

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI**

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

**3.2.**

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

**O‘QUV-USLUBIY MAJMUA**

**Toshkent – 2023**

## Umumiy psixologiya

---

*Mazkur oliy ma'lumotli sportchilar uchun "Sport psixologiyasi" bo'yicha qayta tayyorlash maxsus o'quv kursi modulning o'quv-uslubiy majmuasi O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan 2019-yil 16 - aprelda tasdiqlangan namunaviy o'quv reja va o'quv dasturga muvofiq ishchi dastur asosida ishlab chiqilgan.*

### **Tuzuvchilar:**

- Z.Rasulov - Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini v.v.b dotsent (PhD)
- J.A. Pulatov - Institutning "Pedagogika va psixologiya" kafedrasini mudiri, dotsent(PhD)

### **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 27-maydagi 5-sonli yig'ilishida ko'rib chiqildi va institut ilmiy kengashining 20\_\_yil "\_\_\_" \_\_\_\_\_da o'tkazilgan yig'ilish \_\_\_-sonli qarori bilan tasdiqqa tavsiya qilingan.*

**Kafedra mudiri**

**J.Pulatov**

**MUNDARIJA**

**I. ISHCHI DASTUR .....**

**II. MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTER FAOL TA’LIM  
METODLARI .....**

**III. NAZARIY MATERIALLAR .....**

**IV. AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI .....**

**V. TEST BANKI.....**

**VI. KEYSLAR BANKI.....**

**VII. GLOSSARIY .....**

**VIII. ADABIYOTLAR RO‘YXATI .....**

**ISHCHI DASTUR**

## Modulning maqsadi va vazifalari

**“Umumiy psixologiya” modulining maqsadi:** tinglovchilarda umumiy psixologik bilimlarni shakllantirish, voqelik va jamiyatdagi voqea-xodisalarning, shaxsni o‘zida kechadigan jarayonlar va psixologik bilimlarni shakllantirish, ularni jamiyat hayotida umumiy psixologik hodisalar, holatlar va jarayonlarning mohiyatini tahlil etishga, shaxsning kamoloti va unga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar, uning individual psixologik xususiyatlari, emotsional va irodaviy sifatlarini tahlil etishga o‘rgatishdan iborat.

### **“Umumiy psixologiya” modulining vazifalari:**

- inson ruhiyatini psixologik tahlil etish;
- umumiy psixologiya modulining jamiyat va shaxs kamolotidagi o‘rnini tinglovchilarga tushuntirish;
- voqea va hodisalarni psixologik nuqtai nazardan tahlil va tadqiq etish malakasini hosil etish;
- inson psixologiyasini umumiy ilmiy asoslarini o‘rgatishni;
- jamiyat va shaxs orasidagi munosabatning psixologik qonuniyatlari asosida rivojlantirishni;
- umumiy psixologiya moduli bo‘limlari bo‘yicha psixologik bilimlarni tahlil etish, ularning qonuniyatlarini mashg‘ulot jarayonida tahlil etish.

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

**“Umumiy psixologiya” modulini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan ishlar doirasida tinglovchilar:** psixologiya modullar tizimi tuzilishi, ularning rivojlanish istiqbollari haqida; psixik (fizik) va jamiyat (iqtisodiy va ijtimoiy) psixologiyasining tadqiqot predmeti va ob’ekti haqida; umumiy psixologiyaning maqsadi, metodologiyasi, metodlari haqidagi; psixologik tadqiqotlarni tashkil etish, o‘tkazish metodlari va uning vositalaridan foydalana olish; turmushning turli jabhalarida psixologik bilimlarni tatbiq etish sohasidagi umumiy psixologiyaning asosiy funksiyalari haqida; psixik jarayonlar, hodisalar, holatlar, xususiyatlar, hayot faoliyatidagi insoniy sifatlar ontogenezing qonuniyatlari haqida; umumiy psixologiya muammolarini yechimini topishning asosiy yo‘nalishlari haqida; psixologiyani vujudga kelish va rivojlanishi tarixi haqida; umumiy psixologiyaning tizimlari, tamoyillari, mexanizmlari, kategoriyalari haqida ***tasavvurga ega bo‘lishi;***

- psixologiya nazariyasi va metodologiyasiga aloqador tizimlar, kategoriyalar, mexanizmlar, qonuniyatlar, asosiy holatlar; psixologiya va psixologiya moduli tarmoqlarining vujudga kelishi va rivojlanish tarixi; hayot faoliyatida shaxs shakllanishining metodlari, funksiyalari, tamoyillari; insonlarning ish qobiliyatini oshirish va funksional holati optimallashtirishni bilishi va ulardan foydalana olishi; turli xil hayotiy vaziyatlarda shaxsni o‘rganishda umumiy psixologiyaning ***har xil usullarini qo‘llash;***

-har xil xarakterdagi empirik materiallarni umumlashtirish va tahlil etish; odam faoliyatini, xulq-atvorini va muomalasini psixologik baholash; psixologiya metodologiyasi muammolarini; psixologik, ijtimoiy-etnik va yosh-pedagogik tadqiqotlarning metodlarini qo‘llash; shaxsning bilish jarayonlari xususiyatlari, uning shaxslilik xususiyatlarini shakllantirish vositalarini qo‘llash ***ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak.***

# Umumiy psixologiya

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

“Umumiy psixologiya” moduli bo'yicha mashg'ulotlar o'quv rejasidagi umumiy tayyorgarlik, umumkasbiy tayyorgarlik va mutaxassislik bo'yicha tayyorgarlik blokidagi o'quv modullari bilan uzviy bog'langan holda tinglovchilarning kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

## Modulning sport ta'limidagi o'rni

Modulni o'zlashtirish orqali tinglovchilar sport psixologining pedagogik kompetensiyasi va mahoratini o'zlashtirish, joriy etish va amaliyotda qo'llashga doir umumiy va kasbiy kompetentlikka ega bo'ladilar va pedagogik mahoratini oshiradilar.

### Modul buyicha soatlar taqsimoti:

№	Modul mavzulari	Tinglovchining o'quv yuklamasi, soatlari					
		Hammasi	Auditoriya o'quv yuklamasi				Mustaqil tayyorgarlik
			Jumladan				
			Jami	Nazariy	Amaliy mashg'ulot	Ko'chma mashg'ulot	
1.	Umumiy psixologiya modulining predmeti, maqsadi, vazifalari hamda metodlari va sohalari	4	2	2			2
2.	Shaxs. Ong va ongsizlik tushunchalari	2	2	2			
3.	Ehtiyojlar, qiziqishlar, shaxs ustanovkasi yoki anglanilmagan mayllar	2	2	2			
4.	Psixik jarayonlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi	4	4	2	2		
5.	Psixik holatlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi	4	4	2	2		
6.	Psixik xususiyatlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi	6	6	2	4		
<b>Jami:</b>		<b>22</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>8</b>		<b>2</b>

## NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

### 1-Mavzu. Umumiy psixologiya modulining predmeti, maqsadi, vazifalari hamda metodlari va sohalari

Reja:

1.1. Psixologiya haqida tushuncha

1.2. Psixologiyaga doir mamlakatimiz va xorij olimlarining nazariy yondoshuvlari

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: umumiy psixologiyaning ob'ekti, predmeti, maqsadi, vazifalari, psixologiya predmeti haqidagi tasavvurlar rivojlanishining asosiy bosqichlari, psixologiyaning falsafa doirasida rivojlanishi, jonli va jonsiz tabiatda aks ettirish

# Umumiy psixologiya

---

shakllari, psixik aks ettirish, umumiy psixologiyaning tarkibiy tuzilmasi va umumiy psixologiyaning tarmoqlari: sport psixologiyasi, yosh davrlari psixologiyasi, oila psixologiyasi, ijtimoiy psixologiya, yosh va pedagogik psixologiya, mehnat psixologiyasi, psixofiziologiya, zoopsixologiya, muhandislik psixologiyasi, tibbiyot psixologiyasi, harbiy psixologiya, maxsus psixologiya (oligofreniya, tiflo, surdo), differensial psixologiya, kosmos psixologiyasi, aviatsiya psixologiyasi, psixologiya tarixi, yuridik psixologiya, sport psixodiagnostikasi, kuzatish metodi, eksperiment metodi, so‘rov metodi, inson faoliyati mahsulini tahlil qilish, modellashtirish metodi mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

## 2-Mavzu. Shaxs. ong va ongsizlik tushunchalari

Reja:

- 2.1. Ongning paydo bo‘lishi va uning ijtimoiy-tarixiy mohiyati
- 2.2. Ongning mohiyati.

Ushbu mavzu bo‘yicha tinglovchilarga: psixologiyaning vujudga kelishi, shaxs tushunchasi, ong va ongsizlik tushunchalari, ijtimoiy va individual ong, ongning vujudga kelishida: jamoa, mehnat faoliyati va nutq, endopsixika va ekzopsixika, shaxs faoliyat to‘g‘risida umumiy tushuncha, uning o‘ziga xosligi, interiorizatsiyalashi va eksteriorizatsiyalashi, o‘zini-o‘zi anglash, komil inson va barkamol inson tushunchalari, shaxs fazilatlarini ajratish, shaxs xususiyatlarini aniqlash, shaxs sifatlarini farqlash, individual-tipologik farqlar yuzasidan mulohaza qilish, ong va faoliyat, oliy psixik funksiyalar va ularning ijtimoiy tabiati, ijtimoiy-tarixiy tajribada shaxs va ongning vujudga kelishi, sub’ekt ijodiy faoliyat natijalari, shaxs rivojlanishining harakatlantiruvchi kuchlari, faoliyat tizimidagi qarama-qarshilik shaxs rivojlanishini harakatlantiruvchi kuch sifatida ekanligi, shaxs xulq-atvorida o‘zaro rivojlanish manbai, funksional tendensiyalar holati xaqida, shaxs va xarakter; shaxs strukturasi va uning rivojlanishi harakatga keltiruvchi kuchlar, psixikaning evolyusion taraqqiyoti, shaxs psixologiyasi, ichki regulyatsiya kabilar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

## 3-Mavzu. Ehtiyojlar, qiziqishlar, shaxs ustanovkasi yoki anglanilmagan mayllar.

Reja:

- 3.1. Indivud va shaxs tushunchalari.
- 3.2. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi.
- 3.3. Shaxs ustanovkasi.
- 3.4. Motivlarni aniqlashda psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini mazmuni.
- 3.5. Motivlarni aniqlashda psixodiagnostika.
- 3.6. Motivlarni aniqlashda psixokorreksiya ishlarini mazmuni.

Ushbu mavzu bo‘yicha tinglovchilarga: psixologiya tarixida psixika mezoni, psixikaning ob’ektiv va sub’ektiv mezonlari, psixikani rivojlanish bosqichlari, xatti-harakat formalari, tug‘ma va individual xatti-harakat, instinkt haqida tushuncha, hayvonlar intellektual xatti xarakat formalari, fiziologlar tadqiqotlarida xatti xarakatning reflektor nazariyalari, zamonaviy yo‘nalishlarda xayvonlar xarakatlarini o‘rganilishi, inson psixikasining ijtimoiy-tarixiy tabiati, ijtimoiy ishlab chiqarish inson hayotining usuli sifatida, mehnat faoliyat xususiyati: jamoviy, va boshqalar, ehtiyojlarning vujudga kelishi, inson ijtimoiy mavjudot sifatida, individ, sub’ekt, shaxs, individuallik tushunchasi.

Shaxsning sub’ektiv xususiyatlarining umumiy tavsifi. «Men» strukturasi va uni har xil yo‘nalishlarda tadqiq etish. O‘zini o‘zi baholash. Men konsepsiyasi. O‘z-o‘ziga munosabat. Real va ideal “men”. U.Djemsning empirik «Men» mavjudligining uch jabhasi to‘g‘risidagi qarashi: jismoniy shaxs, sotsial shaxs va ma’naviy shaxs. Egoizm, altruizm tushunchalari. Shaxsning o‘z-o‘zini boshqarish, o‘z-o‘zini namoyon qilish, o‘z-o‘zini ifodalash va o‘z-o‘zini e’tirof etish.

## 4-Mavzu. Psixik jarayonlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi.

### Reja:

- 4.1. Sezgi va uning turlari.
- 4.2. Idrok va uning turlari.
- 4.3. Xotira va uning turlari.
- 4.4. Tafakkur va uning turlari.
- 4.5. Diqqat va uning turlari.
- 4.6 Nutq va uning turlari.
- 4.7. Hayol va uning turlari.

Bu mavzuda tinglovchilarga: sezgi va idrok psixik jarayonlarning boshlang'ich holati ekanligi, sezgilarni klassifikatsiyasi, idrok nazariyalari, idrok, sensor-perseptiv jarayonlarning asosiy ko'rinishlari, teri tuyush idroki, eshitish sezgisi va idroki, ko'rish sezgisi va idroki, ta'm bilish idroki, hid bilish, og'riqni idrok qilish, perseptiv obrazlarni tashkil qilish, idrok haqida tushuncha fazoni idrok qilish, fazoni eshitish orqali idrok qilish, musiqani va nutqni idrok qilish, rangni idrok qilish, vaqtni idrok qilish, xatti-harakatini idrok qilish, idrokning buzilishi, perseptiv rivojlanish, o'rgatish va idrok, perseptiv rivojlanish, diqqat haqida tushuncha, diqqatning psixofiziologik indikatorlari va mexanizmlari, diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari, diqqatning asosiy xususiyatlar diqqat turlari va funksiyalari, diqqatning rivojlanishi va buzilishi, diqqat va faoliyat, xotira psixologiyasi, xotira haqida umumiy tasavvurlar, xotiraning fiziologik mexanizmlari, xotira jarayonlari, xotira turlari, xotira psixologiyasining asosiy qonuniyatlari, xotira va faoliyat, inson xotirasining tashkil etuvchi asosiy tamoyillar, xotiraning rivojlanishi, xotiraning buzilishi, xotiraning amaliy o'rganish jabhalari, tafakkur psixologiyasining predmeti, vazifalari va tadqiqot metodlari, tafakkur to'g'risida umumiy tasavvurlar, nutqiy tafakkurning rivojlanish muammolari, til, ong va tafakkur, nutq va nutqiy faoliyat kabilar mohiyati bayon qilinadi.

## 5-Mavzu Psixik holatlar mazmuni, mohiyati va potologiyasi

### Reja:

- 5.1. Maktab yoshdagi bolalarning psixik holatlari (mashg'ulot, musobaqa oldi musobaqa, musobaqadan so'ng, stress, affekt...)

