, intilishlar, ularni qondirish esa baholash hissiyotlari shaklida ifodalanadi. Ehtiyojlar motivlar, mayllar, istaklar va boshqalarda topiladi, ular insonni faoliyatga undaydi va ehtiyojning namoyon bo'lish shakliga aylanadi. Agar muhtojlik faoliyati mohiyatan uning ob'ekt-ijtimoiy mazmuniga bog'liq bo'lsa, unda bu bog'liqlik motivlarda sub'ektning o'z faoliyati sifatida namoyon bo'ladi. Demak, shaxsning xulq-atvorida ochiladigan motivlar tizimi uning mohiyatini tashkil etuvchi ehtiyojdan ko'ra ko'proq xususiyatlarga boy va harakatchanroqdir. Ehtiyojlarni tarbiyalash shaxsni shakllantirishning asosiy vazifalaridan biridir.

1.3. Shaxs ustanovkasi.

Shaxs ijtimoiylashuvi muammosi ko'tarilganda, ijtimoiy tajribaning u tomonidan qanday yo'l bilan va qay darajada o'zlashtirilganligi ijtimoiy ustanovka fenomeni orqali tushuntiriladi.

Ma'lumki, ustanovka muammosi dastlab gruziyalik psixologlar, jumladan, *D.N. Uznadze* tomonidan fanga kiritilgan edi. Lekin ushbu jarayonning psixologik qonuniyatlarini o'rganish oddiy ustanovka bilan ijtimoiy ustanovka o'rtasida muayyan farqlar borligini isbotladi. Chunki *D.Uznadze* konsepsiyasiga muvofiq,

“ustanovka sub’ektning yaxlit bir dinamik holatini, uning qandaydir faollik va harakatlarga tayyorligini bildiradi va asosan ikki omilning ta’sirida nmoyon bo’ladi: sub’ektning ehtiyojlari va muayyan ob’ektiv vaziyatning holati”. Ya’ni, konkret bir vaziyatlarda u yoki bu ehtiyojni qondirishga yo’naltirilgan va qandaydir ma’noda odatiy shakl olgan holat ustanovka deb ataladi. Uznadze ustanovkani keltirib chiqaruvchi vaziyatni tahlil qilganda, uning ijtimoiy omillarga bog’liq tomonlariga, shaxs hayoti mobaynida ortttirgan ijtimoiy tajribasi nuqtai nazaridan qaramagan edi.

G.M. Andreevaning ta’kidlashicha, Uznadze taklif etgan ustanovkalar konsepsiyasi asosan insondagi oddiy fiziologik ehtiyojlarning qondirilishi bilan bog’liq holatlarni tushuntirishga bag’ishlangandir. Chunki uning tushunishicha, ustanovka ko’proq ongsiz harakatlarni tushuntirishda qo’l keladi. Hayotda ijtimoiy vaziyatlar ularda shaxs orttirgan tajribaning o’zlashtirilishi katta ahamiyatga ega bo’lganligi sababli, ijtimoiy psixologiyada, sotsiologiyada uni alohida psixologik holat sifatida qarash maqsadga muvofiqdir.

G’arb ijtimoiy psixologiyasida ijtimoiy ustanovkalarni o’rganish va uni tavsiflash uchun “*attitud*” – **attityud** tushunchasi qo’llaniladi. Xorijlik olimlar attityudga ta’rif berganlarida uning ijtimoiy xulqqa aloqador ekanligini, individning ilgarigi tajribasi ta’sirida u yoki bu vaziyatlarga reaksiya berishi holati ekanligiga ko’proq urg’u beradilar. Shundan kelib chiqib, attityudning to’rtta asosiy *vazifasi* mavjud ekanligiga e’tibor qaratilgan:

1. *moslashtiruvchi* – attityud sub’ektni uning maqsad va manfaatiga aloqador bo’lgan ob’ektlarga yo’naltiradi, moslashtiradi;

2. *bilish funksiyasi* – konkret ob’ektga nisbatan mavjud vaziyatda anchagina qulay bo’lgan xulq-atvor shaklini tanlashga yordam beradi;

3. *namoyon etish funksiyasi* – individni shaxs sifatida, muayyan qadriyatlarga e’tiqodi bor inson sifatida tutishini ta’minlaydi;

4. *himoya vazifasi* – shaxsning ichki ziddiyatlarini bartaraf etish va turli vaziyatlardan chiqib ketishiga imkon beradi.

Bu funksiyalarni bajaruvchi attityud olimlar fikricha o’ziga yarasha *tizimga* ham ega bo’ladi. Amerikalik M.Smit attityudning uch komponentli tizimni farqlaydi:

Kognitiv komponent – bu ijtimoiy ustanovka ob’ektini anglash bilan bog’liq jihatlar;

Affektiv komponent – bu ob’ektga nisbatan hissiy munosabatlar, uni emotsional baholash, yoqtirish-yoqtirmaslik bilan bog’liq sub’ektiv holatlar;

Xulq-atvor komponenti (yoki konativ) – ob’ektga nisbatan real xatti-harakatni tushuntiruvchi jihatlar.

Bu uchala komponentlar o’zaro bir-birlari bilan bog’liq bo’lib, vaziyatga qarab u yoki bu komponentning roli ustunroq, sezilarliroq bo’lishi mumkin. Shuni ham ta’kidlash joizki, komponentlararo monandlik bo’lmasligi ham mumkin.

Masalan, ayrim talabalar talabalik burchi va ichki tartib intizom bilan juda yaxshi tanish bo'lsalar-da, har doim ham unga rioya qilavermaydi. "Tasodifan dars qoldirish", "jamoatchilik joylarida tartibni buzish" kabi holatlarda kognitiv va xulq-atvor komponentlarida uyg'unlik yo'qligini ko'rsatadi. Bu bir qarashda so'z va ish birligi prinsipining 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 bu ustanovkaga aylanib qolishi mumkin. Shuning uchun ham biz ijtimoiy me'yorlar va sanksiyalar vositasida bunday qarama-qarshilik va tafovut bo'lmasligiga yoshlarni o'rgatishimiz lozim. Bu shaxsning ijobiy tajribasi uchun real asosdir.

Ushbu fenomenga qiziqish bildirgan, uning psixologik mohiyatini ochgan olimlar keyinchalik uning ijtimoiy xulqni muvofiqlashtiriga qaratilgan "dispozitsiyalar" nuqtai nazaridan o'rganganlar. Masalan, rus olimi V.A. *Yadov* insondagi turli ehtiyojlar va turli ijtimoiy vaziyatlarda namoyon bo'lishi muqarrar bo'lgan xulqqa oid bir necha jabhani o'z ichiga olgan dispozitsion nazariyani ilgari surgan. Uning fikricha, shaxsning ijtimoiy ehtiyojlari va uni o'rab turgan ijtimoiy borliqdagi faoliyati o'zaro bog'liq bo'lib, ular quyidagi jabhalarda namoyon bo'ladi.

Birinchi jabha – bevosita oilaviy sharoit bo'lib, unda insonning asosiy oddiy ehtiyojlari ilk yoshlikdan qondiriladi.

Ikkinchi jabha – bevosita muloqot amalga oshiriladigan kontakt, kichik guruhlar bo'lib, individ bu muhitda o'zini namoyon etadi.

Uchinchi jabha individ hayot-faoliyatini amalga oshiradigan kengroq ijtimoiy borliq bo'lib, unda u mehnat qiladi, dam oladi, maishiy muammolarini hal qiladi.

To'rtinchi jabha shaxsni bevosita o'rab turgan milliy-madaniy borliq, undagi mafkuraviy i madaniy qadriyatlarning o'zlashtirilishi tufayli namoyon bo'ladigan xatti-harakat aktlarini qamrab oladi. Bu konkret geografik hudud, Vatan, yurti va undagi qadriyatlardir.

Demak, yuqorida ajratilgan har bir jabhada inson o'ziga yarasha alohida ehtiyojlarini qondiradi va u mos ravishda muayyan ish-harakatlarga tayyor bo'ladi.

Yadov yuqoridagi jabhalarga mos keladigan konkret vaziyatlarni va ularning individga ta'sir ko'rsatish darajalarini ham ajratadi. Masalan, **birinchi**, eng quyi bosqichdagi vaziyatlarda oddiy predmetli muloqot va tez o'zgaruvchan ehtiyojlarga aloqador holatlar namoyon bo'ladi. **Ikkinchisida** ko'proq guruh doirasidagi muloqot va undan orttirilgan tajriba nazarda tutiladi. **Uchinchisida** – nisbatan turg'un bo'lgan, xadeb o'zgarvermaydigan ish faoliyat turlari, maishiy ehtiyojlar, professional sohalarida ko'zga tashlanadigan ijtimoiy xulq nazarda tutilgan. Nihoyat, **to'rtinchi** vaziyatlar bosqichi muayyan ijtimoiy, iqtisodiy, mafkuraviy vaziyatlarda ko'pchilikda shakllanadigan qadriyatlarning namoyon bo'lishini taqozo etadi. Muallif yuqoridagi jabhalar, vaziyatlar va ularning shaxs

individual va ijtimoiy tajribasida namoyon bo'lishini tushuntirish uchun ularga mos dispozitsiyalarni farqlaydi:

1. Dispozitsiyalarning birinchi darajasi shaxsdagi elementar, oddiy ustanovkalarni tushuntirib beradi. Bu *D.Uznadze* sxemasiga mos keladigan predmetli vaziyatlarda namoyon bo'ladigan *oddiy qayd etiladigan ustanovkalar*dir;

2. Dispozitsiyalarning ikkinchi darajasi murakkabroq bo'lib, ular insonning bevosita kichik guruhlarda ro'y beradigan muloqoti, muomalasidan paydo bo'lgan ijtimoiy tajribasini tushuntiradi. Bu o'sha amerikaliklar ta'kidlagan *attityuddir*;

3. Dispozitsiyalarning uchinchi darajasi shaxs umumiy dunyoqarashi, qiziqishlari asosida hosil bo'ladigan ijtimoiy faolligini o'z ichiga oladi va uning professional yo'nalishi, ish faoliyati, dam olishi, bo'sh vaqtini qanday o'tkazishlarida ko'rinadigan *asosli ustanovkalar*ida namoyon bo'ldai;

4. Dispozitsiyalarning to'rtinchi yuqori darajasi shaxsdagi mavjud qadriyatlar tizimi, turmush tarzi, yurti va Vatani taqdiriga, yurtdoshlaridagi qadriyatlar to'g'risidagi tasavvurlarga yaqin bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalari bo'lib, unda davrga, zamon va makonga aloqador tushunchalar aks etadi va *ijtimoiy tajribaga* asos bo'ladi.

Shunday qilib, taklif etilgan dispozitsiyalar nazariyasi shaxsning turli vaziyatlardagi munosabatlar tizimining muvofiqlashtirish va uning sabablarini tushuntirishga imkon beradi. Ijtimoiy psixologiyada shu kabi turli darajadagi ijtimoiy ustanovkalarni o'zgartirish muammosi muhim bo'lib, bu masala maxsus tadqiqotlar va tarbiya vositalarining ishlab chiqilishini taqozo etadi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Individ va shaxs tushunchalari?
2. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi?
3. Shaxs ustanovkasi?
4. Ijtimoiy ustanovkalar nima va ularning shaxs dispozitsiyalari bilan bog'liqligi qanday?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Umumiy psixologiya: O'quvqo'llanma / N.Sh.Umarova, D.N.Arzikulov; Mas'ul muharrir O.E. Hayitov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T., 2018.
2. Karimova V.M., Xolyigitova N.X. Psixologiya: O'quv qo'llanma. – T., 2014.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya: Darslik. – T., 2012.
4. Hayitov O.E., Umarova N.Sh. Yoshlarda professional o'sishga intilishni rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari (shajaralar negizi misolida): Monografiya. – T., 2011.

3-MAVZU. PSIXIK JARAYONLAR.

Reja:

- 3.1. Sezgi va uning turlari.
- 3.2. Idrok va uning turlari.
- 3.3. Xotira va uning turlari.
- 3.4. Tafakkur va uning turlari.
- 3.5. Diqqat va uning turlari.
- 3.6 Nutq va uning turlari.
- 3.7. Hayol va uning turlari.

3.1. Sezgi va uning turlari.

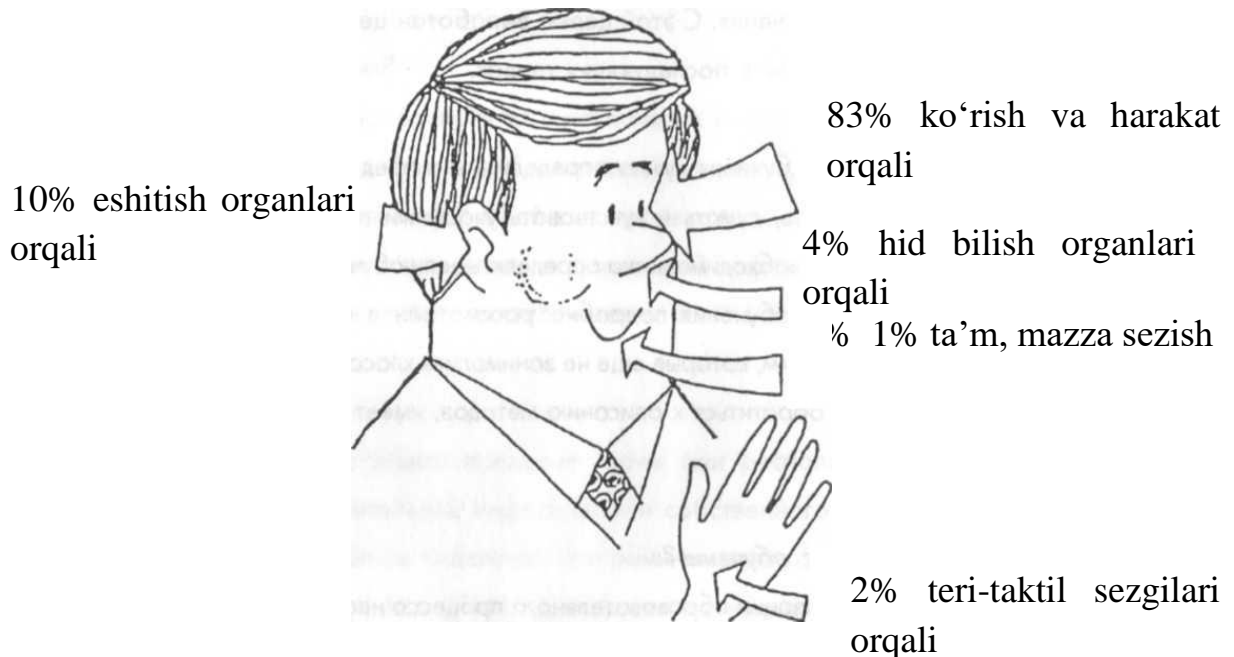
Sezgi bu barcha bilimlarimizning dastlabki manbaidir. Atofdagi dunyoni bilish sezgidan boshlanadi. Masalan, yangi tugʻilgan chaqaloq oʻz hayotining birinchi kunlarida hali narsalarni butunligicha idrok etmaydi, ular toʻgʻrisida oʻylay olmaydi, fakatgina harorat sezgilari, maza sezgilari, ogʻriq sezgilari kabilarga ega boʻladi xolos.

Sezgi organlarimizga besosita taʼsir etib turgan predmet va hodisalarning alohida xususiyatlarini (predmet va hodisalarni butunligicha idrok qilish emas, faqat ayrim xususiyatlarini aks ettirish) aks ettirish **sezgi** deb ataladi.

Aks etish xususiyatiga va retseptorlarning joylashgan oʻrniga qarab sezgilar odatda uch guruxga ajratiladi:

- 1) tashqi muhitdagi narsalar va xodisalarning xususiyatlarini aks ettiradigan xamda tananing yuzasida retseptorlari boʻlgan ekstrotseptiv sezgilar;
- 2) tananing ichki aʼzolarida va toʻqimalarda joylashgan xamda ichki aʼzolarining xolatini aks ettiradigan retseptorlarga ega boʻlgan interotseptiv sezgilar;
- 3) retseptorlari mushaklarda va paylarda oʻrnashgan propriotseptiv sezgilar, ular gavdamizning harakati va holati xaqida axborot berib turadi, bu sezgi turini kinesteziya deb xam, unga tegishli retseptorlarni esa kinestezik yoki kinestetik deyiladi.

Sezgi jarayonida ma'lumotlarni qabul qilish yo'llari



Ko'rish va harakat orqali sezish – murabbiy tomonidan mashg'ulotlarda ko'rsatma berishi orqali sportchilarda nazariy-amaliy uyg'unligi ko'proq samara berishini anglashi lozim.

3.2. Idrok va uning turlari.

Kishining bilish jarayonlaridan biri bu idrokdir. Narsalar va xodisalarning sezgi a'zolariga bevosita ta'sir qilish jarayonida kishi ongida aks etishiga idrok deb aytiladi. Idrok sezgiga nisbatan murakkab psixik bilish jarayondir. Murabbiy mashg'ulotlarda jismoniy mashqlarni ko'rsatganda sportchilar harakatni, vaqtni, mashg'ulot o'tkazilish joyini idrok etadilar va shu asosida qaytar aloqa o'rnatadilar. Idrokning qo'yidagi muhim xususiyatlari bor: predmetlilik yaxlitlilik, strukturalilik, barqarorlik va anglanilganlikdan iborat.

3.3. Xotira va uning turlari.

Xotira - inson psixikada, ongida avvalgi tajriba, uning ayrim elementlarini mustahkamlash, saqlash va keyinchalik aks etishdan iborat psixik aks etishning bir shaklidir. (V.P.Kashirish, V.A.Slastyonin "Psixologiya i pedagogika" M-2007, 87b) Xotira kishi faoliyatining barcha jabhalarida ishtirok etishi tufayli uning namoyon bulish shakllari rang-barangdir. Shunga ko'ra uchta asosiy mezonga muvofiq xotira turlarini keltiramiz:

- 1) psixik faollikning xususiyatiga ko'ra: xarakter, emotsional, obrazli, so'z-mantiqli;
- 2) faoliyat maqsadlariga ko'ra: ixtiyorsiz, ixtiyorli;
- 3) esda olib qolish va esda saqlash muddatli, qisqa muddatli, operativ.

3.4. Tafakkur va uning turlari.

Inson aqliy faoliyatining yuksak shaklidir. Tafakkur atrofdagi olamni bilish qurolidir va inson oqilona amaliy faoliyatining vujudga kelishi uchun shart-sharoitdir. Tafakkur qilishimizni ta'minlovchi organ — bu bizning miyamiz.

Tafakkur jarayonida fikr paydo bo'ladi, bu insonning ongida hukm va tushunchalar shaklini oladi. 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.

Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan jismoniy mashqlar va mashg'ulotlarni o'tkazish va ko'rsatishda avallo sportchilarni psixofiziologik holati, yosh davrlarini hisobga olib tushunchalar berish tavsiya etiladi, chunki sportchining qabul qilish tafakkuri uning yosh jihatlari bilan bog'liqdir. Murabbiy tomonidan beriladigan ko'rsatma asosida sportchida qabul qilingan tafakkur tizimi qo'yidagicha ifoda etadi:

1. Mashq haqida axborot- og'zaki yoki amaliy tarzda tushuntirish
2. Hukm mashqni bajara olishga bo'lgan imkoniyat yoki ishonchga egalikdir
3. Xulosa bu natija bo'lib musobaqada o'z imkoniyatini belgilovchi, tasdiqlovchi eng maqbul fikrga kelish jarayonidir.

Tushuncha tafakkurning shunday shakli, unda narsa va hodisalarga xos bo'lgan eng umumiy va xarakterli, asosiy va o'ziga xos (spesifik) belgilari, xususiyatlari, holatlari, bog'lanishlarini aks etuvchi fikrdir. Tushunchalar mazmuni mulohaza yuritish orqali ochib boriladi, har doim so'z shaklida – og'zaki yoki amaliy, ichki va tashqi ko'rinishda ifodalandi. Ular umumiy va juz'iy, aniq yoki mavhum bo'lishi mumkin.

Hukm - biror mashq va mashg'ulotni bajaraolishga bo'lgan imkoniyat yoki ishonchga egalikdir.

Hukmlar - atrofimizdagi narsalar va hodisalar o'rtasidagi bog'liqlikni aks ettiradi. Masalan, "Mashg'ulot va musobaqa" tushunchalari o'rtasidaga bog'liklikni ifodalab turishi. Ana shunday hukmlar bizning nutqimizda har kuni juda ko'p ishlatiladi va ular turli bog'liqliklarni yo tasdiqlaydi, yoki inkor qiladi.

Xulosa - bu natija bo'lib musobaqada o'z imkoniyatini belgilovchi, tasdiqlovchi eng maqbul fikrga kelish jarayonidir.

3.5. Diqqat va uning turlari.

Sport faoliyatning barcha turlarida diqqat ishtirok qiladi. Bizning kundalik ish harakatlarimiz ham diqqat ishtiroki bilan sodir bo'ladi. **Diqqat** – bu inson psixikasi, ongning dinamik tomoni bo'lib, uning u yoki bu ob'ektga, uning ayrim tomonlariga yo'naltirilganlik darajasini va unda ongning qay darajada jalb qilganligi ifodalanadi.

DIQQAT TURLARI

1. Guruhiy diqqat

2. Individual diqqat
3. Tashqi diqqat
4. Ichki diqqat

Sportchi musobaqada yaxshi natija ko'rsatgan holatini, shuningdek, mag'lubiyati sabablarini o'zi tahlil qilishga odatlansa, sportchi diqqati yaxshi rivojlanadi va bo'lajak musobaqalarda yaxshi ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Amerikalik mashhur psixolog **M. Naydiffer** tomonidan sportda to'rt xil diqqat mavjudligi aniqlangan:

- 1. Keng ichki markazlashgan diqqat.**
- 2. Keng tashqi markazlashgan diqqat.**
- 3. Tor tashqi markazlashgan diqqat.**
- 4. Tor ichki markazlashgan diqqat.**

Birinchi tip – keng ichki markazlashgan diqqat sohibi bo'lgan sportchining diqqati barqaror, ichki dunyosi, fikri doimo nazoratda bo'ladi, musobaqada sodir bo'layotgan voqealarni yaxshi tushunadi va tahlil qiladi, katta hajmdagi axborotlarni qabul qilib, fikran, aqliy xulosa chiqara bilish qobiliyati yaxshi rivojlangan, musobaqa jarayonida yo'l qo'ygan xatolarini o'z vaqtida tez tushunib oladi va boshqa takrorlamaslika harakat qiladi. O'yinda har-xil taktik harakatlar bilan raqibini vahimaga tushiradi, o'yindagi vaziyatni o'zgartiradi va o'yin natijasini nima bilan tugashi haqida oldindan to'g'ri xulosa chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladi.