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: psixik holatlar, xususan, hissiyot va emotsional holatlar, yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha, ularning tuzilishi hamda psixofiziologik asoslari, psixik holatlarni o'rganish, tadqiq etish va xulosalash ko'nikmalariga ega bo'lish, shaxs xulq-atvorida o'zaro rivojlanish manbai, funksional tendensiyalar holati xaqida, emotsional kechinmalarning umumiy aniqligi, emotsional kechinmalar klassifikatsiyasi, affektlar, ehtiros va kayfiyat, emotsiyaning asosiy funksiyalari, emotsiyaning bilish jarayonlariga ta'sir etuvchi funksiyalari, fiziologik jarayonlar bilan bog'liq funksiyalari. P.V.Simonov bo'yicha emoyiya funksiyalari klassifikatsiyasi, hissiyotlar emotsional munosabatlar sifatida va ularning buzilishi, emotsiya psixik holat va jarayonlar sifatida, inson emotsional holatlarining umumiy turlari, kayfiyat, stress va salomatlik, nisbiy barqaror hissiyot va ularning klassifikatsiyasi kabilarni mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

Holat psixik hodisa sifatida va uning xarakteristikasi. Psixik holat turlari. Emotsional hoatlar. Stress tushunchasi va psixik zo'riqish, stressning tavsifi. Stressni boshqarish. Kayfiyatning umumiy tavsifi va uning tuzilishi. Frustratsiya va bezotalik emotsioanal holat sifatida.

Emotsional ta'sirlash bilan bog'liq anatomik tuzilishi. Emotsiyalar va oliy asab faoliyai. Emotsiyalar va vegetativ asab tizimi. Emotsiyalar va gormonal tizimi. Emotsiyalar va bosh miya yarim sharlari funksional asimmetriyasi tushuntiriladi.



# Umumiy psixologiya

---

## **6-Mavzu psixik xususiyatlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi.**

Reja:

### 6.1. Individual psixologik xususiyatlari

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: psixik xususiyatlar, xususan, temperament, xarakter, qobiliyatlar, iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari, shaxs xususiyatlari haqidagi tasavvurlar talqini (B.G.Ananov), individuallik xususiyatlari differensial psixologiyaning predmeti sifatida, insonlar orasida individual farqlarni o'rganishning evolyusion sohasi, antropogenezda inson evolyusion mexanizmining gipotezasi (V.P.Alekseev), inson shaxsi va individuallik xususiyatlari, individuallik xususiyatlari klassifikatsiyasi va ularning shaxs xulq-atvori regulyatsiyasidagi o'rni, individ organik ehtiyojlarining shaxs xulq-atvoriga ta'siri, temperament, ONF tiplari xususida I.P.Pavlov nazariyasi, temperament xaqida hozirgi zamon nazariyalari, psixologiyada xarakter muammosi, xarakter shakllanishi, xarakter aksentuatsiyasi, jinsiy farqlanishning psixologik muammolari, qobiliyatlar haqida tushuncha, maxsus va umumiy qobiliyatlarni aniqlovchi testlar kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

## **AMALIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI**

### **1-Mavzu. Psixik jarayonlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi.**

Bu mavzuda tinglovchilarga: sezgi va idrok psixik jarayonlarning boshlang'ich holati ekanligi, sezgilarni klassifikatsiyasi, idrok nazariyalari, idrok, sensor-perseptiv jarayonlarning asosiy ko'rinishlari, teri tuyush idroki, eshitish sezgisi va idroki, ko'rish sezgisi va idroki, ta'm bilish idroki, hid bilish, og'riqni idrok qilish, perseptiv obrazlarni tashkil qilish, idrok haqida tushuncha fazoni idrok qilish, fazoni eshitish orqali idrok qilish, musiqani va nutqni idrok qilish, rangni idrok qilish, vaqtni idrok qilish, xatti-harakatini idrok qilish, idrokning buzilishi, perseptiv rivojlanish, o'rgatish va idrok, perseptiv rivojlanish, diqqat haqida tushuncha, diqqatning psixofiziologik indikatorlari va mexanizmlari, diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari, diqqatning asosiy xususiyatlar diqqat turlari va funksiyalari, diqqatning rivojlanishi va buzilishi, diqqat va faoliyat, xotira psixologiyasi, xotira haqida umumiy tasavvurlar, xotiraning fiziologik mexanizmlari, xotira jarayonlari, xotira turlari, xotira psixologiyasining asosiy qonuniyatlari, xotira va faoliyat, inson xotirasining tashkil etuvchi asosiy tamoyillar, xotiraning rivojlanishi, xotiraning buzilishi, xotiraning amaliy o'rganish jabhalari, tafakkur psixologiyasining predmeti, vazifalari va tadqiqot metodlari, tafakkur to'g'risida umumiy tasavvurlar, nutqiy tafakkurning rivojlanish muammolari, til, ong va tafakkur, nutq va nutqiy faoliyat kabilari mohiyati bayon qilinadi.

### **2-Mavzu. Psixik holatlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi.**

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: psixik holatlar, xususan, hissiyot va emotsional holatlar, yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha, ularning tuzilishi hamda psixofiziologik asoslari, psixik holatlarni o'rganish, tadqiq etish va xulosalash ko'nikmalariga ega bo'lish, shaxs xulq-atvorida o'zaro rivojlanish manbai, funksional tendensiyalar holati xaqida, emotsional kechinmalarning umumiy aniqligi, emotsional kechinmalar klassifikatsiyasi, affektlar, ehtiros va kayfiyat, emotsiyaning asosiy funksiyalari, emotsiyaning bilish jarayonlariga ta'sir etuvchi funksiyalari, fiziologik jarayonlar bilan bog'liq funksiyalari. P.V.Simonov bo'yicha emoyiya funksiyalari klassifikatsiyasi, hissiyotlar emotsional munosabatlar sifatida va ularning buzilishi, emotsiya psixik holat va jarayonlar sifatida, inson emotsional holatlarining umumiy turlari, kayfiyat, stress va salomatlik, nisbiy barqaror hissiyot va ularning klassifikatsiyasi kabilarni mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

## Umumiy psixologiya

---

Holat psixik hodisa sifatida va uning xarakteristikasi. Psixik holat turlari. Emotsional holatlar. Stress tushunchasi va psixik zo'riqish, stressning tavsifi. Stressni boshqarish. Kayfiyatning umumiy tavsifi va uning tuzilishi. Frustratsiya va bezotalik emotsional holat sifatida.

Emotsional ta'sirlash bilan bog'liq anatomik tuzilishi. Emotsiyalar va oliy asab faoliyati. Emotsiyalar va vegetativ asab tizimi. Emotsiyalar va gormonal tizimi. Emotsiyalar va bosh miya yarim sharlari funksional asimmetriyasi tushuntiriladi.

### **3-Mavzu. Psixik xususiyatlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi.**

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: psixik xususiyatlar, xususan, temperament, xarakter, qobiliyatlar, iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari, shaxs xususiyatlari haqidagi tasavvurlar talqini (B.G.Ananov), individuallik xususiyatlari differensial psixologiyaning predmeti sifatida, insonlar orasida individual farqlarni o'rganishning evolyusion sohasi, antropogenezda inson evolyusion mexanizmining gipotezasi (V.P.Alekseev), inson shaxsi va individuallik xususiyatlari, individuallik xususiyatlari klassifikatsiyasi va ularning shaxs xulq-atvori regulatsiyasidagi o'rni, individ organik ehtiyojlarining shaxs xulq-atvoriga ta'siri, temperament, ONF tiplari xususida I.P.Pavlov nazariyasi, temperament haqida hozirgi zamon nazariyalari, psixologiyada xarakter muammosi, xarakter shakllanishi, xarakter aksentuatsiyasi, jinsiy farqlanishning psixologik muammolari, qobiliyatlar haqida tushuncha, maxsus va umumiy qobiliyatlarni aniqlovchi testlar kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

### **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 INTREFAOL  
TA’LIM METODLARI**

**Interfaol metodlar** deganda-ta'lim oluvchilarni faollashtiruvchi va mustaqil fikrlashga undovchi, ta'lim jarayonining markazida ta'lim oluvchi bo'lgan metodlar tushuniladi. Bu metodlar qo'llanilganda ta'lim beruvchi ta'lim oluvchini faol ishtirok etishga chorlaydi. Ta'lim oluvchi butun jarayon davomida ishtirok etadi. Ta'lim oluvchi markazda bo'lgan yondoshuvning foydali jihatlari quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- ta'lim samarasi yuqoriroq bo'lgan o'qish-o'rganish;
- ta'lim oluvchining yuqori darajada rag'batlantirilishi;
- ilgari orttirilgan bilimning ham e'tiborga olinishi;
- o'qish shiddatini ta'lim oluvchining ehtiyojiga muvofiqlashtirilishi;
- ta'lim oluvchining tashabbuskorligi va mas'uliyatining qo'llab-quvvatlanishi;
- amalda bajarish orqali o'rganilishi;
- ikki taraflama fikr-mulohazalarga sharoit yaratilishi.

**“Aqliy hujum” metodi** - biror muammo bo'yicha ta'lim oluvchilar tomonidan bildirilgan erkin fikr va mulohazalarni to'plab, ular orqali ma'lum bir yechimga kelinadigan metoddir. “Aqliy hujum” metodining yozma va og'zaki shakllari mavjud. Og'zaki shaklida ta'lim beruvchi tomonidan berilgan savolga ta'lim oluvchilarning har biri o'z fikrini og'zaki bildiradi. Ta'lim oluvchilar o'z javoblarini aniq va qisqa tarzda bayon etadilar. Yozma shaklida esa berilgan savolga ta'lim oluvchilar o'z javoblarini qog'oz kartochkalarga qisqa va barchaga ko'rinarli tarzda yozadilar. Javoblar doskaga (magnitlar yordamida) yoki «pinbord» doskasiga (ignalar yordamida) mahkamlanadi. “Aqliy hujum” metodining yozma shaklida javoblarni ma'lum belgilar bo'yicha guruhlab chiqish imkoniyati mavjuddir. Ushbu metod to'g'ri va ijobiy qo'llanilganda shaxsni erkin, ijodiy va nostandart fikrlashga o'rgatadi.

“Aqliy hujum” metodidan foydalanilganda ta'lim oluvchilarning barchasini jalb etish imkoniyati bo'ladi, shu jumladan ta'lim oluvchilarda muloqot qilish va munozara olib borish madaniyati shakllanadi. Ta'lim oluvchilar o'z fikrini faqat og'zaki emas, balki yozma ravishda bayon etish mahorati, mantiqiy va tizimli fikr yuritish ko'nikmasi rivojlanadi. Bildirilgan fikrlar baholanmasligi ta'lim oluvchilarda turli g'oyalar shakllanishiga olib keladi. Bu metod ta'lim oluvchilarda ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun xizmat qiladi.

“Aqliy hujum” metodi ta'lim beruvchi tomonidan qo'yilgan maqsadga qarab amalga oshiriladi:

1. Ta'lim oluvchilarning boshlang'ich bilimlarini aniqlash maqsad qilib qo'yilganda, bu metod darsning mavzuga kirish qismida amalga oshiriladi.
2. Mavzuni takrorlash yoki bir mavzuni keyingi mavzu bilan bog'lash maqsad qilib qo'yilganda-yangi mavzuga o'tish qismida amalga oshiriladi.
3. O'tilgan mavzuni mustahkamlash maqsad qilib qo'yilganda-mavzudan so'ng, darsning mustahkamlash qismida amalga oshiriladi.

**“Aqliy hujum” metodini qo'llashdagi asosiy qoidalar:**

1. Bildirilgan fikr-g'oyalar muhokama qilinmaydi va baholanmaydi.
2. Bildirilgan har qanday fikr-g'oyalar, ular hatto to'g'ri bo'lmasa ham inobatga olinadi.
3. Har bir ta'lim oluvchi qatnashishi shart.

**“Davra suhbat” metodi** – aylana stol atrofida berilgan muammo yoki savollar yuzasidan ta'lim oluvchilar tomonidan o'z fikr-mulohazalarini bildirish orqali olib boriladigan o'qitish metodidir.

“Davra suhbat” metodi qo'llanilganda stol-stullarni doira shaklida joylashtirish kerak. Bu har bir ta'lim oluvchining bir-biri bilan “ko'z aloqasi”ni o'rnatib turishiga yordam beradi. Davra suhbatining og'zaki va yozma shakllari mavjuddir. Og'zaki davra suhbatida ta'lim beruvchi mavzuni boshlab beradi va ta'lim oluvchilardan ushbu savol bo'yicha o'z fikr-mulohazalarini bildirishlarini so'raydi va aylana bo'yilab har bir ta'lim oluvchi o'z fikr-

## Umumiy psixologiya

---

mulohazalarini og'zaki bayon etadilar. So'zlayotgan ta'lim oluvchini barcha diqqat bilan tinglaydi, agar muhokama qilish lozim bo'lsa, barcha fikr-mulohazalar tinglanib bo'lingandan so'ng muhokama qilinadi. Bu esa ta'lim oluvchilarning mustaqil fikrlashiga va nutq madaniyatining rivojlanishiga yordam beradi.

### **Psixotrening mashg'ulotlar.**

**O'zini-o'zi qabul qilish va o'zini boshqalar tomonidan qabul qilinishini anglash xususiyatlari uchun mashqlar**

#### **“O'zini- o'zi tanqid” mashqi.**

Har bir kishining o'zi haqida mustaqil fikri bor, u o'zining takrorlanmasligi, nodirligi bilan boshqalardan ajratib turadi. Shu bilan birga beixtiyor savol tug'iladi: boshqalar ham uning o'zi haqidagi fikrlarini bilishadimi, boshqalar ham uni o'zi ko'rganidek ko'radilarmi? Berilgan mashq bu savolga javob topishga yordam beradi. Ishtirokchilar qog'oz varaqlarini oladilar va unga ishlarini yozadilar va uni uchta vertikal chiziq bilan bo'ladilar.

**1-grafa:** “Men kimman?” 10ta epitet so'z, javoblar tez yoziladi, miyaga kelgan fikrni qanday bo'lsa shunday ifoda qilinadi.

**2-grafa:** “Bu savolga sizning ota-onangiz, tanishlaringiz qanday javob bergan bo'lar edilar?” (ulardan bittasini tanlash mumkin).

**3-grafa:** Xuddi shu savolga guruhdan bir odam javob beradi. Kimligini, ishtirokchini tanlaydi.

Keyin har bir ishtirokchi o'z varag'ini oladi, javoblarini solishtiradi, bir-biriga o'xshash joylarini ajratib chiqadi. Xatti-harakatini kuchli tomonlarini ajratib o'tish mumkin, u uchchala grafada ham takrorlanadi. Mos kelgan so'zlar hisoblanadi. Mos kelgan so'zlarning salmog'i insonni qanchalik ochiqlikni ko'rsatib beradi.