5. **Ikkinchi tip** – keng katta hajmdagi tashqi markazlashgan diqqat turi sportchilar uchun muvaffaqiyat keltiradi. Bu tip diqqat sohiblari tashqi ta'sirlarga nisbatan qisqa vaqtda, tez va aniq qarorga kelishi bilan farqlanadi. Futbolchilarning ko'pchiligi keng tashqi markazlashgan diqqatga egadir. Ular tashqi vaziyatning o'zgarganini tezda sezib oladi va shunga qarab o'zlaring o'yin harakatlarini osonlik bilan o'zgartiradi.
6. **Uchinchi tip** – tor tashqi markazlashgan diqqat barcha yakka ko'rash sport turlari va tennischilar uchun qulay imkoniyatlar yaratib berishga xizmat qiladi. Bu diqqat xususiyati yaxshi rivojlangan sportchilar bir necha ob'ektda bo'layotgan harakatlarga diqqatini tez ko'chira oladi va tez, aniq qarorga keladi. Mashhur basketbol o'yinchisi Uolt Frezer: "Men bunday diqqat xususiyatiga ega bo'lgan raqibni jonu dilim bilan sevaman", - degan ekan. Chunki, bu o'yinchi diqqatini faqat oldida turgan raqibga yo'naltiradi, to'satdan boshqa bir o'yinchi undan osonlik bilan to'pni olib ketadi.
7. **To'rtinchi tip** – tor ichki markazlashgan diqqat, uzoq masofaga chopishga, og'ir atletika, uloqtirish, suzish va boshqa chidamlilikni talab qiladigan sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarga muvaffaqiyat keltiradi. Sportchi o'zining jismoniy imkoniyatini aniq baholay oladi, musobaqada masofani qanday tezlikda chopib o'tishini yaxshi his qiladi, yaxshi ko'rsatkichlarga erishadi, ammo ular tashqi ta'sirlarning ichki

salbiy his-tuyg'ularidan saqlanishga odatlanishi zarur.

3.6 Nutq va uning turlari.

Bu til yordamida muloqot qilish, ma'lumot almashish va boshqa masalalarni echish uchun qo'llanadigan psixik jarayon. Insonning nutqi uning tafakkuri bilan birgalikda namoyon bo'ladi va rivojlanadi. Insoning nutqi mazmuni va shakli uning kasbiga, tajribasiga, temperamentiga, xarakteriga, qobiliyatiga, qiziqishlariga, holatiga bog'liqdir. Nutq yordamida insonlar o'zaro muloqot qilishadi, bilimlar berishadi, bir-birlariga va o'zlariga ta'sir ko'rsatadilar.

Nutq kasbiy faoliyatda ma'lumot tashuvchi va o'zaro ta'sir vositasi hisoblanadi. Nutqiy faoliyatida og'zaki va amaliy, ichki va tashqi, diologik va monologik nutqga ajratish mumkin. Og'izaki nutq murabbiy faoliyatida sportchilar bilan muloqotiga qarab individual va guruh tarzda namoyon bo'ladi.

3.7. Hayol va uning turlari.

Hayol inson faoliyatining zarur elementi bo'lib, mehnatning oraliq va oxirgi maxsulotlarida o'z ifodasini topadi. Hayolning psixik jarayon sifatidagi muhim vazifasi juda ahamiyatli jihati shundaki u mehnat boshlamasdan oldin uning natijasini tasavvur qilish imkonini beradi. Hayol sportchida faoliyat jarayonida musobaqa oldi natijani taktik jihatdan psixik modellashtirishni xosil qilishda muhim o'rin tutadi. Ko'pincha hayol jarayonlari sportchi amalga oshirishni istaydigan xarakatlarni tasavvur qilishda namoyon bo'ladi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Bilish jarayonlari necha turlarga bo'linadi?
2. Sezgi va uning turlari
 1. Idrok va uning turlari
 2. Xotira va uning turlari
 3. Tafakkur va uning turlari
 4. Diqqat va uning turlari
 5. Nutq va uning turlari
 6. Hayol va uning turlari

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Umumiy psixologiya: O'quv qo'llanma / N.Sh.Umarova, D.N.Arzikulov; Mas'ul muharrir O.E. Hayitov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T., 2018.
2. Karimova V.M., Xolyigitova N.X. Psixologiya: O'quv qo'llanma. – T., 2014.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya: Darslik. – T., 2012.
4. Hayitov O.E., Umarova N.Sh. Yoshlarda professional o'sishga intilishni rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari (shajaralar negizi misolida): Monografiya. – T., 2011.
5. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: "Umid Design", 2022.-203 b.

4-MAVZU. PSIXIK XUSUSIYATLAR.

Reja

4.1. Temperament haqida umumiy tushuncha.

4.2. Qobiliyat va uni turlari.

4.3. Xarakter haqida umumiy tushuncha.

4.4. Iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari.

4.1. Temperament haqida umumiy tushuncha.

Temperament lotincha temperamentum – narsalarning tegishli nisbati degan soʻzdan olingan. Temperament haqida dastlab eramizdan oldingi beshinchi asrda yashagan vrach Gippokrat, eramizdan oldingi ikkinchi asrda yashagan Galen, oʻninchi asrda yashagan ibn Sino va boshqalar oʻz qarashlarini bildirganlar. Galen birinchi boʻlib temperamentning kengaytirilgan tasnifini berib, uning 13 turini sanab oʻtgan. Keyinroq vatandoshimiz ibn Sino temperamentni mijoz deb atab, uning issiq va sovuq turini, bu odamning rangi, qonining miqdori, quyuq yoki suyuqligiga bogʻliqligini aytgan. Hozirgi kunda temperament oliy nerv tizimi va uning xillari bilan bogʻliqligi asos qilib olinib, 4 tipi borligi qabul qilingan. Bu holda temperamentning antik davr klassifikatsiyasiga nomi bilan oʻxshash boʻlishi qabul qilingan.

Qadimgi yunon olimi Gippokrat taʼlimotiga binoan, insonlarning temperament xususiyatlari jihatidan oʻzaro bir-biridan tafovutlanishi, ularning tana aʼzolaridagi suyuqliklarning (xiltlarning) turlicha nisbatda joylashuviga bogʻliq ekanligi tasavvur qilinadi. Gippokrat taʼbiricha, inson tanasida toʻrt xil suyuqlik (xilt) mavjud boʻlib, ular oʻt yoki safro (yunoncha «chole»), qon (lotincha sanguis yoki sanguinis), qora oʻt (yunoncha melas «qora», chole «oʻt»), balgʻam (yunoncha «phlegma») kabilardan iboratdir.

Uning mulohazasicha:

1. Oʻtning xususiyati - quruqlikdir, uning vazifasi-tana aʼzolarida quruqlikni saqlab turish yoki badanni quruq tutishdir.

2. Qonning xususiyati-issiqlikdir, uning vazifasi tanani isitib turishdir.

3. Qora oʻtning xususiyati-namlikdir, uning vazifasi badan namligini saqlab turishdir.

4. Balgʻamning (shilimshiq moddaning) xususiyati-sovuqlikdir, uning vazifasi badanni sovutib turishdan iboratdir. Gippokrat taʼlimotiga muvofiq har bir insonda shu toʻrt xil suyuqlik mavjud boʻlib, uning bittasi ustuvorlik kasb etadi.

Mazkur aralashma (lotincha temperamentum)lardan qaysi biri salmoqliroq boʻlsa, shunga qarab insonlar temperament jihatdan farqlanadilar, chunonchi xolerikda sariq oʻt, sangvinikda qon, flegmatikda balgʻam, melanxolikda qora oʻt ustun boʻlishi taʼkidlanadi.

Gippokratning to‘rt xil moddalar (suyuqliklar) aralashmasi, ya’ni temperament tushunchasi va uning tipologiyasi (sangvinik, xolerik, flegmatik, melanxolik) ramziy ma’noda hozirgi zamon psixologiyasida ham qo‘llanilib kelinmoqda.

Sangvinik – qon so‘zi bilan bog‘liq bo‘lib, serharakat, kuchli ta’sirlanish, muvozanatsiz bo‘lish nazarda tutiladi.

Xolerik – sariq o‘t organizmda ustun miqdorda bo‘lishi asos qilib olinib, taassurotni tez qabul qilib olish, kuchli qo‘zg‘olish, terisiga sig‘maydigan shoshqaloq odam xususiyati hisoblanadi.

Flegmatik – organizmda shilimshiq modda flegma miqdori ko‘pligi bilan ifodalanadi. Bu tipdagi odam ta’surotni bir muncha sekin qabul qiladi, ishga shoshilmay kirishadi, lekin ishni puxta, oxiriga etkazib bajarishga layoqatli tip.

Melanxolik – qora o‘t miqdori bilan bog‘liq deb hisoblanadi. Bu tipdagi odam “og‘ir karvon”, “tepsa tebranmas”, atrofida sodir bo‘layotgan hodisalarga va odamlarga loqayd, “dunyoni suv bossa, tupig‘iga chiqmaydigan” tip. Antik davr psixologiyasidagi bu turlar keyin yana ko‘p marta tadbiq qilinib, yana shu to‘rt tip nomi saqlanib qolgan.

Rus olimi **P.F. Lesgaft** temperament xossalarini organizmdagi qon va limfa miqdorini nazarda tutib belgilagan. Bu fikrga asosan organizmning qo‘zg‘oluvchanligi individual xarakteristikasi va turli xil omillarga javob reaksiyalarining davomiyligi qon aylanish tezligiga va kuchiga bog‘liq deb qaraladi.

Amerikalik olim **U. SHeldon** o‘tgan asrimizning 40-yillarida individual-psixologik xususiyatlar gormonal sistema bilan boshqariladigan tana xususiyatlarini (organizmning har xil to‘qimalari nisbati) to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘liq deb hisoblaydi.

Hozirgi zamon fani temperamentga doir individual farqlarning sabablarini aynan miyaning, uning qobig‘i va qobig‘ osti funksional xususiyatlarida, oliy nerv faoliyati xususiyatlarida deb biladi.

I.P. Pavlov bo‘yicha temperamentning 4 tipi bor:

Xolerik – “jangovar, jo‘shqin, oson va tez ta’sirlanadigan tip”. CHaqqon, tez harakat qiladi, qattiq va tez gapiradi, o‘zini tutib turishi qiyin, ba’zan xato javob qaytaradi.

Sangvinik – harakatchan, muvozanatli tip. YAngi shart sharoitga tez moslashadi, tez ishga kirishib tez soviydi, o‘z o‘rnini, rolini tez almashtiradi, beg‘araz, kek saqlamaydigan tip. (“Bir qop yong‘oq”).

Flegmatik – hissiyotlari sekin paydo bo‘ladi, ammo barqaror va davomli bo‘ladi. U vazmin va yuvosh, uning jahlini chiqarish qiyin, lekin jahli chiqsa to‘xtatish ham qiyin, qasoskor, ginachi.

Melanxolik – reaksiyalari ko‘pincha qo‘zg‘ovchining kuchiga to‘g‘ri

kelaydi, loqayd, lanj, o'zini tez yo'qotib qo'yadi, biror ishda tashabbuskorlik ko'rsatmaydi. Hissiyotlari juda sekin paydo bo'ladi.

4.2. Qobiliyat va uni turlari.

Qobiliyat kishining shunday psixologik xususiyatlaridirki, bilim, ko'nikma, malakalar orttirish shu xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. SHu xususiyatlar mazkur bilim, ko'nikma va malakalarga taalluqli bo'ladi. Malakalar, ko'nikma va bilimlarga nisbatan qobiliyatlari qandaydir imkoniyat sifatida namoyon bo'ladi.

Qobiliyatlar faqat faoliyatda, shunda ham amalga oshirilishi mumkin bo'lmagan faoliyatdagina namoyon bo'ladi. (Rasm solish qobiliyati bor yo'qligini shu faoliyatda aniqlanadi). Masalan, Albert Eynshteyn (1879-1955, nemis fizigi) o'rta maktabda uncha yaxshi o'kimagan sportchidedi, uning kelajakdagi genialligidan, aftidan hech narsa dalolat bermas edi. 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. SHunday qilib, qobiliyat odamlarni sifat jihatidan bir biridan farqlaydigan individual-psixologik xususiyatdir.

Odamlarni qobiliyatiga qarab tiplarga ajratish muammosi juda murakkab. Birida maxsus, birida umumiy sifat ustunlik qilishi mumkin.

I.P. Pavlov qobiliyatga qarab odamlarni 3 tipga bo'ladi:

* **Fikrlovchi tip;**

* **Badiiy tip;**

* **O'rtacha tip.**

Bunda odamdagi ikki signal tizimi nisbatini hisobga oladi.

Qobiliyatlar individual psixologik xususiyatlar bo'lishi bilan aql sifatleri xotira xususiyatlariga, hissiy xususiyatlar va shu kabilarni qarama-qarshi qo'yib bo'lmaydi, hamda qobiliyatlarni shaxsning bu xususiyatlari bilan bir qatorga qo'yish ham mumkin emas. Agar shu sifatlarning birortasi yoki ularning yig'indisi faoliyat talablariga javob bersa yoki bu talablar ta'siri bilan tarkib topsa bu shaxsning mazkur individual xususiyatlarini qobiliyatlar deb hisoblashiga asos bo'ladi.

Psixologiya fanida qobiliyatlar quyidagicha tavsiflanadi:

1. Tabiiy qobiliyatlar odamlar va hayvonlar uchun xos bo'lib, idrok qilish xotirada saqlash, oddiy muloqotga kirisha olish shular jumlasidandir. Biologik jihatdan asoslangan bu qobiliyatlar asosini shartli reflekslar hosil bo'lish jarayoni tashkil etadi. Insondagi va yuksak darajada rivojlangan hayvonlardagi bu qobiliyatlar bir-biridan farq qiladi.

2. Maxsus insoniy qobiliyatlar ijtimoiy-tarixiy tabiatga ega bo'lib, ijtimoiy hayot va taraqqiyotni ta'minlaydi. Maxsus insoniy qobiliyatlar o'z navbatida umumiy va xususiy qobiliyatlarga bo'linadi.

3. Umumiy qobiliyatlar insonning turli faoliyatlari muvaffaqiyatini ta'minlovchi aqliy qobiliyatlar xotira va nutq topildi. ning rivojlanganligi, qo'l harakatlarini aniqligi va boshqa xususiyatlardan iborat. Xususiyy qobiliyatlar alohida olingan bir faoliyatning muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Bu qobiliyatlar alohida muloqotning bo'linishini taqozo etadi. Masalan, matematika, texnika, badiiy ijodiy, sportga bo'lgan qobiliyatlar shular jumlasidandir.

4.3. Xarakter haqida umumiy tushuncha.

Xarakter – zarb qilish, belgi, tamg'a ma'nolarini anglatadi. SHaxsning individualligi psixik jarayonning o'tish xususiyatlarida (yaxshi xotira, xayol, zehni o'tkirlik va h.k.) va temperament xususiyatlarida namoyon bo'ladi. Xarakter – shaxsning va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlar bo'lib, individ uchun tipik xulq-atvor usullarini yuzaga keltiradi.

Xarakter deganda mazkur shaxs uchun tipik hisoblangan, faoliyat usullarida namoyon bo'ladigan, shaxsning turli sharoitlarga munosabati bilan belgilanadigan individual psixologik xususiyatlari yig'indisi tushuniladi. Xarakter xususiyatlarining namoyon bo'lishi har bir tipik vaziyat, hissiy kechinmalarning individual o'ziga xos xususiyati shaxs munosabatlariga bog'liq. Xarakterning intellektual, hissiy va irodaviy xislatlarini ajratish mumkin. Xarakter deganda shaxsda muhit va tarbiya ta'sirida tarkib topgan va uning irodaviy faoliyatida, atrofda olamga o'z-o'ziga bo'lgan munosabatlarida namoyon bo'ladigan individual xususiyatlarni tushunamiz.

Kishining xarakterini tashqil etuvchi individual xususiyatlar birinchi navbatda irodaga (dadillik, qo'rqqoqlik) va hissiyotga (xushchaqchaqlik, qovog'i soliqlik, tushkunlik va h.k.) taalluqli bo'ladi.

Xarakterning shakllanishi shaxsning rivojlanish darajasiga ko'ra turli xildagi sharoitlar bilan qo'shilgan holda (oilada, do'stlar davrasida, mehnat va o'quv jamoasida, asotsial uyushmada va h.k.) yuz beradi. Uning uchun referent bo'lgan guruhda shaxsning individuallashuvi shakllanadi. Kishining xarakterini bila turib, uning u yoki bu holatlarda o'zini qanday tutishini, kishi xulq atvorini qanday izga solishini oldindan bilish mumkin. Jumladan, sportchilarga jamoat topshiriqlarini taqsimlayotib, ularning nafaqat bilimlarini va malakalarinigina emas, balki xarakterini ham hisobga olish lozim.

Xarakter tarkib topishida tevarak atrof va muhitga, o'ziga, boshqalarga munosabatda bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Sportchining xakteri:

*Birinchi*dan, u boshqa odamlarga qanday munosabat bildirayotganida namoyon bo'ladi.

*Ikkinchi*dan, sportchining o'ziga munosabatida – obro'talablik va o'z qadrini xis qilish yoki kamtarlik.

*Uchinchi*dan – xarakter sportchining sport faoliyatiga munosabatida namoyon bo'ladi (vijdonlilik, ma'suliyat, ishchanlik, jiddiylik).

*To'rtinchi*dan – xarakter sportchining narsalarga munosabatida namoyon bo'ladi (narsalariga, kiyimiga va hokazo).

Xarakter xislatlari ichida eng ustun ko‘zga tashlanadigan xususiyatlar majmui xarakter aksentuatsiyasi deyiladi (surbetlik, molparastlik, vijdonsizlik rostgo‘ylik, yolg‘onchilik, saxiylik, ochko‘zlik, dilkashlik va hokazolar).

Xarakter aksentuatsiyasiga qarab odamlarni quyidagicha farqlash mumkin:

introvert tip – odamovi, ichimdagini top, boshqalar bilan til topishga qiynaladigan tip;

ekstrovert tip – his-hayajonga berilganlik, ko‘p gapiradigan, maqtanchoq, ko‘p narsaga beqaror qiziqadigan tip;

boshqarib bo‘lmaydigan tip (oraliq tip), g‘ayritabiiy, sun‘iy qiliqlar, e‘tirozlarga murossasizlik, ba‘zan o‘rinsiz shubhalanish bilan qarash. O‘z salbiy qiliqlarini bila turib davom ettirish – xudbinlikning oliy shakli.

Kishining qaysi xarakter tipiga kirishini aniqlashda **E.I. Rogov** taqlif qilgan so‘rovnoma va unga olingan javoblar natijasidan foydalanish mumkin.

Rogov xarakter tiplarini quyidagicha tasvirlaydi:

Ekstravertlar (o‘ngi ustidalar) bor-yo‘g‘i ko‘zga tashlanib turadigan odam. Muloqotga kirishuvi oson, chaqqon, mahmadona, tajovuzkor, peshqadamlikka intilish, odamlar diqqatini tortishga intilish darajasi yuqori. Boshqalar bilan osongina aloqaga kirisha oladi, tez ta‘sir lanuvchan, tashqi ta‘sirga beriluvchan, sezgir, ochiq ko‘ngil odam. Odamlarga “tashqi ko‘rinishi”ga qarab baho beradi, ichki olami ularni qiziq tirmaydi. Ekstravertlar ko‘proq xolerik va sangvinik temperament tipida bo‘lishi kuzatilgan.

K.Leongard tomonidan xarakter aksentuatsiyasi muammosi o‘rganilib uni shaxsda namoyon bo‘lishiga qarab quyidagilar tasniflanadi:

- Gipertim tip - haddan tashkari aloqaga kirishuvchan, ko‘p gapiradi, imo-ishora, mimikaga boy, suhbat mavzusini burib yuborishga moyil, ko‘pincha xizmatga doir va ommaviy majburiyatlarni unutib qo‘yganligi sababli ziddiyatlar kelib chiqadi.

-Distim tip - kamgap, muloqotga kirishishga qiynaladi, pessimist, ziddiyatlardan o‘zini olib qochadi, uyda yolg‘iz qolishni yoqtiradi.

- Sikloid tip - kayfiyati tez o‘zgarishga moyil, kayfiyati yaxshi paytda - gipertim, yomon paytda distim tipga o‘xshab qoladi.

- Qo‘zg‘aluvchan tip - muloqotda passiv, verbal va noverbal reaksiyalari sust, qaysar, ba‘zan urushqoq, ko‘pincha turli mojarolarning tashabbuskori.

- Kuchaytiruvchi tip - kamgap, aql o‘rgatishni yoqtiradi, yuqori natijalarga erishishni hohlaydi, tez xafa bo‘ladi, shubhalanuvchan. Kichik-kichik muammolarni kattalashtirishga, bo‘rtirishga moyil.

- Pedant tip - ziddiyatlarga kam qo‘shiladi, ko‘pincha passiv holatda bo‘ladi, atrofdagilarga ko‘plab rasmiy talablar qo‘yadi, tartibli, jiddiy ishonchli xodim.

- Xavotirli tip - kamgap, odamovi, o‘ziga ishonmaydi, ziddiyatlardan o‘zini olib qochadi, tinchliksevar, o‘z-o‘zini tanqid qiladi. Topshiriqlarni vaqtida bajaradi.

-Emotiv tip - tor doiradagi kishilar bilan muloqotga kirishishni yoqtiradilar, xafa bo'lsa tashqaridan s'ezdirmaslikka harakat qiladi, mehribon, hamxo'r, ma'suliyatni his qiladi. Boshqalarning yutuqlaridan quvonadi.