#### **“Hamkorni tasavvur qilish” mashqi.**

Guruhlar juft-juft bo'lib bo'linadilar (juftlikka notanish bo'lgan insonlar birlashadilar). Besh daqiqa mobaynida har bir ishtirokchi o'z hamkori bilan suhbatda u haqida ko'proq axborotni olishi kerak. O'zini-o'zi taqdim qilishda quyidagi savollarni berishi mumkin: men o'zimda nimani qadrlayman, men faxrlanadigan narsa, men nimani hammadan yaxshi bajaraman va boshqalar. Taqdimot quyidagicha tartibda o'tadi: juftlikning bir a'zosi stulda o'tiradi, ikkinchisi uning orqasida turadi, birinchi odamning yelkasiga qo'lini qo'yib, turgan odam o'tirgan odam nomidan gapiradi, o'zini sherigining nomi bilan ataydi. Gapirayotganning vazifasi o'z taqdimotni bir daqiqa mobaynida gapirib o'tishi kerak. O'tirgan odamni taqdim etib bo'lganidan so'ng guruhdagi hohlagan odamga savol berishi mumkin, bularga esa u o'tirgan odam nomidan javob beradi. Taqdimot qilinayotgan inson jarayonga qo'shilishga haqqi yo'q, uning vazifasi jim o'tirish va eshitish.

#### **“Rolli o'yin” metodining tuzilmasi**

**“Rolli o'yin” metodining bosqichlari quyidagilardan iborat:**

1. Ta'lim beruvchi mavzu bo'yicha o'yinning maqsad va natijalarini belgilaydi hamda rolli o'yin ssenariysini ishlab chiqadi.

2. O'yinning maqsad va vazifalari tushuntiriladi.

3. O'yinning maqsadidan kelib chiqib, rollarni taqsimlaydi.

4. Ta'lim oluvchilar o'z rollarini ijro etadilar. Boshqa ta'lim oluvchilar ularni kuzatib turadilar.

5. O'yin yakunida ta'lim oluvchilardan ular ijro etgan rolni yana qanday ijro etish mumkinligini izohlashga imkoniyat beriladi. Kuzatuvchi bo'lgan ta'lim oluvchilar o'z yakuniy mulohazalarini bildiradilar va o'yinga xulosa qilinadi.

Ushbu metodni qo'llash uchun ssenariy ta'lim beruvchi tomonidan ishlab chiqiladi. Ba'zi hollarda ta'lim oluvchilarni ham ssenariy ishlab chiqishga jalb etish mumkin. Bu ta'lim oluvchilarning motivatsiyasini va ijodiy izlanuvchanligini oshirishga yordam beradi. Ssenariy

## Umumiy psixologiya

---

maxsus fan bo'yicha o'tilayotgan mavzuga mos ravishda, hayotda yuz beradigan ba'zi bir holatlarni yoritishi kerak. Ta'lim oluvchilar ushbu rolli o'yin ko'rinishidan so'ng o'z fikr-mulohazalarini bildirib, kerakli xulosa chiqarishlari lozim.

**NAZARIY MATERIALLAR**

## 1-MAVZU. UMUMIY PSIXOLOGIYA MODULINING PREDMETI, MAQSADI, VAZIFALARI HAMDA METODLARI VA SOHALARI

Reja:

1.1. Psixologiya haqida tushuncha

1.2. Psixologiyaga doir mamlakatimiz va xorij olimlarining nazariy yondoshuvlari

### 1.1.Psixologiya haqida tushuncha

“Psixologiya” soʻzi ikkita grek soʻzlaridan – “*psyche*” – *jon, ruh* va “*logos*” – *taʼlimot, ilm* soʻzlaridan iborat boʻlib, anʼanaviy maʼnoda inson ruhiy dunyosiga aloqador barcha hodisalar va jarayonlar uning predmetini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda, **psixologiyaning predmetini har birimizning tashqi olamni va oʻz-oʻzimizni bilishimizning asosida yotgan jarayonlar, hodisalar, holatlar va shakllangan xislatlar** tashkil etadi. Psixologiya boʻyicha adabiyotlarda uning predmetini qisqacha qilib, **psixikadir**, deb taʼrif berishadi. Psixika – bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli (baʼzan ongsiz ham) tarzda aks ettirishimizni, yaʼni bilishimiz, his qilishimiz, tasavvur qilib, anglashimizni taʼminlaydi. Anʼanaviy taʼriflarda psixologiya fan sifatida ana shu “psixikaning faktlarini, qonuniyatlarini va mexanizmlarini oʻrganadi”, – deb ham bayon etilgan. Lekin bu qisqa taʼriflardan psixikaga aloqador jarayonlar ongning aks ettirish shakllari ekan, degan yuzaki xulosaga kelish notoʻgʻri boʻladi. Chunki inson psixikasi va uning ruhiy olamiga aloqador hodisalar va jarayonlar shu qadar murakkab va xilma-xilki, biz baʼzan oʻz-oʻzimizni ham tushunmay qolamiz. Shuning uchun ham odamlarning bilimdonligi nafaqat tashqi olamda roʻy berayotgan obyektiv hodisalar mohiyatiga aloqador bilimlar majmuiga ega boʻlish bilan, balki hayotda munosib oʻrin egallash, oʻz ichki imkoniyatlari va salohiyatidan samarali foydalangan holda faoliyatini oqilona tashkil etishning barcha sirlaridan boxabar boʻlish, oʻziga va oʻzgalarga taʼsir koʻrsatishning usullarini bilish va ulardan oʻz oʻrnida unumli foydalanishni nazarda tutadi. Psixologik bilimdonlikning murakkabligi aynan shundaki, atrofimizdagi narsalar va hodisalarning mohiyatini bevosita his qilib bilishimiz mumkin, lekin psixik hayotga aloqador boʻlgan jarayonlarni, oʻzimizda, miyamiz, ongimizda roʻy berayotgan narsalarning mohiyatini bilvosita bilamiz. Masalan, oʻrtoqlarimizdan biri bizga yoqadi, doimo bizda yaxshi, ijobiy taassurot qoldira oladi, lekin uning u yoki bu xatti-harakatlarini bevosita koʻrib, baholab, tahlil qilolsak-da, unga nisbatan his qilayotgan mehrimizni, uzoq koʻrilmay qolganimizda uni sogʻinayotganligimiz bilan bogʻliq hisni bevosita koʻrib, idrok qilish imkoniyatiga ega emasmiz. Aynan shunga oʻxshash holatlar psixologiya oʻrganadigan hodisalar va holatlarning oʻziga xos tabiati va murakkabligidan darak beradi va ularni boshqa turli hodisalardan farq qiladi.

Shunday qilib, psixologiya fani oʻrganadigan jarayonlar va hodisalar murakkab va xilma-xil. Ularni oʻrganishning ikki jihati bor: bir tomondan, ularni oʻrganish qiyin, ikkinchi tomondan oson ham. Oxirgi jihati xususida shuni aytish mumkinki, bu hodisalar bevosita bizning oʻzimizda berilgan, ularni uzoqdan qidirish, mavhum analogiyalar qilish shart emas, boshqa tomondan, ular oʻzaro bir-birlari bilan bogʻliq va umumiy qonuniyatlar va prinsiplarga boʻysunadi. 1-rasmda psixik jarayonlarning namoyon boʻlish shakllari, ular oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqliklar aks ettirilgan.

Demak, qisqa qilib, *psixologiyaning predmeti konkret shaxs, uning jamiyatdagi xulq-atvori va turli ichki kechinmalari, amallari va faoliyatlarining oʻziga xos tarzda ongi tomonidan aks ettirilishidir*, deb taʼriflash mumkin.

Psixologiya fanining bugungi kundagi vazifalari, tabiiy, uning predmetiga biroz oʻzgarishlar kiritadi. Zero, inson ongi va qalbi uchun kurash muammosi butun dunyo miqyosida dolzarb turgan masala sifatida qaralishini inobatga olsak, jamiyatimizning har bir aʼzosi, mustaqil yurt fuqarolari ongining milliy-madaniy muhit taʼsirida, milliy hamda umuminsoniy qadriyatlar asosida shakllanishi, ular qalbida sof imon va sogʻlom dunyoqarashlar, mustaqil fikrlashning shakllanishi mexanizmlarini oʻrganish ham fanning muhim predmeti hisoblanadi. Ayniqsa, buguni yoshlarda aniq maqsad va maslakning boʻlishi, milliy iftixor va gʻurur



## Umumiy psixologiya

---

tuyg'ularining to'g'ri tarbiyalanganligi yaxlit xalq va millat manfaatlari bilan uyg'undir. Psixologiya fan sifatida aynan har bir shaxsda o'ziga, yurtdoshlariga, turli faoliyat turlari hamda dunyoga nisbatan to'g'ri munosabatlarni shakllanishi yo'llarini ham o'rganishi kerak.

Aks holda yoshlar ongidagi o'zgarishlarni aniq bashorat qilolmaslik, ularni to'g'ri tarbiyalash vositalarini tanlashda xatoliklarni keltirib chiqaradi. Yurtboshimiz I. Karimovning bu boradagi fikrlari juda o'rinli: "Men ko'hna bir haqiqatni yana eslatmoqchiman: tabiatda bo'shliq bo'lmaganidek, insonning ongu tafakkurida ham bo'shliq vujudga kelishiga aslo yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Har bir ongli odamning voqyelikka o'z munosabati, maqsad va intilishlari bo'lishi tabiiy".<sup>1</sup>

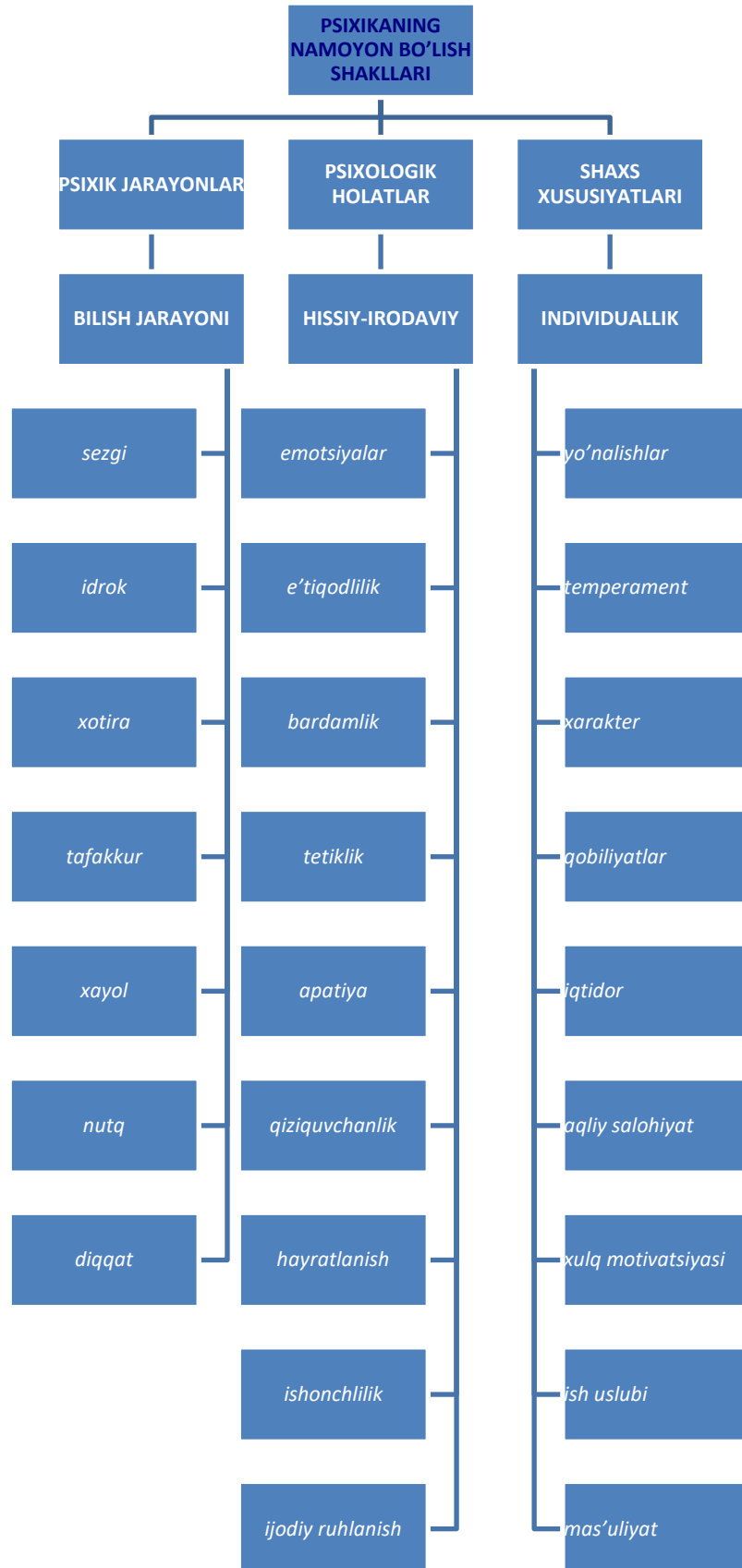
Demak, bugungi psixologiya fani va uning tarmoqlarining predmetini belgilashda yoshlar ongida to'g'ri dunyoqarashni milliy istiqloq g'oyalari va uning asosiy tushunchalari va tamoyillari asosida shakllantirish masalalari nuqtai nazaridan yondashish katta amaliy ahamiyat kasb etadi.