- Namoyishkorona (demonstrativ) tip - muloqotga tez kirishadi, etakchilikka intiladi, hokimiyat va maqto'vni yoqtiradi, boshqalarni o'ziga jalb qila oladi, noyob tafakkurga, xulq- atvorga ega.

- Ekzaltirlashgan tip- o'ta muloqotga kirishuvchan, ko'p gapiradi, qiziquvchan, do'stlari va yaqinlarga e'tiborli, boshqalarga yordam beradi, did-farosatli, samimiy.

- Ekstrovertlashgan tip - muloqotga kirishuvchan, do'stlari ko'p, ziddiyatlardan o'zini olib qochadi, boshqalarni diqqat bilan eshitish mumkin. Topshiriqlarni vaqtida bajaradi.

- Introvertlashgan tip - muloqotga kirishishga qiynaladi, "ichimdagini top", falsafiy fikr yuritishni yoqtiradi, qat'iyatli, e'tiqodi mustaqkam, qaysar, tafakkuri qotib qolgan. To'g'ri tashkil etilgan ta'lim-tarbiya jarayonida xarakter aksentuatsiyasini tarbiyalash va tuzatish mumkin.

4.4. Iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari.

Bunday iste'dodli turlarni va ularning xususiyatlarini farqlash odatiy holdir: Intellektual iste'dod - bolaning turli sohalarda namoyon bo'lishi. Bu matematika, adabiyot, tillarda maxsus bilim bo'lishi mumkin.

Bunday moyillik bilan yaratıcılık, o'z tengdoshlariga ko'ra, yaxshi biladi, raqs etadi yoki qo'shiq aytadi.

Akademik - ana shunday mahoratli bolalar o'rganish qobiliyatiga ega. Kelajakda bu ajoyib mutaxassis bo'lishga yordam beradi.

Ijtimoiy - boshqalar bilan konstruktiv aloqalarni o'rnatish qobiliyati.

Musiqiy - bola musiqa qobiliyatini namoyish etadi. Bunday bolalar osonlik bilan musiqa nishoni beradilar, ular chiroyli qo'shiq aytishadi va mutlaq eshitishadi.

Sport - sport bilan shug'ullanadigan bolalarda tengdoshlariga qaraganda yaxshiroq bo'lib, sport musobaqalarida muvaffaqiyatga erishadi. Ular jismoniy tarbiya darslarida eng yaxshisidir.

Matematik - bu erda bolaning qobiliyati eng murakkab matematik muammolar va misollarni echishda namoyon bo'ladi.

Tilshunoslik - bolalar tili bilan har qanday ma'lumotni osonlikcha etkazib berishi mumkin. Bunday moyilliklarga ega bo'lgan Neposedy kelajakda jurnalistlar va yozuvchilar bo'lishi mumkin.

Adabiy - iqtidorli adabiyotlarda, iqtidorli bolalar o'z mahoratini yaxshi ko'rsatadilar. Ular adabiy yo'nalishlarda osongina harakat qilishlari mumkin.

Intellektual iqtidor Mutaxassislarning fikriga ko'ra, intellektual iste'dodlilik - ijodiy faoliyat uchun imkoniyat yaratadigan maxsus psixologik resurslarning aniq bir davlatidir. Ushbu faoliyat yangi g'oyalar yaratish bilan bir qatorda, muammolarni ishlab chiqish uchun juda oddiy yondashuvlardan foydalanish bilan ham bog'liqdir. Psixologlar bu tushunchani polysemantik deb atashadi. Buning

sababi insonning iste'dodli deb atalishi mumkin bo'lgan turli mezonlarga bog'liq. Ushbu intellektual iste'dodli bo'lishlar quyidagilardir:

Yuqori aqlli odamlar.

Oliy yutuqlarga ega bo'lgan shaxslar. Bunga akademik yutuq ko'rsatkichlari kiradi. Turli xil rivojlanish darajasi yuqori bo'lgan odamlar.

Muayyan faoliyatni amalga oshirishda ajoyib ilmiy ishlarga ega bo'lgan shaxs.

Maxsus intellektual muvaffaqiyatga ega kishilar.

Yuqori intellektual salohiyatga ega insonlar.

Ijodiy iste'dod-Ko'pincha, g'amxo'rlik qiluvchi onalar va ota-onalar farzandining ishlash qobiliyatiga ega ekanligiga qiziqishadi. Ijodiy iste'dodlilik - ijodning turli sohalarida namoyon bo'lgan insonning ijodi - musiqiy, chizmachilik, qo'shiq, kashtachilik, xoreografiya. Bolalarning ijodiy sovg'alarini aniqlash usullarini ishlab chiqishga muvaffaq bo'lganlardan biri E. Torrance. Ularga ijod sinovlari deyiladi. Keyinchalik, ijodkorlikda shaxsiyatni amalga oshirish uchun mantiqiy va ijodiy fikrlashning rivojlanish darajasi kombinatsiyasiga ehtiyoj borligi aniqlandi.

Akademik iste'dod

Barcha ota-onalar farzandlari iqtidor va qobiliyatga ega bo'lsa, chin dildan quvonadilar. Ulardan biri - akademik iqtidor. Bu kabi mahoratli bolalar juda yaxshi talabalardir. Tajribali bolalar guruhlarga bo'linadi:

Muhim ta'lim qobiliyatiga ega bolalar.

Ilm o'rganish qobiliyatiga ega bo'lgan bolalar bir yoki bir nechta faoliyat sohalarida o'zlarini namoyon qilishlari mumkin. Bu aniq yoki gumanitar bo'lishi mumkin.

Musiqali iqtidor- Mutaxassislar musiqiy grantlar, xususan, musiqiy qobiliyatlari, shaxsiy va ijodiy komponentlari kabi murakkab sifatli ta'lim ekanligiga qo'shiladilar. Bu muddat bilan biz turli xil musiqiy ixtisosliklarga oid alohida umumiy ish va umumiy ishni anglatmoqdamiz. Bu iqtidorning o'ziga xos xususiyatlaridan biri - musiqaning o'ziga xosligini namoyon etuvchi musiqiylikning mavjudligi va uning ta'sirchanligini oshiradi.

Ijtimoiy iste'dod-Ko'pincha "ijtimoiy liderlik qobiliyati" atamasi boshqalar bilan konstruktiv etuk munosabatlarni o'rnatishning ajoyib qobiliyati sifatida tushuniladi. Ijtimoiy nafaqa elementlarini ajratish odatiy holdir:

axloqiy nuqtai nazardan qarorlar;

boshqaruv qobiliyatlari.

Ijtimoiy iste'dodlar ko'p hollarda ayrim sohalarda yuqori muvaffaqiyatga erishish uchun zaruriy shart-sharoit bo'lib xizmat qiladi. Bu boshqalar bilan muloqot qilishda muammosiz tushunishni, his qilishni anglash qobiliyatining mavjudligini anglatadi. Kelajakda bunday qobiliyat egalari juda yuqori malakali o'qituvchilar, psixologlar, psixoterapevchilar va ijtimoiy xodimlarga aylanishi mumkin.

Sport qobiliyati-Iqtidorlilik tushunchasi o'ziga xos turlarga bo'linishni o'z ichiga oladi, ularning orasida sport qobiliyati. Ko'p yillar davomida sport bilan shug'ullanish imkonini beruvchi tabiiy fazilatlar to'plami sifatida tushuniladi. Bular o'zlarining yutuqlarining muayyan darajasini aniqlaydigan insonning tabiiy xususiyatlari. Bu holatda, konlar bir xil emas. Mablag'larning jadal va

kechiktirilishi rivojlanish davrlarini kuzatish mumkin, ammo qobiliyatlarning shakllanishi asta-sekin o'sadigan bolalar ham bor.

Matematik alifbolar-Psixologiyada matematik qobiliyat akademik iqtidorli holat sifatida tushuniladi. O'zida matematik niyatlarning tuzilishi bunday tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

Muayyan matematik ma'lumotni olish. Matematik materialni tushunish qobiliyati, muammoning rasmiy strukturasi doirasi.

Matematik axborotni qayta ishlash, mantiqiy fikrlash, tez va keng tarqalgan umumlashtira olish qobiliyati.

Matematik ma'lumotni saqlash kerak.

Umumiy sintetik komponent. Matematik aql, matematik muammolarni hal qilishda kichik charchoq.

Tilshunoslik jamg'armasi-Har bir odamning tilga loyiq atamasi nima ekanligini bilmaydi. Ko'pchilik o'ylash mumkinki, til qobiliyatlari tillarni o'rganish qobiliyatidir. Bunday iqtidorli bolalar ibtidoiy va ayni paytda qiziqarli qobiliyatga egadirlar, odamlar tillarni bilish vositalaridan foydalanishlari mumkin. Kelajakda bunday bolalar shoirlar, jurnalistlar, yozuvchilar, kopiraytmandlar bo'lishi mumkin. Ishonch hosil qilish qobiliyati bo'lsa, u holda ma'ruzachilar yoki jamoatchilik vakillari ham bor.

Adabiy iste'dod-Ko'pchilik iqtidorli bo'lish turlariga qiziqishmoqda. Eng ko'p uchraydigan adabiy qobiliyat. Bu turdagi badiiy yo'nalishdagi matnlarni yaratish uchun aniq qobiliyatlar bilan ajralib turadi. Shunday qilib, yosh bolaligidan bo'lgan bola o'zi bilan birga baxtli ishtirok etadigan qiziqarli sirli hikoyalarni kashf qilishdan mamnuniyat bilan she'rlar yozishni yoqtirishi mumkin. Psixologlar otionalarning bunday qobiliyatlarni rivojlantirishda faol ishtirok etishini, bolaning sevimli mashg'ulotlarini rag'batlantirishni va barcha adabiy tashabbuslarini qo'llab-quvvatlashni tavsiya qiladi.

NAZORAT SAVOLLARI

1. Temperament haqida umumiy tushuncha беринг?
2. Qobiliyat va uni turlari бўйича маълумот беринг?
3. Xarakter haqida umumiy tushuncha беринг?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1.Mahmudov R., G'ulomov A. Sport psixologiyasi fanidan tavsifnomalar (reja va dars ishlanmalari). – T.: “Yangi asr avlodi”, 2008. – 28 b.
- 2.Pulatov J.A. Sport psixologiyasi [Matn]: O'quv qullanma. - Toshkent: “Umid Design”, 2021.-158 b.
- 3.Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: “Umid Design”, 2022.-203 b.

AMALIY MASHG‘ULOT
MATERIALLARI

5-MAVZU. PSIXIK HOLATLAR.

Reja

5.1. Hissiyot va emotsional holatlar.

5.2. Yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha.

5.1. Hissiyot va emotsional holatlar.

Odam tashqi muhitdagi turli-tuman narsa va hodisalarni idrok qilish ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo'lmaydi. Odamning aks ettirish jarayoni doimo faol xarakterga egadir. Aks ettirish jarayoni quyidagilarni qamrab oladi:

a) shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini;

b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan ob'ektlarga sub'ekt sifatida qatnashishi;

v) uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlar va hokazo.