Bu fan muayyan turkumga kiritilgan. Chunki psixologiya fani bu tizimda nufuzli o'rin egallashiga barcha obyektiv shart-sharoitlar yetarli. Sunday qat'iy ishonch bilan aytilgan fikr zamirida bir qator muhim ham tabiiy, ham ijtimoiy omillar mavjud. Zero, psixologiya fani insoniyat tomonidan kashf qilingan fanlarning ichida eng murakkabligi bois, biosferik t'limotdan kelib chiqqan holda, psixika yuksak darajada tashkil topgan materiyani xususiyatini aks ettiruvchi kategoriya sifatida o'rganilib kelindi. Lekin bugungi kunda neosferik t'limotga binoan fazoviy munosabatlar, sayyoralararo aloqalar, o'zaro t'sirlar, moddalar, zarrachalar, nurlar harakati, almashinishi, qo'shilishi to'g'risida faraziy asosda bo'lsa ham mulohazalar yuritilmoqda. Shunga muvofiq, biosferaga kirib kelayotgan moddalar o'zaro birikib, ayniqsa, muayyan fazoviy maydonning hosil qilishi, to'planishi inson tana 'zolariga ijodiy t'sir ko'rsatmoqda, natijada favqulodda holatlar sodir bo'lishi, kashfiyotlar yuz berishi, **intuitiv** (lotincha intueri — sinchkovlik, diqqat bilan qaramoq yoki ichki sezgirlik demakdir) shakldagi ruhiy holatlarning kuchayishi namoyon bo'lishi kutilmoqda. Bular qatoriga **telepatik** (yunoncha tele — uzoqni, pathos — sezaman degan m'no anglatadi) samaralar, o'ta sezgirlik, **ekstrasenzitivlik** (lotincha extra— o'ta, sensus — sezgirlik degani), **ekstrasenslik** (lotincha extra - o'ta, sensus — his qilaman m'nosini bildiradi) kabi psixologik holatlarning kechishi sabablarini kiritsa bo'ladi. Biroq omadsizlik, ichikish, kasal kimnidir intizor kutishi, nasib etmaslik, ishqiy kechinmalar, tushda ayon bo'lish kabi ruhiy holatlar, hodisalar hanuzgacha ishonchli dalillar bilan tushuntirib berilgani yo'q. Ammo bilish **ob'ekti** (lotincha objectum — jism demakdir) bilan **sub'ektining** (lotincha subjectum — tashqi olamni biluvchi inson) birikuvida psixologiyani qulay imkoniyatlari mavjud ekanligini ta'kidlab o'tish o'rinli.

---

<sup>1</sup>Karimov I.A. Milliy istiqloq mafkurasi – xalq e'tiqodi va buyuk kelajakka ishonchdir / "Fidokor" gazetasi, 2000 yil, 8 iyun

# Umumiy psixologiya



1-rasm. Psixik jarayonlarning namoyon bo'lish shakllari va ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Ushbu fikrning tushunarliroq bo'lishi uchun ayrim misol va talqinlarni qayta tahlil qilib o'tamiz. Masalan, chaqaloq dunyoni taniy boshlagan kundan boshlaboq uning idrokida tevarak-atrof va unga mehr bilan boqayotgan kishilarning muhiti aks eta boshlaydi. Shundan so'ng unda

## Umumiy psixologiya

dastavval ob'ektiv (tashqi) va sub'ektiv (ichki) odamlar o'rtasidagi muhitga moslashishga oid sodda instinktlar (lotincha *instinctus* — tabiiy qo'zg'atuvchi, tug'ma xususiyat demakdir), shartsiz reflekslar (lotincha *reflexus* — aks ettirish) yordamida oddiy t'sirlanish tarzida namoyon bo'ladi. Taraqqiyotning mazkur davrida u o'zligini tushuna va anglay olmaydi, hatto buning yuzaga kelishi haqida mulohaza yuritishi ham aslo mumkin emas. Bola bir yoshgacha davrda tez sur'atlar bilan rivojlanadi, yil davomida uning jismoniy 'zolari 50% gacha o'sib yetilishi mumkin. Bu davrda jismoniy o'sish — psixik (ruhiy) taraqqiyotni tezlashtirishga puxta zamin hozirlaydi, natijada ko'rish, ushlab, talpinish, xo'mrayib lab burish va quvonish, samimiylik ham beg'uborlik singari insoniy tuyg'ular vujudga keladi. Bora-bora nutq faoliyatining paydo bo'lishi esa uning tushunish darajasini yangi sifat bosqichiga ko'taradi. Endi bola psixikaning muayyan xususiyatlari, holatlari, hodisalari, xossalari, sifatlari, fazilatlarini, qonuniyatlari orqali moddiy dunyoni anglay boradi. Bolalik dunyosining ichki murakkab qatlamlaridan asta-sekin "o'zlik"ni, shaxsiy "men"likni tushunish tuyg'usi, sezish, his qilish jarayonlari shakllana boshlaydi hamda u yoki bu o'ziga xos to'siqlarni yengish imkoniyati paydo bo'la boshlaydi. Mazkur taraqqiyot bosqichi psixologiya fanida "men" davri yoki "o'zlik"ni anglash davri deb yuritiladi. Bu davr bolada nutq paydo bo'lganidan boshlanib, bir necha rivojlanish bosqichlarini o'ziga qamrab oladi. "Men" davrining anglashilgan shakl va ko'rinishlarining namoyon bo'lishi o'smirlik davriga ham to'g'ri keladi. O'smirlik davrida o'g'il va qizlarning ruhiyatida o'zlikni anglash bilan bog'liq bir talay muammoli savollar va ularning turmushda qaror toptirish tuyg'ulari, istaklari, orzulari paydo bo'lib, ko'pincha bu narsalar yakka shaxsning "kimligi", "qandayligi", "kimga va nima uchun kerakligi"ga yo'naltiriladi. Bolaning psixik xususiyatlari, **funksiyalari** (lotincha *functio* — ijro etish, bajarish degan m'no anglatadi) uni qurshab turgan jonli vajonsiz tabiat ajoyibotlarini jismoniy va ijtimoiy vositalar orqali egallash uchun xizmat qiladi.

Huddi shunga o'xshash o'zligini anglash jarayoni insoniyatning barcha tarixiy va **evolutsion** (lotincha *evolutio* — tabiiy ravishda o'zgarish) taraqqiyoti davrlariga xos xususiyat sanaladi. Ibtidoiy jamoa davrida kishilarning kuch-quvvati, asosan, yashash uchun kurashga va tashqi dunyoni egallashga sarflangan. Keyinroq esa tabiat haqidagi dastlabki bilimlar — tajriba va saboqlar orqali o'zlashtirilgan. Ajdodlarimiz olovni kashf qilganlar, yovvoyi hayvonlarni ovlaganlar, tabiat ne'matlaridan bahramand bo'lganlar va shu tariqa tabiat bilan tanisha boshlaganlar. Moddiy dunyoning saxiyligi, tabiat ehsonlari va ofatlari to'g'risida, hayvonot olamini madaniylashtirish (xonakilashtirish), yer ilmini o'rganish bo'yicha bilimlarning to'planishi natijasida inson tabiat boqimandaligidan qutula borgan soniyadan e'tiboran o'zligini (kimligini) anglash imkoniyati tug'ila boshlagan. Lekin u davrdagi odamlar o'zligini omilkor sifatida tasavvur eta olmaganlar. Insoniyat taraqqiyotining tarixiy bosqichlarida kishilarda ichki ruhiy imkoniyatlar yuzaga kelib, tug'ma mayl va layoqat alomatlarini asta-sekin iste'dodga, qobiliyatga aylana borgan. Bu jarayon birining o'rniga ikkinchisi ko'r-ko'rona (yunoncha *mechanike* — qurol yoki sodda tanda demakdir) yuzaga kelganligini bildirmay, balki, aksincha, murakkab sifat o'zgarishlari, organlarning takomillashuvi, tajribada to'plangan bilimlar orqali tartibga solinayotganligini ifodalaydi. Insonning jismoniy (biologik), ruhiy (psixik), ijtimoiy (sotsial) rivojlanishi natijasida Yer kurrasida tashqi dunyo, ichki dunyo, m'naviyat, yozuv, fan, adabiyot, san'at, texnika yaratilgan. Bularning zamirida inson tafakkuri, ongi, aql-zakovati, kuchli irodasi, mustahkam **xarakteri** (yunoncha *xarakter* — qiyofa, xislat degani), ijodiyoti, xayoloti yotadi. Insoniyat taraqqiyotining muayyan bosqichida odam o'zini hayajonlantirgan, taajjubga solgan savollariga javob izlay boshlaydi. Buning natijasida "Inson qanday fikrlaydi?", "Odam qanday yangilik yaratishi mumkin?", "Ijod qilish qay yo'sinda paydo bo'ladi?", "Aql-zakovatning o'zi nima?", "Insoning uning ichki ruhiy dunyosi qaysi qonunlar asosida bo'ysunadi?", "Inson o'ziga o'zi t'sir o'tkaza oladimi?", "O'zgalarga-chi?" kabi muammolar yechimini topishga kirishadi. Bularning barchasi psixologik bilimlarning tug'ilish nuqtasini vujudga keltirgan bo'lib, ana shu daqiqadan boshlab inson o'zini o'zi angladi. Binobarin, psixologik bilimlarning namoyon bo'lishi o'zini o'zi anglash omiliga aylanadi, ular tobora

## Umumiy psixologiya

---

uyg'unlashib, mutanosiblashib borib, izchil, uzluksiz aloqaga o'sib o'tadi. Bu esa insoniyatning beqiyos yutug'i - tafakkurning kashf qilinishiga olib keldi. Avvallari uning fikri, xayoli tashqi dunyoni egallashga qaratilgan bo'lsa, tafakkur kashf qilingan davrdan boshlab sub'yekt — ob'yekt (inson fikrlashi tashqi olamga qaratilgan) munosabati o'rnini, sub'yekt (insonning fikri o'zini o'zi anglashga yo'naltirilgan) munosabati egallay boradi. Demak, inson ob'yektiv dunyoni sub'yektiv tarzda aks ettirish orqali o'zini o'zi tadqiq qilishdek murakkab ishni amalga oshirishga qaror qiladi. Shu bois psixologiya fanining vazifalari ko'lami kengaydi, takomillashdi, ichki tarkibda keskin burilish yasaldi, psixologiya o'z predmetiga insonni ilmiy jihatdan o'rganishdan tashqari, o'zini o'zi anglashini ham kiritdi. Psixologiya fani boshqa fan sohalaridan amaliy, tatbiqiy jihatlari bilan farqlanadi hamda ijtimoiy turmushning barcha jabhalarida bevosita qatnashadi va ularga muayyan darajada t'sir o'tkazadi. Psixologiya fani boshqa fan sohalaridan o'z tatbiqiy m'lumotlari, natijalarining ko'pqirrali va ko'pyoqlamaligi bilan ajralib turadi va u mutlaqo boshqa sifat ko'rsatkichiga ega. Ayniqsa, o'zini o'zi boshqarish jihati bilan alohida ahamiyat kasb etadi. U tabiatni o'rganish ilmidan farq qilib, o'zining psixik jarayonlari, funksiyalari, holatlari, hissiyoti, irodasi, xarakteri, temperamenti kabilarni boshqarishda o'z ifodasini topadi.

Hozirgi kunda jahon psixologiyasi fani o'zini o'zi boshqarish va kamol toptirish, o'zini o'zi qo'lga olish, o'ziga o'zi buyruq berish, o'zini o'zi tarbiyalashga doir boy materiallar to'plagan, Bu, o'z navbatida, inson munosabati, maqsadi, holati va kechinmalarining o'zgarishi va yangidan yaralishi haqida ilmiy-tatbiqiy m'lumotlar beradi, kundalik turmush psixologiyasi rang-barangligini t'minlab turadi. Psixologiya fani inson psixikasini aniqlash, shakllantirish, yangi sharoitga ko'chirish, kamol toptirish, rivojlanish dinamikasini t'minlash, yangi sifat bosqichiga o'tishini qayd qilish imkoniyati borlig'i bilan o'ta amaliy, tatbiqiy fanga aylangandir. Psixologiya fani sohalarining uning amaliyot uchun muhim ahamiyat kasb etishidan dalolat beradi (huquqshunoslik psixologiyasi, klinik psixologiya, mehnat psixologiyasi, savdo psixologiyasi, sotsial psixologiya, pedagogik psixologiya, maxsus psixologiya, sport psixologiyasi va hokazo). Psixologiya amaliy, tatbiqiy jihatdan o'z predmetiga ega bo'lib, amaliy sotsial psixolog, muhandis psixolog, oilaviy psixoterapevt, tibbiyot psixologi, maktab psixologi kabi sohalarini o'z ichiga qamrab olgandir.

Yuqorida bildirilgan fikrlarga yakun yasab, shu narsani alohida t'kidlab o'tish kerakki, psixologiya fani ko'hna tarixga ega bo'lsa-da, u hali navqiron fan sanaladi, chunki ilmiy psixologiya faniga nemis psixologi V. Vundt tomonidan 1879- yilda Leypsig (Germaniya) universitetida birinchi eksperimental laboratoriya ochish bilan asos solingandi. Shuning uchun endigina **refleksiyani** (lotincha reflexus — o'zining ruhiy holatini tahlil qilish degani) ilmiy jihatdan o'rganishni psixologiya fani predmeti tarkibiga kiritish davri keldi.

Psixologiya fani tabiatshunoslik fanlari va falsafa negizida paydo bo'lgan bo'lib, hanuzgacha uning na gumanitar, na tabiiy fanlar qatoriga kiritilishi aniqlangani yo'q, biroq shunga qaramay, uni har ikkala yo'nalishdagi sohalar bo'yicha to'plangan m'lumotlar, qonuniyatlar birlashuvining mahsuli deb atash mumkin. Ammo psixologiyaning tarkibida ham gumanitar, ham ijtimoiy bilimlar mavjud bo'lishidan qat'i nazar, u alohida xususiyatga ega bo'lgan mustaqil fandır. Bizningcha (Ye.G'), ehtimol uning mohiyatini ochib berish uchun boshqa manbaga murojaat qilish haqiqatga yaqinroq. Chunki psixologiya fani yaqqol inson fazilati, muayyan taraqqiyot xususiyatlari, mexanizmlari, qonuniyatlari, o'ziga xoslik, alohidalik, yakkahollik tabiati yuzasidan bahs yuritadi. Shu jihatdan psixologiya fanini tahlil qilishda uning qay fan sohasi bilan aloqasini aniqlashdan ko'ra ilmiy va kundalik turmush psixologiyasi o'rtasidagi munosabat to'g'risida mulohaza yuritish maqsadga muvofiqdir. M'lumki, bar qanday fan negizida muayyan darajada odamlarning turmush va amaliy tajribasi o'z aksini topgan bo'ladi. Masalan, kimyo predmeti moddalarning xususiyatlari, ularning zichligi, og'irligi, o'zaro birikuvi to'g'risidagi kundalik turmush bilimlariga suyanadi, matematika fani sonlar, miqdoriy munosabatlar, geometrik shakllarning xossalari, trigonometrik funksiyalar haqidagi inson tasavvurlari asosiga quriladi. Lekin psixologiya yuzasidan ana shunday mulohazalar yuritish

## Umumiy psixologiya

---

yoki bildirish mumkin emas, chunki uning zamirida tubdan boshqacha o'ziga xoslik yotadi. Har qaysi shaxs kundalik turmushning o'ziga xos psixologik bilimlarini egallagan bo'lib, o'z saviyasi, salohiyati bilan turlicha kamolot ko'rsatkichiga egadir, hatto uning turmush tajribasi va bilimlari ilmiy psixologik bilimlardan ustunroq turishi ham mumkin ("Qari bilganni — pari bilmas"). Chunonchi, yirik yozuvchilar (shaxslararo munosabat va muomala, muloqot xususiyatlari yuzasidan kuzatuvchanlikka egadirlar), shifokorlar, o'qituvchilar, ruhoniylar, savdogarlar kishilar bilan uzluksiz ravishda muomalaga kirishishlari uchun ularning ichki dunyosi va xulq-atvoriga oid bilimlari ham yuksak darajadadir. Lekin har qanday insonda ozmi, ko'pmi psixologik bilimlar mavjuddir. Buning dalili sifatida odamlarning bir-birlarini tushunishlari, t'sir o'tkazishlari, xulq-atvor oqibatini oldindan bashorat qilishlari, kishining yakkahol xususiyatlarini hisobga olgan holda unga yordam ko'rsatishlarini t'kidlab o'tishning o'zi kifoya.