Chunki odam atrofidagi har turli narsalarni idrok qilib aks ettirar ekan, bu narsalarga nisbatan ma'lum munosabatda bo'ladi. Masalan, bizga ayrim narsalar yoqsa, ya'ni kayfiyatimizni ko'tarib yuborsa, boshqa bir narsalar yoqmaydi va kayfiyatimizni buzib, dilimizni xira qiladi. Ba'zi bir ovqatni odam juda ham yoqtiradi, boshqa bir ovqatni esa mutlaqo ko'rgisi kelmaydi yoki ayrim odamlar bizga xush keladi yoki boshqa bir odamlar esa noxush keladi. Umuman odam atrofidagi hamma narsalarga nisbatan munosabatda bo'ladi va uning munosabatlari ham aks ettiriladi.

Kishilar idrok qilayotgan, ko'rayotgan, eshitayotgan, bajarayotgan, o'ylayotgan, orzu qiladigan narsalarga befarq bo'lmaydilar. Bir xil predmetlar, shaxslar, xarakterlar, voqealar bizni quvontiradi, boshqalari xafa qiladi yana boshqalari g'azab, nafratimizni uyg'otadi. Biz xavf ostida qolganimizda qo'rquvni his qilamiz, dushman ustidan g'alaba qozonish yoki qiyinchilikni engish zavq uyg'otadi.

Hissiyot bizning tuyg'ularimizning o'ziga xos aks ettirish jarayoni bo'lib, bunda narsa va hodisalarni aks ettirish jarayonida bizda tug'iladigan ichki kechinmalar va munosabatlar aks ettiriladi. Demak, hissiyotlar o'z- o'zidan yuzaga kelmasdan, tashqi olamdagi narsa va hodisalarning ta'siri bilan bog'liq ravishda yuzaga keladi.

Emotsiya – shaxsning voqelikka o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalaridir. Keltirilgan ta'riflardan ko'rinadiki, hissiyot tushunchasi emotsiyaga nisbatan kengroq tushuncha bo'lib, shaxsning kundalik hayoti, turmush tarzidagi barcha jabhalarni qamrab oladi.

Hissiyotlar o'zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, odamning organik ehtiyojlarini qondirishi bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlar odamda rohatlanish, qanoatlanish tuyg'usini yuzaga keltiradi. Organik hissiyotlarni qondira olmaslik odamning ruhini tushirib, kayfiyatini buzib, azoblanish, toqatsizlanish hissiga sabab bo'ladi.

Hissiyot odamda sodir bo'layotgan hodisa va narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo'lganlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi. Mazkur holda sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi cheksiz miqdordagi qo'zg'ovchilardan aniq bo'lib ajraladi, ba'zilar bir-birlari bilan qo'shib ketadi va paydo bo'lgan hissiyot bilan birlashib ketadi. Natijada ta'ssurot uyg'otib, biror hissiy nom bilan ifodalangan xotira obrazlari tariqasida saqlanib qoladi. Buni fiziologik jihatdan shunday tushuntirish mumkin: ma'lum qo'zg'atuvchilar tirik mavjudotlar uchun xotirjamlik haqida darak beruvchiga aylanadi. Hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasida tarkib topadigan reflekslar tizimini mustahkamlash sifatida namoyon bo'ladi. Hissiyotning mana shu darak beruvchilik vazifasi psixologiyada hissiyotning impressiv tomoni deb ataladi.

Hissiyot boshqa hamma psixik jarayonlar kabi bosh miya po'sti qismining faoliyati bilan bog'liqdir. Bosh miya hissiyotlarning kuchini va barqarorligini idora qilib turadi. Hissiyotlar boshqa bilish jarayonlaridan farqli bosh miya po'stining faoliyatidan tashqari organizmning ichki a'zolari faoliyati bilan ham bog'liqdir, boshqacha qilib aytganda hissiyotlar vegetativ nerv tizimining faoliyati bilan ham bog'liqdir. CHunonchi, odam qattiq uyalgan paytida qizarib ketadi, qattiq qo'rqan paytida esa rangi o'chib, qaltirab ketadi, xattoki odamning ovozi ham o'zgarish paydo bo'ladi. Ana shunday hissiy holat yuz bergan paytda odamning yuragi tez ura boshlaydi, nafas olishi ham tezlashadi. Demak, odam ma'lum hissiy holatni boshdan kechirayotgan paytda uning qon aylanish tizimi, nafas olish organlari nutq apparatlari ichki sekretsiya bezlari ham qatnashadi. Masalan, materialni yaxshi bilmaydigan talaba imtihon topshirayotganda terlab ketadi, tomog'iga nimadir tiqilib, gapini gapira olmay qoladi. Odamda qattiq qo'rqish paytida «YUragi orqaga tortib ketdi», «Sovuq ter bosib ketdi» kabi iboralarning ishlatilishi hissiyot paytida odamning ichki a'zolarining ishtirok etishidan dalolat beradi.

Juda ko'p hissiy holatlar bosh miyaning yaqin po'stloq osti qismlarining oralig'i bilan ham bog'liqdir. Masalan, ko'rish tepaligi deb ataluvchi qism ayrim hislarni ifodalaydigan ixtiyorsiz harakatlarning markazi hisoblanadi.

Odamda uchraydigan yuksak ma'naviy hissiyotlar ham o'zining nerv-fiziologik asosiga ega bo'lishi kerak (chunonchi intellektual, ahloqiy, estetik hissiyotlar). Bu jihatdan akademik I.P.Pavlovning dinamik streotip haqidagi ta'limoti juda katta ahamiyatga egadir. Bu haqda akademik I.P.Pavlov shunday deb yozgan edi: «Menimcha, ko'pincha odatdagi turmush tartibining o'zgargan paytlarida odat bo'lib, qolgan birorta mashg'ulot yaqin kishidan judo bo'lganda, aqliy iztirob chog'ida kechiriladigan og'ir hissiyotlarning fiziologik asosi xuddi eski dinamik streotipning o'zgarishi, uning yo'qolishi va yangi dinamik streotipning qat'iylik bilan hosil bo'lishidan iborat bo'lsa kerak».

Ayrim murakkab hissiyotlarning asosida dinamik streotipning yotishi yaqqol ko'rinadi. Masalan, estetik hissiyotni oladigan bo'lsak, biron yoqimli ko'ydan lazzatlanish, yoki biron mashhur rassomning ishlagan ajoyib suratlarini tomosha qilib, rohatlanish estetik hissiyot hisoblanadi. Agar bu hissiyotlarning nerv-fiziologik asoslarini tahlil qiladigan bo'lsak, quyidagilarni ko'rishimiz mumkin. Masalan, bizga juda yoqadigan kuy boshqa millat odamiga yoqmasligi mumkin. Bunda ajablanishga hech qanday o'rin yo'q. Biz yoshlikdan boshlab

mazkur kuyni bir necha yuz marotalab eshitib borishimiz natijasida ana shu kuyga nisbatan deyarli buzib bo'lmaydigan nihoyatda murakkab dinamik streotip yuzaga keladi. Ana shuning uchun ayrim kuylar bizga yoqadi, ayrimlari esa yoqmaydi. Suratlar masalasiga kelganda shuni aytish kerakki, qadimgi klassik asarlar ularning ishlanish uslubi realligi bizni hayratda qoldirib zavq tug'diradi. Aksincha, hozirgi rassomlar tomonidan ishlangan rasmlar odamda qandaydir noxush hissiyotni tug'diradi. Demak, uzoq yillar davomida yuzaga keladigan dinamik streotiplar ayrim murakkab hisni tashkil qiladi.

Shunday qilib, hissiyot vegetativ nerv tizimi orqali boshqariladigan ichki a'zo faoliyati bilan bog'liq bo'lsa ham bari bir bosh miya po'sti orqali idora qilinadi. Chunki akademik I.V.Pavlovning fikricha, odamning butun a'zoyi badanida bo'ladigan har qanday hodisalarning hammasini bosh miya po'sti qismidagi neyronlar idora qiladi. Ana shu jihatdan olganda hissiyotning nerv-fiziologik asosi bosh miya po'sti bilan bog'liq.

5.2. Yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha.

Kishilik jamiyati bilan hayvonot olami o'rtasida psixologik tafovutlar yuksak hislarda o'z ifodasini topadi. Yuksak hislar ongli harakatlarni bajarishning obyektiv sharoitlari, yo'nalishlari, m azm uni bilan uyg'unlashgan shaxs em otsional holatining barqaror, murakkab tarkibida paydo bo'ladi va kechadi. Ko'plab kechirilayotgan emotsiyalarda, affektlarda, kayfiyatlarda seziladigan umumlashma hislar yuksak hislar deb ataladi. Ular o'z tarkibiga sodda tuzilgan hislarni qamrab oladi, lekin oddiy hislar yig'indisidan iborat emas, chunki yuksak hislar mazmuni, sifati, shakli bilan ajralib turadi. Shaxsda topshiriqni bajarish bilan bog'liq javobgarlik hissi har xil ma'noda kechadi;

1) tashvishlanish emotsiyasi (bir tomondan , xursandlik , ikkinchi tomondan esa qo'rqish hissi) sifatida;

2) o'z kuchiga, g'ayratiga, iftixoriga ishonch em otsiyasi tariqasida;

3) vazifaga jiddiy qaramaydigan tengdoshlardan g'azablanish emotsiyasi sifatida;

4) shart-sharoitlarni hisobga olishga befarq qarashi sifatida va hokazo. Ko'rinib turibdiki, javobgarlik hissining mohiyati ularning oddiy yig'indisidan iborat emas, balki jamoa a'zolarining ehtiyojiga aylangan voqelikni anglashdir. Masalan, kitob o'qib lazzatlanish bilan kitobni o'qib tugatishdan shodlanish hissini aralashtirib yubormaslik lozim.

Psixologiya fanida yuksak hislar quyidagi turlarga ajratiladi:

Mehnat faoliyati davomida kechadigan hislar - praksik hislar (yunoncha praxis - so'zidan olingan bo'lib , ishf faoliyat, yumush degan ma'noni anglatadi);

Intellektual hislar (lotincha intellectus - so'zidan olingan bo'lib, tushunish, aql degan ma'noni bildiradi);

Axloqiy hislar (lotincha fiioralis - so'zidan olingan bo'lib, axloqiylik degan ma'noni anglatadi);

Estetik hislar (yunoncha aistesis degan so'zidan olingan bo'lib, hissiy idrok, hissiy degan ma'noni anglatadi).

Iroda - odamning o'z faoliyati va psixik jarayonlarini o'zi boshqarishda namoyon bo'ladigan qobiliyati. Inson I. viy harakatini amalga oshirar-kan, o'ziga xukmron ehtiyoj va xohishlariga qarshi turadi: Iroda uchun "men xohlayman" degan kechinma emas, balki "kerak", "bajarishim shart" degan kechinma xosdir. Inson faoliyatining barcha turlari va har qanday mehnat kishidan mustahkam irodani talab qiladi. Iroda mehnatda paydo bo'ladi va toblanadi. Irodaning ongdagi faoliyati harakat maqsadini belgilashda, maqsadga erishish vosi-talari va yo'lyo'riqlarini oldindan aniqlab, ma'lum qarorga kelishda hamda bu qarorni ijro etishda namoyon bo'ladi. Odamda iroda ning qay darajada ekanligi maqsadni qanday ro'yobga chiqarishida ko'rinadi. Irodaviy harakat jarayonlarida kishi ichki va tashqi to'siqlarga duch keladi. Ichki to'siqlar kishining o'ziga, uning ichki mayllariga xos holat. Kishining ichki mayllarini yenga olish, o'zini boshqarish va o'z ustidan hukmronlik qila bilish layoqati ichki iroda deb ataladi. Tashqi to'siklar tevarakatrodagi voqelikda uchraydi. Kishining ana shunday tash-q'i to'siqlarni yenga olish layoqati tashki Iroda deb ataladi. Irodaviy faoliyatda tashqi to'siqlarni yengish (tashqi iroda.) ichki to'siqlar (ichki iroda) ni yengish bilan uzviy bog'liq.