Shulardan kelib chiqib, endi kundalik turmushning psixologik bilimlari bilan ilmiy psixologik bilimlar o'rtasidagi tafovutlarga doir mulohaza yuritish mumkin. Kundalik turmushga oid psixologik bilimlar dastavval, yaqqol va alohida olingan holat hamda vaziyatni o'z ichiga qamrab oladi. Masalan, sinchkov bola o'z muddaosiga yetish uchun otasiga, onasiga, buvasiga, opasi hamda akasiga har xil uslub bilan t'sir o'tkazadi, turlicha vositalardan foydalanadi. U ko'zlagan maqsadiga erishish uchun katta yoshdagilarning individual-tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ish tutadi.

Kundalik turmushga oid psixofogik bilimlar aniq vaziyatga qaratilganligi, biror shaxsga yo'naltirilganligi bilan ilmiy psixologik bilimlardan farq qiladi.

Ilmiy psixologiya muayyan metodlar, vositalar, uslublar, usullar, operatsiyalar yordamida m'lumotlar to'plash va ularni umumlashtirishga intiladi, izlanayotgan obyektning xususiyati, holati, munosabati, bog'lanishi kabilarni aks ettiruvchi ilmiy tushunchalar, t'riflar, qonuniyatlar, xossalar yordamida psixologik mexanizmlar kashf qilishga harakat qiladi.

Odatda, shaxsning turmush sharoitidagi xususiyatlari, sifatleri, fazilatleri, xislatleri, xulq-atvorlari, xatti-harakatlari bilan, fan olamidagi ilmiy tushunchalar, atamalar o'zaro o'xshab ketsa-da, lekin ilmiy psixologik mazmun, mohiyat. majmua o'zining tuzilishi, tarkibi, aniqligi, mantiqan izchilligi, m'noning yig'irligi bilan keskin farq qiladi.

Yuqorida aytib o'tilgan mulohazalar kundalik turmush tajribasida to'planadigan psixologik bilimlar bilan ilmiy bilimlar orasidagi dastlabki farqni sharhlashga yo'naltirilganligi bilan alohida ahamiyat kasb etadi. Lekin shuni yoddan chiqarmaslik kerakki, turmushga oid amaliy psixologik bilimlarga asoslanmay turib, ilmiy psixologik nazariyalarni yaratish ham mumkin emas. Holbuki, amaliy bilimlar genetik kelib chiqishi nuqtayi nazaridan birlamchi hisoblanadi.

T'kidlash joizki, kundalik turmushning psixologik bilimlari aksariyat hollarda farosatlilik, sezgirlik, topqirlik asosida, intuitiv tarzda namoyon bo'ladi. Buning sababi egallanayotgan bilimlar ko'pincha hayotiy tajribada uchragan voqelikka munosabat, amaliy sinovlar negizida vujudga keladi, vaqt o'tgan sayin undagi ayrim dag'allik va nuqsonlar silliqanadi. Shu bois bunday psixologik bilimlar maxsus uslublar yordamida qabul qilinadi, ammo mantiqiy tahlil qilinmay turib to'g'ridan to'g'ri muomala tizimiga uzatilaveradi.

Go'daklarning turmushda uchraydigan har xil ko'rinishdagi xarxashalari va ularning maqsadga erishish istaklari kundalik hayotiy tajribalarning sinovlarida toblanadi. Sezgir bolalar esa katta yoshdagi odamlarning zaif va qat'iy jihatlarni puxta o'rganadilar va muayyan qarorga keladilar, so'ng har qaysi shaxsga alohida yondashishni amalga oshirib ko'radilar. Shu tariqa amaliy psixologik bilimlar muayyan tizimga kiritiladi, ularning barqaror xususiyat kasb etganlari esa turmushda qo'llanila boshlanadi.

Ijtimoiy hayotda juda ko'p uchraydigan, ayniqsa, o'qituvchilar, murabbiylar, trenerlar, rahbarlar, shifokorlar faoliyatida namoyon bo'luvchi t'limiy, tarbiyaviy, tibbiy uslub arzimas ijobiy siljishni payqash imkonini yaratadi. Biroq amaliy faoliyatda erishilgan ushbu samara psixologik tahlilga muhtojdir, chunki uni keltirib chiqaruvchi obyektiv yoki sub'ektiv omillarni

## Umumiy psixologiya

dalillash ancha mushkul. Buning uchun o'zgalarga t'sir o'tkazish usuli, ularda ichki imkoniyatga ishonch tuyg'usini uyg'otish qo'zg'ovchisi, t'sirga beriluvchanlikni kuchaytiruvchi motivlar (fransuzcha motif—qo'zg'atuvchi sabab m'nosini bildiradi) tabiatini chuqur tahlil qilish kerak. Faqat shu yo'l bilan siljishning psixologik m'no kasb etishini dalillash mumkin bo'ladi.

Hayotiy psixologik bilimlarning ilmiy psixologik bilimlardan yana bir farqli tomoni shundan iboratki, ilmiy jihatdan asoslangan bilimlar anglashilgan, mantiqiy puxta, oqilona xususiyatga ega bo'ladi. Ilmiy psixologik bilimlar esa faraz va g'oyalarni ilgari surish daqiqasidan boshlab shakllana boradi va ulardan kelib chiqadigan natijalarni mantiqan tekshirish bilan yakunlanadi. Shunda ham olg'a surilgan g'oyalar tekshirish jarayonida biron-bir tasdiq yoki inkor m'nosiga erishsagina ilmiy psixologik bilimlar tizimiga kiritiladi.

Hayotiy psixologik bilimlarning ilmiy psixologik bilimlar bilan qiyoslashni davom ettiradigan bo'lsak, unda ular o'rtasidagi tafovutlar yanada yaqqolroq ko'zga tashlanadi. M'lumki, hayot psixologiyasida to'plangan bilimlarni meros sifatida bevosita qoldirish yoki ularni yosh avlod ongiga qaysidir yo'l bilan yetkazish imkoniyati o'ta cheklangandir. Chunki kekxa avlod tomonidan yaratilgan turmush psixologiyasini yosh avlod to'g'ridan to'g'ri qabul qila olmaydi. Har bir yosh yakkahol ravishda hayotiy psixologik bilimlarni shaxsiy tajribasidan o'tkazganidan keyingina ularning to'g'riligiga ishonch hosil qiladi. Shu bois kekxa yoki katta avlod bilan yosh avlod o'rtasida yuz beradigan nizolar, tushunmovchiliklar uzluksiz davom etayotganligi sababli abadiyat qonuniyatlariga aylanib ketgan. Avlodlar o'rtasidagi qarama-qarshiliklar, anglashilmovchilik to'sig'i hayot dialektikasini vujudga keltirib, manguilik muammosiga aylanib qolgan insof, imon, nafosat, adolat, erk tushunchalari atrofidagi bahslarni davom ettirishga puxta zamin hozirlaydi. Ilmiy psixologik bilimlar, bundan farqli o'laroq, tajribalarda, ilmiy tushuncha va qonuniyatlarda yanada oydinlashadi, so'z va alomatlar orqali, nutq yordamida muayyan yozma nutq manbalarida qoldiriladi. Shuning uchun ularning yoyilish ko'lamini keng, tarqalish sur'ati tezdir.

Kundalik turmushda to'planadigan psixologik bilimlar ko'proq kuzatishlar, mulohazalar u yoki bu yaqqol holatga nisbatan biror qarorga kelish zamiriga quriladi. Ilmiy psixologik bilimlar tashxis qilish, sinash, tajriba (yekspiriment) o'tkazish orqali bir voqelikni takroran tekshirishlar yordamida umumlashtiriladi. Agar kundalik turmush psixologiyasining materiallari tabiiy ravishda ro'y bergan vaziyat, holat, voqelik kabilarni tahlil qilish natijasiga ko'ra kelsa, ilmiy psixologik bilimlar keng qamrovli tajriba m'lumotlariga tayanadi. Tajribalar esa bir necha bosqichlardan, qismlardan tashkil topgan holda vaziyatlar tabiiy ko'rinishini kutib butinlay olib borilaveradi.

Shu omilni yana t'kidlash o'rinliki, ilmiy psixologiyada katta hajmdagi materiallar, shu jumladan, qonuniyatlar, xususiyatlar umumlashtiriladi, insonning ichki imkoniyati, iste'dodi, ishchanligi, qobiliyati yuzasidan umuminsoniy tavsifga ega bo'lgan teran xulosalar chiqariladi. Buning natijasida odam psixikasini aniqlash, bashorat qilish, ayrim ruhiy nuqsonlarni tuzatish, noxush kechinmalarning oldini olish imkoniyati tug'iladi, bu esa ijtimoiy psixologik bog'lanishlar mohiyatini oqilona tavsiflash uchun xizmat qiladi. Ijtimoiy va yakkahol turmush og'irliklari va tashvishlarini kamaytirish, aqliy hamda jismoniy zo'riqishlarni pasaytirish, shaxslararo nizolarni bartaraf etish singari s'yharakatlarni faqat ilmiy psixologik materiallarga asoslangan holda oshirish mumkin.

Shuning uchun psixologiyaning turli sohalarida (yosh psixologiyasi, pedagogik psixologiya, tibbiyot psixologiyasi, sotsial psixologiya va boshqalar) o'tkazilgan tadqiqot ishlari ilmiy ravishda psixika, psixik holat, psixik hodisa, psixik jarayon, psixik funksiya, psixik xususiyat, ijodiyot, faoliyat, ong, xulq, muomala singari tushunchalar asosida materiallar to'plab beradi, shuningdek, psixik aks ettirishning (fizik, fiziologik, psixik, ong, o'zini o'zi anglash) moddiy asoslari, mexanizmlariga doir qonuniyat ochishga imkon yaratadi, hatto insonning o'zligini anglash va boshqarish sari yetaklaydi.

Endi psixologiya fanining predmeti to'g'risidagi savolga javob berishga urinib ko'ramiz. M'lumki, psixologiya tarixida bu muammoni tahlil qilishga bag'ishlangan son-sanoqsiz

## Umumiy psixologiya

---

tadqiqotlar mavjud. Lekin ular haqida batafsil fikr yuritmoqchi emasmiz, chunki bu to‘g‘rida keyinroq to‘xtalib o‘tiladi.

“Psixologiya” (psychelogos — yunoncha so‘z bo‘lib. u “jon”, “rux” haqidagi fan, t‘limot, degan m‘noni anglatadi) — Jon tushunchasi o‘rniga “psixika”ni qo‘llashda davom etmoqdamiz. Lingvistik nuqtayi nazardan “jon”, “psixika” tushunchalari aynan bir xil m‘noni bildiradi. Lekin “psixika” tushunchasi bugungi kunda “jon”dan ko‘ra kengroq qamrovga ega bo‘lib, ham ko‘zga ko‘rinadigan, ham ko‘zga ko‘rinmaydigan degan ifodani o‘zida aks ettiradi. Agar psixikaning tarkibiy qismlari faoliyat, xulq, muomala yaqqol namoyon bo‘lish xususiyatiga ega bo‘lsa, bilish jarayonlari, psixik holatlar, ichki kechinmalar, ijodiy rejalar, ilmiy farazlar miyada mujassamlashgan bo‘lib ko‘zga ko‘rinmaydi. Psixologiya fanining keyingi davrdagi taraqqiyoti ular o‘rtasida bir talay tafovutlarni keltirib chiqardi.

Psixika to‘g‘risida dastlabki tasavvurga ega bo‘lish uchun dastavval psixik hodisalar mohiyati bilan tanishish lozim. Odatda psixik hodisalar deganda ichki, sub‘ektiv tajribafaktlar (voqelik) namoyon bo‘lishi tushuniladi, boshqacha aytganda psixika hayotning sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol kabi bar biri alohida olingan yaqqol shakllarda namoyon bo‘ladi. Ichki, sub‘ektiv tajribaning o‘zi nimani anglatadi? Insondagi quvonch yoki zerikish tuyg‘ulari, uning nimalarnidir esga tushirishi, biron-bir xohish yoki intilish kechinmalari, xotirjamlik yoki hayajonlanish, hadiksirash hislarining barchasi shaxsning ichki dunyosini tarkibiy qismlari bo‘lib, ularning hammasi sub‘ektiv psixik hodisalar sanaladi.

Sub‘ektiv hodisalarning asosiy xususiyati — ularning bevosita subyektga taalluqliligidir. Agar inson idrok qilsa, sezsa, fikrlasa, eslasa, xohish bildirsa, albatta ana shu hodisalarni ayni paytda tushunib (kuzatib) ham turadi. Inson intilsa, ikkilansa, bir qarorga kelsa, biz ularning barchasi sodir bo‘layotganligiai anglab turamiz. Shuning uchun psixik hodisalar bizning ruhiyatimizda sodir bo‘lishidan tashqari, ular bevosita ko‘z o‘ngimizda ham namoyon bo‘lib turadi. Obrazli qilib aytadigan bo‘lsak, odamning ichki dunyosida turli hodisalar vujudga keladi, kechadi, odatda, shaxs bunday hodisalarni harakatlantiruvchi kuchi ham, ularning tomoshabini ham hisoblanadi.

Yuqorida takidlab o‘tilgan sub‘ektiv hodisalar xususiyatidan kelib chiqqan holda ayrim psixologlar psixologiya fan sub‘ektiv kechinmalarning paydo bo‘lishi va ularning kechishi bilan shug‘ullanishi zarur, uning asosiy metodi o‘zini o‘zi kuzatish (shaxsning o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlarini o‘zi kuzatishi) bo‘lmog‘i kerak degan xulosaga keladilar. Biroq psixologiya fanining so‘nggi davrdagi taraqqiyoti bunday cheklanganlik fanning talablarini mutlaqo t‘minlay olmasligini tasdiqlamoqda.