Irodaning muhim sifatlari: o'zini tuta bilish, dadillik, qat'iylik, chidam va toqat, prinsipiiallik, mustaqillik va b. Iroda kuchi shu sifatlarning qay darajada namoyon bo'lishiga qarab belgilanadi. Kishi yuksak g'oyalarga asoslangan ongli qat'iyat va sabot bilan o'z harakati yo'lidagi to'sikdarni yengar ekan, u kuchli iroda egasi hisoblanadi. Iroda kishining harakteri bilan uzviy bog'liq, uning shakllanishida muhim rol o'ynaydi.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Hissiyot va emotsional holatlar?
2. Yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha?
3. Psixologik-pedagogik konsilium ko'rinishlarini ayting?

Foydalaniladigan adabiyotlar ro'yxati.

1. Umumiy psixologiya: O'quvqo'llanma / N.Sh.Umarova, D.N.Arzikulov; Mas'ul muharrir O.E. Hayitov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T., 2018.
2. Karimova V.M., Xolyigitova N.X. Psixologiya: O'quv qo'llanma. – T., 2014.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya: Darslik. – T., 2012.
4. Hayitov O.E., Umarova N.Sh. Yoshlarda professional o'sishga intilishni rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari (shajaralar negizi misolida): Monografiya. – T., 2011.
5. Pulatov J.A. Yosh davrlari psixologiyasi [Matn]: Darslik. Toshkent: "Umid Design", 2022.-203 b.

KEYSLAR BANKI

1-MIKROKEYS

Har qanday pedagogik faoliyatning samaradorligi uning natijasi yoki natijalari bilan o'lchanadi. Shaxs faoliyati, bilimi, ko'nikma va malakalarini baholashda muayyan mezonlarga tayanib ish ko'riladi.

Mezonlarning ishlab chiqilishi faoliyat, bilim, ko'nikma va malakalarning ob'ektiv, xolis baholanishini ta'minlaydi.

Mikrokeys topshirig'i:

Trenerlarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlarini ishlab chiqing.

Ta'lim oluvchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

Innovatsiya va pedagogik innovatsiyalarga oid material va adabiyotlar.

Ta'lim oluvchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Pedagogika innovatsiyalarga doir bilimlaringizni tizimlang.
3. Mavzuga oid bilimlaringizni tizimlash asosida echimni asoslashga uring.
4. Echimni bayon eting.

Mikrokeysni echish jarayoni:

1. Ta'lim oluvchilar keys mohiyatini u bilan ikki-uch marta tanishish orqali, sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoada) bilan muhokama qilgan holda etarlicha anglab oladi.

2. Ta'lim oluvchi sherigi (juftlikda), guruhdoshlari (kichik guruhlarda) yoki jamoadoshlari (jamoada) bilan pedagogik innovatsiyalarga doir bilimlarni tizimlashga urinadi.

3. Ta'lim oluvchi mavzuga oid bilimlarini tizimlagan holda echimni asoslashga uring.

4. Echim bayon etiladi.

Trenerning echimi

Pedagoglarning innovatsion faoliyatini baholash mezonlari

Holat	Mezonlar
Pedagogning innovatsion faoliyati	1. Yangiliklardan izchil xabardor bo'lish.
	2. O'z fani bo'yicha yangiliklarni yaratish xohishiga egalik.
	3. O'zlashtirgan yoki o'zi asoslangan yangiliklarni amaliyotga tadbiq etishda qat'iyatlilik ko'rsatish.
	4. O'z faoliyatida innovatsiyalarni faol qo'llash

2-MIKROKEYS

Birinchi sinfda o'qiyotgan Zarifa matematikadan misolni birinchi va to'g'ri echgani uchun "besh" baho oldi. Trener uni buning uchun maqtadi.

Zarifa uyga qaytgach, shoshganicha, bu xabarni oyisiga aytdi. U kundaligini olib ko'rsataman desa, oyisi hatto qayrilib qaramadi ham.

Oyisi Zarifaning xabarini sovuqqonlik bilan tingladi va qiziga qayrilab ham qaramasdan dedi:

- Besh oldingmi? Juda soz, barakalla, - endi ovqat tayyorlashimga xalaqit bermagin-da, o'ynab kel!

Zarifa tushlik ham qilmay ko'chaga chiqib ketdi.

Savollar:

1. Vaziyatni qanday baholaysiz?
2. Zarifaning onasi tarbiyaning qaysi tamoyillariga zid ish qildi?
3. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga qanday ta'sir o'tkazadi.

Tinglovchilarga tavsiya etiladigan manbalar:

"Pedagogika" va "Psixologiya"ga oid adabiyotlar.

Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning echimini topishga xizmat qiluvchi tarbiya tamoyillarini aniqlang.
3. Aniqlangan tarbiya tamoyillari orasidan muammoga barchasidan ko'proq dahldor bo'lgan, eng muhim tamoyil (yoki ikkita tamoyil)ni ajrating.
4. Ana shu tamoyil (tamoyillar) asosida echimni asoslashga uring.
5. Echimni bayon eting.

Trenerning echimi

1. Zarifaning onasi tarbiyada bolaning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olish, tarbiya jarayonida rag'batlantirish tamoyillariga zid ish qildi.
2. Shu kabi vaziyatlar Zarifaning tarbiyasiga salbiy ta'sir o'tkazadi, asta-sekin unda qo'rslik, befarqlik, o'z-o'zini past baholash, o'ziga va atrofdagilarga ishonmaslik kabi xislatlar shakllanadi.

3-MIKROKEYS

Ingliz tili darsida trener ta'lim oluvchilarga: "Bir-biringdan ko'chirma!", "O'zing yoz, birovlarining daftariga qarama!", "Aqllaring bormi o'zi, shu oddiy narsani ham yozib berolmaysanlar-a!" singari zaharxanda so'zlar bilan bir necha bor qattiq tanbeh berdi.

Boshqa sinfda esa trener darsiga yo'l-yo'lakay, albatta, ammo ta'sirli qilib: "Bolalar bir-biringizdan berkitmanglar, bu yaxshi emas, hech kim sizlardan ko'chirayotgani yo'q!", - dedi.

Savollar:

Ta'lim jarayonida individual nazorat topshiriqlarini har bir ta'lim oluvchi mustaqil bajarishi lozim.

1. Birinchi trenerning ta'lim oluvchilarga bu boradagi yondashuvi to'g'rimi? Pedagogik talabni shunday tarzda qo'yish qanchalik to'g'ri?

2. Ikkinchi trener tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Trenerning xatti-harakatini oqlash mumkinmi?

Tinglovchilarga tavsiya etiladigan material:

“Pedagogik talab” va uning mohiyatini yoritishga oid materiallar. Tinglovchilar uchun ko'rsatmalar:

1. Keys mohiyatini etarlicha anglab oling.
2. Berilgan manbalarga tayangan holda muammoning echimini topishga xizmat qiluvchi omillarni aniqlang.
3. Aniqlangan omillar orasidan muammoga barchasidan ko'proq dahldor bo'lgan omil (yoki ikkita omil)ni ajrating.
4. Ana shu omillar asosida echimni asoslashga uring.
5. Echimni bayon eting.

Trenerning echimi

1. Birinchi trener tomonidan garchi pedagogik talab qo'yilayotgan bo'lsa-da, biroq, bu talabning yuqoridagi kabi ifodalash mumkin emas. Aslida trenerning yondashuvi pedagogik talabni ifodalashi lozim. Ammo qo'pollik, qo'rslik bilan qo'yilgan pedagogik talab hech qanday tarbiyaviy ahamiyat kasb etmaydi, aksincha, ta'sir ko'rsatadi. Qolaversa, trenerning yondashuvi bilan ta'lim oluvchilarda bir-birlariga nisbatan ishonchsizlik, bir-birini hurmat qilmaslik kabi sifatlar qaror topishiga zamin yaratib beradi.

2. Bir qaraganda ikkinchi trener tomonidan pedagogik talab buzilmoqda. Ammo, ta'lim oluvchilarga nisbatan xayrixohlik, samimiylik ta'lim oluvchilarga aksincha ta'sir ko'rsatadi. Trenerning o'zlariga nisbatan xayrixohligini his etgan ta'lim oluvchilar pedagogik talabga zid ish qilmaslikka harakat qilishadi.

TESTLAR BANKI

**“Sport psixologlari”
malaka oshirish kursi uchun tayyorlangan test.
“UMUMIY PSIXOLOGIYA”**

moduli bo‘yicha test

1. Diqqatning fiziologik mexanizmlarining qaysi olimlar ishlab chiqqan?
Sechenov va Pavlov
Pavlov va Uxtomsiy
Strakov va Sokolov
Golperin va Kobilniska

2. Ayni vaqtda sezgi organlarga ta’sir etib turgan narsa va hodisalarning aks ettirilishidan iborat bo‘lgan psixik jarayon nima deb ataladi?
Idrok
Sezgi
Xotira
Tafakkur

3. Kishi boshdan kechirgan biror hodisani eslaganda rangi uchib yoki qizarib ketsa u odamda qaysi xotira turi ustunlik qiladi?
Emotsional xotira
Harakat xotirasi
So‘z-mantiq xotirasi
Obraz xotirasi

4. Parishonlik qaysi psixik jarayonning xususiyati?
Xayol
Diqqat
Tafakkur
Xotira

5. Xolerik bu...
Juda g‘ayratli, tez va shiddatli, qizgin emotsional «portlash» va kayfiyatlari keskin o‘zgarishlarga moyil tip

Aktiv, harakatchan, ko'ngilsizliklarni yengil o'tkazib yuboruvchi tip
Yuragi keng, harakatlari va nutqi bir maromda bo'lgan, doimiy va chuqur xis tuyg'ularga boy bo'lgan tip
Ta'sirchan, chuqur kechinmali, gap ko'tara oladigan tip

6. Iroda ta'rifi qaysi javobda to'liq berilgan?

Iroda – bu kishining oldiga qo'yilgan maqsadga erishishda qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq atvorini ongli tashkil qila olishi va o'z-o'zini boshqarishdir

Qiyinchiliklarni yengib o'ta olish iroda deyiladi

Qiyinchiliklarni yengib o'tishga undovchi ta'sir iroda deyiladi

Iroda – olamning zarur sifatidir

7. Shaxsning xarakteri deb nimaga aytiladi?

Xarakter – shaxsning faoliyat va muomalada tarkib topadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatidir

Odamning xulq atvori va xatti-harakatlarida uchraydigan mustahkam xususiyatlari xarakter deyiladi