Psixikaning turli shakllarda ko‘rinishi, jumladan, psixik jarayonlar, anglashilmagan holatlar, xulq-atvor, psixosomatik (yunonchapsyche — “jon”, somo — “tana” m‘nosini anglatadi) hodisalar, inson aql-zakovati va qo‘lining mo‘jizakorligi moddiy va m‘naviy madaniyat mahsulini yaratdi. Har qanday faktlarda voqelikda), hodisalarda psixika namoyon bo‘ladi, o‘zining xususiyatlarini ajratadi, faqat ular orqali psixikani o‘rganish mumkin.

Psixologik voqelik — fakt deganda subyekt ichki kechinmalarining tarkibiy qismlari va ularning obyektiv ko‘rinishlari (xulq-atvor, tana harakati, jarayoni, faoliyat mahsuli, ijtimoiy-madaniy hodisalar) orqali psixikaning xususiyatlari, holatlari, qonuniyatlarini o‘rganish tushuniladi. Boshqacha aytganda, inson ongidan tashqari, unga bog‘liq bo‘lmagan holda hukm suruvchi obyektiv borliq, ya‘ni atrofimizdagi narsa va hodisalar, muhit, sharoit va boshqalarning psixikada aks etishi psixologik voqelik deb yuritiladi.

Shunday qilib, biz yuqorida psixologiya to‘g‘risidagi tasavvurlar, uning predmeti hamda unga kiruvchi ilmiy tushunchalar, psixologik holatlar, voqelik yuzasidan fikr almashdik, ilmiy psixologik materiallar o‘rtasidagi bog‘liqlik va tafovutga doir mulohaza yuritdik.

Bugungi kunda psixologiya to‘g‘risidagina emas, balki uning sohalar bo‘yicha ham boy ilmiy materiallar to‘plangan. Jahon psixofogiya fani tajribasidan quyidagi sohalar mustaqil tadqiqot predmetiga ega ekanligi haqida ishonchli dalillar mavjuddir: mehnat psixologiyasi (muhandislik psixologiyasi, aviatsiya psixologiyasi, kosmik psixologiya), pedagogik psixologiya

# Umumiy psixologiya

---

(t'lim psixologiyasi, tarbiya psixologiyasi, oliy maktab psixologiyasi, maxsus psixologiya, iste'dod psixologiyasi), tibbiyot psixologiyasi (psixoterapiya, psixogigiyena, psixofarmokologiya, patopsixologiya), yuridik psixologiya (mehnat tuzatish, sud psixologiyasi, sud psixologik ekspertizasi) harbiy psixologiya, savdo va reklama psixologiyasi, sport psixologiyasi, yosh psixologiyasi, qiyosiy psixologiya, psixofiziologiya, eksperimental va amaliy psixologiya kabilar.

Psixologiya predmeti quyidagilarni qamrab olishi zarur:

- 1) psixologik bilish jarayonlari (sezgi, idrok, xotira va hokazo);
- 2) psixikaning shakllari (faoliyat, xulq, muomala);
- 3) psixikaning holatlari (kayfiyat, xayolparishonlik kabilar);
- 4) psixikaning hodisalari;
- 5) psixikaning xislatlari, fazilatlarini, sifatlarini, xossalari;
- 6) psixikaning qonuniyatlari;
- 7) psixikaning mexanizmlari;
- 8) psixik sharoit, muhit, vaziyat;
- 9) o'zaro sababiy bog'lanishlar;
- 10) tadqiqot metodlari, vositalari, materiallari, prinsiplari va hokazo.

## 1.2. Psixologiyaga doir mamlakatimiz va xorij olimlarining nazariy yondoshuvlari

20-30-yillarda pedagogik psixologiya sohasida boy tadqiqot materiallarini o'z ichiga oluvchi ko'p ilmiy ishlar amalga oshirildi. Bu tadqiqotlar: N.K.Krupskaya (tanlangan asarlar), A.S.Makarenkoning bola shaxsi va bolalar jamoasi bo'yicha qarashlari tizimi (u qarovsiz qolgan bolalar uchun mo'ljallangan bolalar kommunasi rahbari bo'lgan), L.S.Vigotskiy va uning oliy psixik funksiyalar rivojlanishi nazariyasi. Shuningdek, psixolog olimlarning XX asr ikkinchi yarmidagi ishlari – B.G.Ananov, L.I.Bojovich, P.Ya.Galperin, V.V.Davidov, A.V.Zaporozh, L.V.Zankov, G.S.Kostyuk, N.A.Men-chinskaya, N.F.Talizina, D.V.Elkonin va ko'plab boshqa olimlarning yosh va pedagogika psixologiyasi sohasida amalga oshirgan ishlari ham shu jumladan. Bu masala shuningdek, O'zbekiston psixolog olimlari tomonidan ham tadqiq etilmoqda.

Rivojlanish jarayonida faqat bilim va harakat usullarining o'zgarishi, murakablashishi sodir bo'lmaydi. Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlar, ya'ni shaxsning umumiy xususiyatlari rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish dinamikasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

1) bola shaxsini yo'naltirishdagi umumiy xususiyatlar (o'qish, anglash, atrofdagilar bilan munosabat),

2) faoliyatining psixologik tuzilishi xususiyatlari (motiv, maqsad, ob'ekt) va

3) anglash mexanizmining rivojlanish darajasi.

Shunday qilib, bolaning butun rivojlanish jarayonini uch qismga bo'lish mumkin: 1) ta'lim jarayonida bilim va faoliyat usullarining rivojlanishi,

2) egallangan usullarni tatbiq etish mexanizmlarining psixologik rivojlanishi,

3) shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishi (yo'naltirilganlik, faoliyatning psixologik tuzilishi, anglash va fikrlash). Ko'rsatilgan rivojlanish yo'llarining har biri o'ziga xos. Bu yo'llarning barchasi o'zaro bog'liqlik va faqat birgalikdagina **psixik rivojlanish** deb ataluvchi shaxsdagi o'zgarishlar jarayonini tashkil etadi.

Inson psixik rivojlanishining ijtimoiy shartliligi rivojlanish jarayonini bilim va ko'nikmalarning oddiy to'planib borishiga bog'lash mumkinligini anglatmaydi. Inson psixik rivojlanishining ijtimoiy tabiatini hisobga olish mazkur jarayonning murakkabligi va ko'pqirraliligini tushunish imkonini beradi, chunki faqat shunday yondashuvdagina rivojlanish u yoki bu alohida vazifalarning miqdoriy ortishi emas, aksincha insonning umuman rivojlanishi sifatida namoyon bo'ladi.



**Ta'lim va psixik rivojlanish mazmuni.** Bilim va faoliyat uslubining murakkablashishi ta'lim jarayonida bolalar rivojlanishining asosiy va belgilovchi tomonini tashkil etadi. Masalan, shveysariyalik psixolog J.Piaja o'zi olib borgan tadqiqotlar asosida ta'kidlashicha, 7-8 yoshdan kichik bolalar raqam bilan bog'liq faoliyatga qodir emas. Shuningdek, bolaning psixik rivojlanishiga ta'lim mazmunining o'zgarishi va uning ta'siri haqida L.A.Venger, P.Ya.Galperin, D.B.Elkonin, V.V.Davidov va boshqalar yozgan.

**Usul va bilimlarni qo'llash psixologik mexanizmlarining rivojlanishi.** Faoliyatning umumiy turi aniqlangach, bolalar tomonidan ayni usullar turli darajada qo'llanilishi mumkin. O'quvchilar faoliyatning nisbatan yuqori shakllari va turlariga (shuningdek, aqliy) masalan, aniq va abstrakt bilimlarni bog'lay olish va o'zaro nisbatini aniqlay bilishga o'rgatilishi lozim.

**Shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishi.** Rivojlanish jarayonida faqat bilim va faoliyat usullarining o'zgarishi va murakkablashishi sodir bo'lib qolmaydi. Bolaning psixik rivojlanishi uning butun shaxsidagi o'zgarishlarni, ya'ni shaxs umumiy xususiyatlarining rivojlanishini o'z ichiga oladi. Rivojlanish jarayonida bolalar psixik faoliyatining turli jihatlarini o'zgaradi, usullar yig'ilishi va o'zgarishi sodir bo'ladi. Bola ko'p miqdordagi turli harakatlarni bajara oladi, bilim va tasavvurlari o'zgaradi. Mazkur o'zgarishlar ichidan nisbatan umumiy va belgilovchi o'zgarishlarni ajratib ko'rsatish mumkin bo'ladi. Ular quyidagilar:

**1. Bolaning shaxsiy yo'naltirilganlik xususiyatining umumiy rivojlanishi.** Unga uch turni kiritish mumkin: a) ta'limiy yo'nalganlik (yaxshi o'qish, yaxshi baho olish), b) bilim olishga yo'nalganlik (masalalarni hal etish, yangi vazifalar olish), v) atrofdagilar bilan munosabat.

Shunday qilib, shaxsiy yo'nalganlikni hisobga olish maktab o'quvchilari ta'limi (bilim va usullarni egallash) va tarbiyasini (shaxsiyat rivojlanishi) yanada samarali amalga oshirish uchun birinchi va zarur shartdir.

**2. Faoliyat psixik tuzilishining rivojlanishi (motiv, maqsad, ob'ekt).** Masalan, maktab o'quvchilari bog'chaga sovg'a uchun archa o'yinchoqlarini tayyorlashadi. **Motiv** – turlicha (bolakaylar ko'nglini olish, o'qituvchi talabini bajarish, jarayonning o'zidan qoniqish). **Maqsad** – archa uchun o'yinchoqlar tayyorlash. **Ob'ekt** – o'yinchoqlar tayyorlanadigan materiallar.

Har qanday faoliyat o'z ichiga qator unsurlarni (motiv, maqsad, ob'ekt) oladi. Xammasi birgalikda faoliyat tuzilishining o'ziga xos xususiyatini yaqqol ko'rsatib beradi.

**3. Ong mexanizmining rivojlanishi.** Bu fikriy faoliyatning ko'rgazmali-harakatli, ko'rgazmali-obrazlidan abstrakt, nazariyga o'zgarishidir. Bolada tushunchalar va tushunchalar tizimi muntazam shakllanib boradi. Bolaning anglash va fikrlashining rivojlanishi darajasi qancha yuqori bo'lsa, u o'zlashtirgan, foydalanayotgan tushunchalar shuncha murakkab bo'ladi.

Shu tarzda, umumiy holda bola psixik rivojlanishi jarayonini uch asosiy yo'nalishga bo'lish mumkin:

- 1) ta'lim jarayonida bilim va faoliyat usullarining rivojlanishi,
- 2) o'zlashtirilgan usullar qo'llash psixologik mexanizmlarining rivojlanishi,
- 3) shaxsning umumiy xususiyatlarining rivojlanishi.

Bilim, uni qo'llash mexanizmlari va shaxs umumiy xususiyatlari rivojlanishining pedagogik shartlari ta'lim jarayonida bolalar rivojlanishining umumiy qonuniyatlariga bog'liq. Bola psixik rivojlanishining turli taraflari uchun alohida, aniq pedagogik shartlarni ham inobatga olish muhim. O'qish jarayonida o'quvchilar turli o'quv predmetlari bo'yicha bilim va harakat usullarini egallaydilar. O'qishning har xil turlari bo'yicha yangi bilim va mahoratlarni egallab borish bilan bir qatorda bu shartlar bilan muvofiq ravishda bola psixikasi ham rivojlanib boradi.

Australiyalik psixolog K.Byuler bolalarning faqat aqliy taraqqiyotigina emas, balki axloqiy rivojlanishi ham nasliy tomondan belgilangandir, deb ta'kidlaydi. Amerikalik pedagog va psixolog Dj. Dyui - inson tabiatini o'zgartirib bo'lmaydi, odam irsiyat vositasida hosil qilgan ehtiyojlari va psixik xususiyatlari bilan tug'iladi. Bu ehtiyojlar va psixik xususiyatlar tarbiya jarayonida namoyon bo'lib, ba'zida o'zgarishi, tarbiyaning esa miqdorini belgilab beruvchi mezondir, deb hisoblaydi. Venalik vrach-psixolog Z.Freyd mazkur oqim namoyandasi sifatida