Ta'lim-tarbiya ta'sirida tarkib topgan individual xususiyatlaridir

Tevarak-atrofdagi narsalarga, boshqa odamlarga va o'ziga bo'lgan munosabatlarda namoyon bo'ladigan xususiyatlarga xarakter deyiladi

8. Temperament – so'zi kim tomonidan kiritilgan?

Gippokrat

I.P.Pavlov

Aristotel

Demokrit

9. Kasb ta'limi psixologiyasi qaysi sohalarni o'rganadi?

Kasb tanlashga doir ma'naviy axloqiy sifatlarni egallashni

Kasb hunar egallash uchun yaroqlilikni aniqlash

O'smirlik va o'spirinlik yoshi xususiyatlarini

Yosh psixologiyasini, kasb ta'limi va tarbiyasi psixologiyasini, ustoz pedagog mehnati psixologik xususiyatlarini

10. Muayyan millatga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarni o'rganuvchi fan - bu...

Etnopsixologiya
Sotsial psixologiya
Oila psixologiya
Milliy psixologiya

11. Ma'lum sharoitga muvofiqlashtirilgan kichik guruhlardagi psixologik muhitni aniqlashda odatda qaysi metod qo'llanadi?
Sotsiometrik metod
Test metodi
Suhbat metodi
Biografiya metodi

12. Xotira deb nimaga aytiladi?
Ilgari idrok qilingan narsa va hodisalarni kechirgan tuyg'u, uylangan fikr va qilingan harakatlarni esda qoldirish, esda saqlab turish va keyinchalik esga tushirishdan iborat bo'lgan psixik jarayon
Tevarak atrofdagi narsa va hodisalarga uylangan fikr va xarakatlarini esda olib qolish
Barcha narsa va hodisalarni esda saqlab qolish
Barcha xotira jarayonlari xotira deyila

13. Shaxsning tarkib topishida va rivojlanishidagi asosiy faoliyat turlari qaysilar?
O'yin, o'qish, mehnat
O'yin, o'qish, o'zligini anglash
O'qish, mehnat
Mehnat, o'z-o'zini tarbiyalash

14. Muhandislik psixologiyasi nimani o'rganadi?
Hozirgi zamon texnika taraqqiyotining odamga qo'yadigan talablarini
«Jamoat-odam-mashina» tizimida odam psixik imkoniyatlarini
Odam operator va mashina o'zaro aloqadorligining psixologik muammolarini
Odamning tanlagan kasbiga yaroqliligining, uning mehnat unumdoriligi oshirish, malakasini oshirish yullarini

15. Qobiliyatning rivojlanishi qanday omillarga bog'liq?
Ta'lim-tarbiyaga
Ijtimoiy shart-sharoitga
Layoqatga
To'g'ma- irsiy belgilarga

16. Temperamentning 4 ta turini birinchi bo'lib kim kashf etgan?

Gippokrat
Galen
Pavlov
Ibn Sino

17. Murabbiy va sportchi shaxsini kompleks o'rganishiga qaratilgan usul nima deyiladi?
Psixodiagnostika
Psixogenetika
Psixologik ta'sir
Psixoanaliz

18. Xotira turlarini ko'rsating?
Stenik va astenik
Uyin, mehnat, o'quv
Illyuziyalar
Emotsional, obraz, harakat

19. Shaxsning o'z tajribasini esda olib qolishi esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi nima deyiladi?
Xotira
Tasavvur
Sinsibilizatsiya
Qobiliyat

20. Sotsiometrik metodini kim ishlab chiqqan?
D. Moreno
J. Piaje
Vundt
Shatskiy

21. Refleks nima?
Organizmning tashqi muhit ta'siriga nerv tizimi orqali beradigan javob reaksiyasi
Bu aks ettirish
Organizmning javob reaksiyasi
Bu insonga xos aks ettirish

22. Shaxsda « Men » timsoli qachon paydo bo'lgan?
Kichik maktab yoshi davrida
Ilk bolalik davrida
O'smirlilik davrida
Uspirinlik davrida

23. Motiv nima?
Faoliyatga undovchi va uning yunalishlarini belgilovchi sabab
Sodir etilayogan qahramonlik va jinoyatning asosiy sababi
Kishini o'z-o'zini boshqarishi
Xatti – xarakatlarining sababchisi

24. Faoliyatda motiv qanday vazifani bajaradi?
Undovchilik
Signallik aks ettirish
Ekssperiv (ifodalash) va signallik
Maqsadga yunaltirish va aks ettirish

25. Ongli maqsad bilan boshqariladigan ichki (psixik) yoki tashqi (jismoniy) faol xatti-harakat nima deyiladi?
mehnat
harakat
ijod
faoliyat

26. Ongimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarni, ularning xususiyatlarini bir butun, yaxlit holda aks ettiruvchi psixik jarayon qaysi?
tafakkur
sezgi
idrok
xotira

27. Sezgilarning turlari: esktroreseptiv, introreseptiv.....Tushurib qoldirilgan turini toping.
proprio reseptiv
tashqi
hid bilish
ko'rish

GLOSSARIY

Sotsiometrik metod- kichik guruh a'zolari o'rtasida bevosita emotsional munosabatlarni o'rganish va ularning darajasini o'lchashda qo'llaniladigan metod.

Agressivlik -shaxsning buzg'unchilikka intilishi bilan xarakterlanuvchi xususiyat bo'lib asosan sub'ektlararo munosabatlar sohasida namoyon bo'ladi.

Stress -inglizcha (stress) suzidan olingan bulib, asabiylik keskinlik degan ma'nolarni anglatadi.

Kayfiyat- sportchi shaxsining xatti-harakatlariga va ayrim psixik jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holat kayfiyat deb ataladi.

Emotsional beqarorlik -sportchidagi optimal emotsional qo'zg'alishning buzilishi tarzida, asosan o'ta qo'zg'aluvchanlik tarafiga o'zgarishi orqali namoyon bo'ladi.

Vahima- ilgari sportchi uchun mutlaqo ahamiyatsiz bo'lgan vaziyatlarda, yuzaga keladigan kuchli xavotirlanish va hatto qo'rquv tarzida namoyon bo'ladigan ichki psixologik oromning buzilishi ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Start oldi holati- sportchining bo'ladigan musobaqaga qatnashishi bilan bog'liq bo'lgan holda vujudga keladigan yuksak emotsional holatdir.

Sport taktikasi- sport musobaqasida eng yuksak sport natija va g'alabalarga erishish uchun ishlatiladigan usullar yig'indisiga aytiladi.

Diqqat -ongning bir nuqtaga qaratilishi bo'lib, shaxsning faolligini hamda uning ob'ektiv borliqdagi narsa va hodisalarga tanlovchi munosabatini ifodalaydi.

Sezgi- sezgi a'zolarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa yoki hodisalarning ayrim sifat va xossalarning ongimizda aks ettirilishiga aytamiz.

Idrok -sezgi a'zolariga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning kishi ongida butunligicha aks ettirilishi idrok deyiladi.

Xotira- esga olish, saqlash va qayta tiklash jarayonidir. Individning o'z tajribasini esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi xotira deb ataladi.

Xayol- sezgi, idrok, tafakkur jarayonlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, borliqni yangi bo'yoqlarda, o'z xohishi, istagi, tasavvuri shaklida aks ettirishidir.

Intuitsiya (lot. "intuition" < "intueri" – "sinchiklab, diqqat bilan qaramoq") – mantiqiy bog'lanmagan yoki mantiqiy xulosaga kelish uchun etarli bo'lmaganda qidiruv yo'nalishlari asosida masalani echishning tarkibini bo'lgan evrestik (unumli ijodiy fikrlash) jarayoni.

Informatsion kompetentlik – axborot muhitida zarur, muhim, kerakli, foydali ma'lumotlarni izlash, yig'ish, saralash, qayta ishlash va ulardan maqsadli, o'rinli, samarali foydalanish.

Kommunikativ kompetentlik – ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari, jumladan, tinglovchilar bilan samimiy muloqotda bo'lish, ularni tinglay bilish, ularga ijobiy ta'sir ko'rsata olish.

Kompetentlik (ingl. "competence" – "qobiliyat") – faoliyatda nazariy bilimlardan samarali foydalanish, yuqoridarajadagi kasbiy malaka, mahorat va iqtidorni namoyon eta olish.

Kreativlik (ingl. "create" – yaratish, "creative" – "yaratuvchi", "ijodkor") – individning yangi g'oyalarni ishlab chiqarishga tayyorlikni tavsiflovchi hamda mustaqil omil sifatida iqtidorlilikning tarkibiga kiruvchi ijodiy qobiliyati.



ADABIYOTLAR RO‘YXATI

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

I. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining asarlari:

1. Mirziyoyev Sh. M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat‘iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz.1-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2018. – 592b.

2. Mirziyoyev Sh. M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy bahodir. 2-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 400b.

3. Mirziyoyev Sh. M. Niyati ulug‘xalqning ishi han ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2019. – 592b.

4. Mirziyoyev Sh. M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild / Sh.M. Mirziyoyev.-Toshkent: “O‘zbekiston”, 2020. – 400b.

II. Normativ - huquqiy hujjatlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentyabrdagi “Ta‘lim to‘g‘risida” gi O‘RQ-637-son Qonuni. <https://lex.uz/docs/-5013007>

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog‘lom turmish tarzini keng tadbiq etish va ommoviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5077667>

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “Sport ta‘lim tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilar zaxirasini shakillantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5279-son Farmoni. <https://lex.uz/docs/5713331>

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 5-noyabrdagi “2025-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-son qarori. <https://lex.uz/docs/5713410>

5. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi “Jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha mutaxassisلامي qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 355-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

III. Maxsus adabiyotlar:

1. E.G. G‘oziyev Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.

2. E.G. G‘oziyev Muomala psixologiyasi. T-2001.

3. Д. Маерс Социальная психология перев. С англ.-СПб.: “Питер”,1999 - 688 с.

4. Ф.Бурлачук Психодиагностика. “Питер”, 2002.
5. F.I Xaydarov., N.I. Xalilova Umumiy psixologiya. –Т.: TDPU, 2010. - 400b.
6. М. Abramova Prakticheskaya psixologiya M.: Мысл. 2003. -480s.
7. D. G. Muxamedova, N.M Mullabayeva. A.I Rasulov “Umumiy psixologiya” T.: Mumtoz so‘z, 2018
8. E.G‘. G‘oziyev Tafakkur psixologiyasi. Toshkent: Universitet ,1990.
9. E.G‘. G‘oziyev Xotira psixologiyasi. -TOSHDU , 1994.
10. Ю. Б. Дормашев, В. Я. Романов Психология внимания. - М., 1995.
11. Т. П. Зинченко Памят в экспериментальной и когнитивной психологии.– СПб.: Питер, 2002. – 320 с.
12. Ж.Годфруа. Что такое психология? М. 1999 г. 2-том.
13. Т. П. Зинченко Памят в экспериментальной и когнитивной психологии. - СПб, 2002.
14. К.Изард Эмотсии человека. М., 2001.
15. Илин Э. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2002. – 512 с.

IV. Elektron ta’lim resurslari:

1. <http://edu.uz>
2. <http://lex.uz>
3. <http://ziyonet.uz>
4. <https://minsport.uz>
5. <https://sportedu.uz>