## Umumiy psixologiya

shaxsning faolligini, uni harakatga keltiruvchi kuchlarni quyidagi tarzda tushuntirishga intiladi. Odam o'zining qadimiy hayvon tariqasidagi avlodajdodlaridan nasliy yo'l bilan o'tgan instinktiv mayllarning namoyon bo'lishi tufayli faoldir. Z.Freydning fikriga ko'ra, instinktiv mayllar asosan jinsiy instinktlar shaklida namoyon bo'ladi. Z.Freyd, shaxsning faolligini dastavval jinsiy mayllar bilan bog'laydi. Biroq instinktiv mayllar jamiyatda xuddi hayvonot olamidagidek erkin namoyon bo'lavermaydi. Jamiyatdagi jamoa hayoti odamni, undagi mavjud instinktiv mayllarni (ya'ni, jinsiy mayllarni) juda ko'p jihatdan cheklab qo'yadi. Oqibatda odam o'zining ko'p instinktlari va mayllarini bosishga, tormozlashga majbur bo'ladi. Uning ta'limotiga ko'ra, tormozlangan instinkt va mayllar yo'qolib ketmaydi, balki bizga noma'lum bo'lgan ongsizlik darajasiga o'tkazilib yuboriladi. Ongsizlik darajasidagi bunday instinktlar va mayllar har turli «komplekslar» birlashadilar, go'yo inson shaxsi faolligining haqiqiy sababi ayni shu «komplekslar»ning namoyon bo'lishidir. Z.Freydning ta'limotidan, uning ochiqdan--ochiq biologizatorlik targ'ibotchisi ekanligini, inson shaxsining faolligini jinsiy mayllardan iborat ekanligi haqidagi nazariyasi ilmiy asosga ega emasligini e'tirof etish mumkin. Bunday ta'limotlardan, xususan din homiylari keng foydalanib, insonning taqdiri ana shu ilmlar bilan chambarchas bog'liqdir, deb ta'kidlashadi. 24 Inson shaxsining tarkib topishini o'rganish davomida yuzaga kelgan yana bir ta'limot - sotsiogenetik konsepsiya qobiliyatlarning taraqqiyotini, faqat, tevarak-atrofdagi muhitning ta'siri bilan tushuntiradi. Bu yo'nalish o'z zamonasi uchun ilg'or hisoblangan XVIII asr fransuz olimi K.Gelvesiy ta'limotidan boshlangan. K.Gelvesiyning ta'limotiga ko'ra, barcha odamlar aqliy va axloqiy rivojlanishi uchun tug'ilishdanoq mutlaqo bir xil tabiiy imkoniyatga ega bo'ladilar, Shuning uchun odamlarning psixik xususiyatlaridagi farq, faqatgina muhit va tarbiyaning turlicha ta'sir qilishi bilan vujudga keladi, deb tushuntiriladi. Bu nazariya odamlarning psixik, ruhiy, oqibatda ijtimoiy tengsizligi ularning tug'ma xususiyatlari degan ta'limotga qarshi qaratilgan edi. Bu nazariyaning xorijiy mamlakatlardagi hozirgi turli namoyandalari psixikaning rivojlanishida ijtimoiy muhitning g'oyat darajada muhim roli borligini e'tirof etadilar, Inson shaxsining tarkib topishini o'rganish davomida yuzaga kelgan sotsiogenetik konsepsiya fanda eksperimentlarning rivojlanishi bilan bog'liqdir. Ma'lumki, XVII asrning oxiri va XVIII asrning boshlarida tabiiy fanlar jadal sur'atlar bilan rivojlana boshladi, o'sha paytda hammaning diqqat-e'tibori mo'jizakor tajribaga qaratilgan edi. Bu hodisa inson shaxsining tarkib topishi masalasiga ham ta'sir qilmay qolmadi. Sotsiogenetik konsepsiya namoyandalari insonning butun taraqqiyoti, shu jumladan, shaxsiy xususiyatlarning tarkib topishi, asosan, tajribaga bog'liqdir. Bu nazariyada shaxsda ro'y beradigan o'zgarishlarni jamiyatning tuzilishi, ijtimoiylashish usullari, atrofidagi odamlar bilan o'zaro munosabat vositalari asosida tushuntiriladi, Bu ta'limotga ko'ra inson biologik tur sifatida tug'ilib, hayotdagi ijtimoiy shart-sharoitlarning bevosita ta'siri ostida shaxsga aylanadi. Chunonchi, angliyalik olim Djon Lokk dunyoga kelgan yangi chaqaloq bolaning ruhini «top-toza taxtaga» o'xshatadi. Uning fikricha, bolaning «top-toza taxta» tarzidagi ruhiga nimalarni yozish mutlaqo katta odamlar ixtiyorlaridadir. Shuning uchun bolaning qanday odam bo'lib yetishishi, ya'ni unda qanday shaxsiy fazilatlarining tarkib topishi bola hayotdan oladigan tajribaga, o'zgaralar bilan muloqot jarayonida oladigan hayotiy tushuncha va tasavvurlariga bog'liqdir, deb ta'kidlaydi. Har ikkala yo'nalishning namoyandalari, o'z manfaatlarining tashqi jihatdan bir-biriga qarama-qarshi bo'lishiga qaramay, insonning psixik xususiyatlarini yo nasliy, biologik omillar ta'siri ostida, yoki o'zgarimas muhit ta'sirida avvaldan belgilangan va o'zgarimas narsa, deb e'tirof etadilar. Ma'lumki, har bir odam o'ziga xos, boshqalarda aynan takrorlanmaydigan ijtimoiy muhitda, aniq ijtimoiy munosabatlarda, ya'ni oila, jamoa va jamiyatda, odamlar orasida yashab ulg'ayadi, shakllanadi. Bu ijtimoiy munosabatlarga odam jamiyat a'zosi sifatida, ma'lum sinfnig, u yoki bu ijtimoiy guruhning namoyandasi sifatida va nihoyat, tashkil qilinganlik va uyushqoqlik darajasi turlicha bo'lgan muayyan jamoalarning faol a'zosi sifatida qatnashadi. Shaxsning mohiyati o'z tabiati jihatidan ijtimoiy xarakterga egadir. Shaxsdagi barcha psixik xususiyatlari, ijodiy faolligining rivojlanish manbalari uning tevarak-atrofidagi ijtimoiy muxitda, jamiyatdadir. Inson shaxsi sababiy bog'liqlikda bo'lib, uning ijtimoiy turmushi bilan belgilanadi.

## Umumiy psixologiya

---

Mana shu ma'noda shaxsning taraqqiyoti odamlar bilan munosabatda yuzaga keladigan ijtimoiy tajribani egallash jarayonidan iboratdir. Buning natijasida insonning psixik xususiyatlari, axloqiy fazilatlarini, xarakteri, irodaviy sifatlarini, qiziqishlarini, e'tiqod va dunyoqarashi tarkib topadi. Muhit, ma'lum maqsadga qaratilgan ta'lim va tarbiya, azaldan berilgan, genetik jihatdan qat'iy belgilangan nimanidir namoyon qilish uchun sharoitgina bo'lib qolmay, balki inson psixik xususiyatlarini tarkib toptiradi.

Psixik rivojlanish deganda, odatda hodisalarning har ikki turi tushuniladi va bu tushunchalar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir: 1) miyaning biologik, organik yetilishi, uning anatomik-psixologik tuzilishi jihatidan yetilishi; 2) psixik (aqliy) rivojlanishning ma'lum o'sish darajalari sifatidagi, o'ziga xos aqliy yetilish sifatidagi psixik rivojlanishi. o'z-o'zidan ma'lumki, aqliy rivojlanish miya tuzilishining biologik yechilishi bilan bog'liqdir va bu xususiyat ta'lim-tarbiya ishlarida, albatta, hisobga olinishi lozim, chunki ta'lim miyaning organik jihatdan yetilishini inkor eta olmaydi. Biroq miya tuzilishining organik jihatdan yetilishini muhitga, ta'lim-tarbiyaga mutlaqo bog'lanmagan holda o'zining qat'iy biologik qonunlari asosida sodir bo'ladi, deb bo'lmaydi. Muhit, ta'lim-tarbiya va tegishli mashq, miya tuzilishining organik jihatdan yetilishiga yordam beradi. Bu jarayonda ta'lim qanday mavqega ega? Ta'lim rivojlanishga nisbatan yetakchi vazifani bajaradimi yoki aksincha? Bu muammoning hal qilinishi ta'lim jarayonining mazmuni va metodikasini, o'quv dasturlari va darsliklarning mazmunini belgilab beradi. Bu borada nemis psixologi V.Shtern: ta'lim psixik rivojlanishning orqasidan boradi va unga moslashadi, degan fikrni olg'a surgan edi. Bu fikrga qarama-qarshi rus psixologi L.S.Vigotskiy bolaning psixik rivojlanishida ta'lim va tarbiyaning yetakchilik roli bor, degan qoidani birinchi bo'lib ilgari surdi va uni: ta'lim rivojlanishdan oldinda boradi va uni o'z orqasidan ergashtirib olib boradi, deb aniq ifodalab, beradi. Yuqorida bayon qilingan birinchi fikrga muvofiq ta'lim faqat rivojlanish tomonidan erishilgan narsalardan foydalanadi. Shuning uchun aqliy jihatdan yetilish jarayoniga aralashmaslik, unga xalaqit bermaslik, balki ta'lim uchun imkoniyat yetilguncha chidam bilan passiv kutib turish kerak. Shveysariyalik psixolog J.Piajening nazariyasi ham ayni shu g'oyalar bilan yo'g'rilgandir. J.Piajening fikricha, bolaning aqliy o'sishi o'zining ichki qonunlari asosida rivojlana borib, sifat jihatdan o'ziga xos bir qator genetik bosqichlarni bosib o'tadi. Ta'lim - bu aqliy yetilish jarayonini faqat bir qadar tezlatishga yoki sekinlashtirishga qobildir, lekin u aqliy jihatdan yetilish jarayoniga hech qanday jiddiy ta'sir ko'rsata olmaydi. Demak, ta'lim rivojlanish qonunlariga bo'ysunishi kerak. Masalan, bolada mantiqiy tafakkur yetilmay turib, uni mantiqiy fikr yuritishga o'rgatish foydasizdir. Ta'limning turli bosqichlari bolaning tegishli psixologik imkoniyatlari pishib yetiladigan muayyan yoshidan qat'iy nazar bog'liqligi ana shundan kelib chiqadi. Ta'kidlash joizki, ta'lim yetakchi rol ni bajaradi, ta'lim va rivojlanish esa o'zaro bir-biriga bog'liqdir; ular alohida sodir bo'ladigan ikki jarayon bo'lmay, balki bir butun jarayondir. Ta'limsiz to'la aqliy rivojlanish bo'lishi mumkin emas. Ta'lim rivojlanishga turtki bo'ladi, rivojlanishni o'z ortidan ergashtirib boradi. Zarur sharoit tug'ilganda ta'lim mantiqiy fikrlash malakasini tarkib toptiradi va tegishli aqliy rivojlanish uchun zamin bo'ladi. Lekin, ta'lim rivojlanishga turtki bo'lish bilan bir vaqtda o'zi rivojlanishga tayanadi, erishilgan rivojlanish darajasining xususiyatlarini, rivojlanishning ichki qoidalarini, albatga, inobatga oladi. Ta'limning imkoniyatlari juda keng bo'lsa-da, biroq cheksiz emas. Yirik rus psixologi L.S.Vigotskiy ta'lim va tarbiya muammosiga ijtimoiy-tarixiy jarayon nuqtai-nazaridan yondashib, bilimlarni o'zlashtirish insoniyatning tarixiy taraqqiyotida yaratilgan madaniyatda ishtirok etish jarayonidir, deb ta'kidlaydi. U olg'a surgan psixik funksiyalar taraqqiyotining madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, psixik faoliyat taraqqiyoti uning «tabiiy» shaklini bevosita qayta qurgan holda, turli alomatlar bilan avval tashqi, so'ng ichki ifodalanishni nazarda tutib, «madaniy» shaklini egallash tushuniladi. Shu munosabat bilan L.S.Vigotskiyning psixologiyaga kiritgan «psixik tarbiyatning eng yain zonasi» tushunchasi muhim ahamiyat kasb etadi. Buning asl mohiyati, bolaning mustaqil faoliyati kattalar bilan hamkorlikda, uning rahbarligida amalga oshiriladi. L.S.Vigotskiy tomonidan kiritilgan «psixik taraqqiyotning eng yaqin zonasi» tushunchasi «ta'lim taraqqiyotdan oldinda boradi» degan

## Umumiy psixologiya

umumiy qoidaning yaqqol mazmunini tushunish uchun imkoniyat yaratadi. E.Torndayk va J.Piajening ta'lim bilan taraqqiyotni ayni bir narsa deb tushuntirishiga qaramay L.S.Vigotskiy: «Bola tarakkiyotini "yech ma"al maktab ta'limidan tasharidagi soya deb "isoblash mumkin emas", - deb ta'kidlaydi. Bundan tashqari, ta'lim va taraqqiyot bir-biriga tobe bo'lmagan jarayonlardir, degan yo'nalishdagi psixologlarni ham u qattiq tanqid qiladi. P.P.Blonskiy ta'limning bola taraqqiyotidagi o'rniga alohida ahamiyat beradi. Shuning uchun o'quvchilarning aqliy rivojlanishi to'g'ridan-to'g'ri maktab dasturi mazmuniga bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Uning fikricha, ta'lim jarayonida bolalar ma'lum qoida asosida faoliyat qilishga odatlanadilar. Ta'lim ta'siri natijasida o'quvchilarda o'z-o'zini va o'zining aqliy faoliyatinn nazorat qilish yuzaga keladi. Psixolog-olimlardan V.V.Davidov, P.Ya.Galperin, D.B.Elkonin, N.A.Menchinskaya, A.A.Lyublinskaya, E.G'.G'ozievlar o'z tadqiqotlarida ta'limning taraqqiyotdagi yetakchi rolini ta'kidlashadi. Psixik taraqqiyotning omillari va sharoitlari aniqlab olingan taqdirda ham, psixikada yuzaga keladigan o'zgarishlarning manbalari, psixik rivojlanishni harakatga keltiruvchi kuchlar nimalardan iborat, degan savolning tug'ilishi, tabiiydir. Bolaning psixik rivojlanishini harakatga keltiruvchi kuchlar murakkab va turli-tumandir. Rivojlanishning mohiyatini qarama-qarshiliklar kurashidan, ichki ziddiyatlar bolaning, psixik rivojlanishini bevosita harakatga keltiruvchi kuchlar, ta'lim va tarbiya jarayonida yuzaga keladigan hamda bartaraf qilinadigan eskilik va yangilik o'rtasidagi qarama-qarshiliklardan iboratdir. Bunday ziddiyatlarga, masalan, faoliyat tomonidan yuzaga keladigan yangi ehtiyojlar bilan ularni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi ziddiyatlar; bolaning o'sib borayotgan jismoniy va ruhiy imkoniyatlari bilan eski, tarkib topgan o'zaro munosabat shakllari va faoliyat turlari o'rtasidagi ziddiyatlar; jamiyat, jamoa, katta odamlar tomonidan kundan-kunga ortib borayotgan talablar bilan psixik taraqqiyotning mazkur darajasi o'rtasidagi ziddiyatlar kiradi. Masalan, kichik maktab yoshidagi o'quvchida mustaqil irodaviy faoliyatga nisbatan bo'lgan tayyorlik bilan xatti-harakatlarning mavjud vaziyatga yoki bevosita ichki kechinmalarga bog'liqligi o'rtasida ziddiyat mavjuddir, o'smirlarda esa eng kuchli ziddiyatlar bir tomondan, uning o'ziga o'zi baho berishi va o'z talablari darajasi va ikkinchi tomondan, atrofdagilarning unga nisbatan bo'lgan munosabatlari haqidagi ichki kechinmasi o'rtasida, shuningdek, o'zining jamoadagi real mavqei to'g'risidagi ichki kechinmasi o'rtasida; katta odamlar hayotida to'la huquqli a'zo sifatida qatnashishi ehtiyoji bilan bunga o'z imkoniyatlarining mos kelmasligi o'rtasida paydo bo'ladi. Ko'rsatilgan barcha ziddiyatlar birmuncha yuqori darajadagi psixik. faoliyatlarni tarkib toptirish orqali bartaraf qilinadi. Natijada bola psixik rivojlanishning yanada yuksakroq bosqichiga ko'tariladi. Ehtiyoj qondiriladi - ziddiyat yo'qoladi. Biroq qondirilgan ehtiyoj, yangi ehtiyojni tug'diradi. Bu ziddiyat boshqa bir ziddiyat bilan almashinadi, taraqqiyot davom etadi. Rivojlanish faqat sof miqdor o'zgarishlari jarayonidan, ya'ni qandaydir psixik hodisalarning, xususiyat va sifatning ko'payishi yoki kamayishidan iborat bo'lib qolmay, balki sifat jihatdan yangi xususiyatlarning, ya'ni yangidan hosil qilingan sifatning paydo bo'lishi bilan bog'likdir. Psixologlar psixik rivojlanishning umumiy qonuniyatlari borligini qayd etib ko'rsatmoqdalar. Biroq muhit ta'siriga nisbatan bu qonuniyatlar ikkilamchidir, chunki bu qonuniyatlarning o'ziga xos xususiyatlari hayot sharoitiga, faoliyatga va tarbiyaga bog'liqdir. Mana shunday umumiy qonuniyatlarga birinchi navbatda, psixik rivojlanishning notekisligi kiradi. Buning mohiyati shundan iboratki, har qanday sharoitda, hatto ta'lim va tarbiyaning eng qulay sharoitlarida ham shaxsning turli psixik belgilari, funksiyalari va .xususiyatlari rivojlanishning bitta darajasida to'xtab turmaydi. Bolaning ayrim yosh davrlarida psixikaning u yoki bu yo'nalishlarida rivojlanish uchun nihoyatda qulay sharoitlar paydo bo'ladi va bu sharoitlarning ba'zilar vaqtinchalik, o'tkinchi xarakterda bo'ladi. U yoki bu psixik xususiyatlar va sifatning rivojlanishi uchun eng "ulay sharoitlar bo'lgan ana shunday yosh davrlari sensitiv davrlar deb ataladi. (L.S.Vigotskiy, A.N.Leontev). Bunday sensitivlik davrining mavjudligiga miyaning organik jihatdan yetilish qonuniyati ham, ayrim psixik jarayonlar, xususiyatlar, hayotiy tajriba ham sabab bo'ladi. Shunday qilib, bolaning, maktab o'quvchisining psixik rivojlanishi - murakkab taraqqiyot jarayonidir.

## Nazorat savollari.

1. Psixologiyasi fanining maqsad va vazifalari haqida tushuncha bering?
2. Mamlakatimiz va xorij olimlarining nazariyalari bo'yicha yosh davrlariga qanday yondoshuvlar keltirilib o'tilgan?
3. Psixik taraqqiyotning omillari, shartlari va harakatlantiruvchi kuchlari haqida ma'lumot bering?
4. Psixik taraqqiyot va ta'limning o'zaro munosabati deyilganda nimani tushunasiz?
5. Psixik taraqqiyotning qonuniyatlari nimalardan iborat?
6. Yetakchi faoliyat deyilganda nimani tushunasiz?
7. Yosh davrlarini tasniflab bering?

## Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh.M.Mirziyoev. O'zbekiston Respublikasi prezidenti Sh.Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi". Xalq so'zi 29 dekabr 2018 yil, 3-b.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. // Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyoti poydevoridir. /Asarlar to'pl. – T. : Sharq, 1997. –20-30-b.
3. Возрастная и педагогическая психология. /Под ред. А. В. Петровского. – М. , 1989. – 519 с.
4. Воинова М. Г. Педагогические технологии и педагогическое мастерство: Учебник. – Т. , 2005. – 146 с.
5. Боймуродова Г. Т. Технологическая система профессионально-личностной подготовки учителей начальных классов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Т. , 2009. – 23

Reja:

2.1. Ongning paydo bo'lishi va uning ijtimoiy-tarixiy mohiyati

2.2. Ongning mohiyati.

### 2.1. Ongning paydo bo'lishi va uning ijtimoiy-tarixiy mohiyati

Inson psixikasi bilan yuksak darajada tashkil topgan **hayvon** psixikasi o'rtasida katta farq bor. Hayvon o'z to' dasidagilarga favquloddagi vaziyat bilan bog'liq bo'lgan hodisalar haqida „o'z tili"da xabar berishi odatiy hodisa. Odam hayvonlardan farqli o'laroq, nutq vositasida o'z qabiladoshlariga o'tmish (xotiro), hozirgi davr va kelajak to'g'risida m'lumot berish hamda ijtimoiy turmush tajribalarini yetkazish imkoniyatiga ega. Insoniyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotida aks ettirish (in'ikos qilish) imkoniyatlari til tufayli qayta qurildi, oqibatda odam miyasida atrof-muhit timsollari, xususiyatlari aniqroq aks eta boshladi. Oqibatda kishilik dunyosi tomonidan orttirilgan tajribadan yakka shaxs bahramand bo'la bordi, keyinroq uning uchun nom'lum hisoblangan borliq hodisalari, holatlari, qonuniyatlari to'g'risidagi bilimlarga egalik qila boshladi. His-tuyg'ular, ichki kechinmalar, taassurotlar, hayajonga soluvchi nafosat timsollari yuzasidan zavqlanish, huzurlanish imkoniyati vujudga keldi, ularning mazmuni, m'nosi, mohiyati haqida o'ziga o'zi hisobot berish, ijobiy yoki salbiy t'sir ko'rsatishni baholash muammolarini keltirib chiqardi. Hayvonot olami bilan insoniyatning xabar yetkazish vositasi o'rtasidagi farq tafakkurda ham o'z aksini topdi. Chunki har qanday psixik funksiya boshqa turdagi, shakldagi, mazmundagi funksiyalar qobig'ida namoyon bo'ladi va muayyan shart-sharoitlar vujudga kelganida rivojlanadi. Yuksak taraqqiy etgan hayvonlarda amaliy (sodda) tafakkur mavjud bo'lib, chamalash orqali moljal olishga, favquloddagi vaziyat yuzaga keltirgan vazifani bajarishga yo'naltirilgan bo'ladi. Hayvonlar, aniqrog'i maymunlar ayrim hollarda „qurol" yasash va undan kezi kelganda foydalanishlari tajribalarda kuzatilgan, biroq ulardan birontasi tafakkurni mavhum tarzda amaliyotga tatbiq eta bilmagan. Holbuki, hayvonlar idrok qilish ko'lamidan tashqari chiqish imkoniyatiga ega emaslar, binobarin, u yaqqollikdan mavhumlikka o'ta olmaydi, hatto bunday vaziyatni aks ettirish imkoni ham yo'q. Hayvon yaqqollik, bevosita idrok qilishlikning quli bo'lsa, aksincha, inson mavhum fikrlashning gultojisidir. Inson va hayvon o'rtasidagi bu boradagi tafovut quyidagilarda mujassamlashadi: a) shaxsning xulq-atvori, faoliyati yaqqollikdan mavhum holatga o'tish imkoniyatiga ega; b) favquloddagi vaziyat munosabati tufayli vujudga kelishi mumkin bo'lgan oqibatni oldindan payqash layoqati mavjud; d) qiyinchiliklar uchrasa, ularni yengish uchun qo'shimcha vositalar qo'llash, o'zgartirishlar kiritish imkoni borligi bilan ajralib turadi. Masalan, avtomobil ishdan chiqsa, inson uni sozlaydi, yomg'ir yog'sa, narsalarni panaga oladi, ayb ish qilib qo'ysa, himoyalani yo'l-yo'riqlartai o'ylaydi, muammo yechimini qidiradi va hokazo. Shaxs favquloddagi vaziyatning qurboniga aylanmaydi, aksincha u kelajakni ko'ra bilishga qodir, aql-farosati bashorat qilish imkoniyatini yaratadi. Inson faoliyat mahsulini oldindan payqash, fe'l-atvor oqibatini oldindan sezishga qodir ekanligi bilan ustuvorlik qiladi. Hayvonlarning amaliy tafakkuri ularni yaqqol vaziyatdan bevosita t'sirotda bo'ysunishini taqozo etadi. Shaxsning mavhum fikrlashga bo'lgan qobiliyati uni muayyan vaziyatga bevosita bog'liqlikdan xalos etadi. Inson bevosita muhim t'sirga javob berish bilan qanoatlanib qolmay, balki uni kutayotgan t'sirni ham bartaraf etishga qurbi yetadi. Inson psixikasi bilan hayvon psixikasi o'rtasidagi birinchi farq shaxsning o'zi anglagan qadriyatga binoan ongli xatti-harakat qilish qobiliyati mavjudligidir.

Shaxsning hayvondan ikkinchi farqi — uning mehnat qurollarini yaratish va saqlashga layoqatli ekanligi bo'lib, u mehnat qurollarini oldindan tuzilgan rejaga muvofiq yasaydi va muayyan maqsadni amalga oshirishda foydalanadi, keyinchalik uni qayta ishlatish niyatida asrab, olib qo'yadi. Ulardan odamlar hamkorlikda foydalanadilar va ularni hamkorlikdagi faoliyatida yaratadilar. O'zaro tajriba almashadilar, bilimlarni boshqalarga yetkazishadi, umumiy vorislik tufayli u yana yuksaladi.

Inson psixikasining hayvonnikidan yana bir farqi shundaki, u ijtimoiy tajribani boshqalarga uzluksiz ravishda yetkazishida aks etadi. Tajribalarni instinktiv xatti-harakatlar tarzida o'zlashtirish ham insonga, ham hayvonga xosdir, lekin shaxsiy tajribaga ko'ra ijtimoiy tajribaning ustuvorligi odamning ongli mavjudot sifatida yanada mukammallashuvida asosiy manba

## Umumiy psixologiya

hisoblanadi. Shaxsni ijtimoiy munosabat, ijtimoiy tajriba shakllantiradi, moddiy va m'naviy qurollarni egallash natijasida unda yuksak insoniy funksiyalar (ixtiyoriy xotira, ixtiyoriy diqqat, mavhum tafakkur) vujudga keladi va rivojlana boradi. Subyekt tomonidan kishilik dunyosida yaratilgan madaniy merosni o'zlashtirilishi, ayrim o'zgartirishlar kiritilishi uning kamolotida sifat jihatidan yuksak bosqichni yuzaga keltiradi. Yuksak funksiyalar, nutqiy faoliyatning takomillashuvi, mehnatning hayotiy ehtiyojga aylanishi, ertangi hayot to'g'risida mulohazalar tug'ilishi ongning rivojlanishi uchun muhim imkoniyatlar yaratdi. Shu bois inson va hayvon o'rtasidagi tafovut tajribaning vorislik funksiyasini kasb etishi bilan yakunlanadi. Jismoniy va aqliy faoliyat kundalik zaruratga aylanishi sababli ong bevosita nazorat funksiyasini bajara boshlaydi, shuningdek, jamiyat, jamoa, tabiat to'g'risidagi tasavvurlarni tushunishi, anglash ham uning tasarrufiga aylanadi.

Borliq voqealiklarini bir tekis in'ikos ettirish vositasi sifatida insonda his-tuyg'ular rivojlana boshlaydi. Inson bilan hayvonot olami o'rtasidagi tafovut his-tuyg'ular orqali namoyon bo'ladi. Lekin atrof-muhitdagi o'zgarishlarga nisbatan befarqlik bar ikkala toifadagi mavjudotlarda birdek hukm surmaydi, ya'ni tashqi t'sirlar ijobiy yoki salbiy hissiy qo'zg'atishni vujudga keltiradi. Emotsional holatlar hayvonlarda ustuvor o'rin egallaydi, ularga o'zlarining munosabatlarini bildiradi. Biroq hayvonlardan farqli o'laroq, odam o'zining yuksak his-tuyg'ulari (axloqiy, aqliy, nafasat, praksik — lazzatlanish) bilan jamiyatga va tabiatga nisbatan munosabatini bildiradi. Jumladan, quvonch, g'am-g'ussa, mehr-muhabbat, achinish, hamdardlik, zavqlanish, faxrlanish, iftixor va boshqalar. Tabiat manzaralari, mehnat mahsuli, turmush lahzalari, ezgulik, armon insonni faollikka undaydi va har bir soniyadan maqsadga muvofiq foydalanish xohishlari motiv vazifasini bajarishga o'tadi. Yuksak his-tuyg'ular inson xulq-atvorining regulatoriga aylanadi. Undagi vijdon, uyat mas'ullik esa qadriyat tariqasida xizmat qiladi. His-tuyg'ularni boshqarish, nazorat qilish onglikni taqozo etadi, ko'zlangan maqsadni amalga oshirishni t'minlashga yordam beradi.

Agarda psixikaning taraqqiyoti biologik evolutsion qonunlar t'siri bilan ro'y bergan bo'lsa, inson ongining rivojlanishi ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot qonunlari tufayli amalga oshgandi. Hayvon bilan odam psixikasidagi yana bir tafovut ularni rivojlanish shart-sharoitlarida ko'rinadi va muhit, munosabat, t'sir orqali aks etadi. Shaxslararo munosabatga kirishmasdan turib, kishida yuksak his-tuyg'ular shakllanmaydi, yuksak psixik funksiyalar rivojlanmaydi, inson shaxsi kamol topmaydi. Odam faqat ijtimoiy muhitda, shaxslararo munosabatda insoniy fazilatlarini egallab, til, aql, ong yordamida kamolga yetadi, xolos. Shunga qaramasdan, ong paydo bo'lishining biologik shart-sharoitlari mavjudligi to'g'risida mulohaza yuritish mumkin. Chunki dastlabki ijtimoiy munosabatlarning biologik shart-sharoiti ibtidoiy jamoa davridagi to'dadan iborat edi. Shaxsning biologik jihatlaridan tashqari uning ijtimoiy omillari ham mavjud bo'lib, u muayyan m'noda ijtimoiy munosabatlar mahsulidir. Bunga ijtimoiy muhitdan tashqarida (o'rmonda) shakllangan inson farzandlarining qiyofasi yaqqol misoldir.

Muhitdagi keskin halokatli o'zgarishlar tufayli inson o'zining moddiy ehtiyojini qondirish maqsadida mehnat faoliyatini kashf etdi va u ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishiga, turmush shart-sharoiti yaxshilanishiga, ongning takomillashuviga, fikr almashish, axborot uzatish imkoniyatining tug'ilishiga olib keldi. Tartibsiz to'dalardan kishilik jamiyati paydo bo'lgunga qadar bir qancha davrlar o'tdi, odamning qo'li mo'jizakor ish qurollarini yasaydigan, ularni takomillashtiradigan, keyinchalik foydalanishi uchun asraydigan ongli mavjudotga o'sib o'tdi. Mehnat faoliyatida odamning ongi aks ettirishning yuksak shaklini egalladi, faoliyatning obyektiv xususiyatlarini farqlash, ularni maqsadga muvofiqlashtirish tufayli atrof-muhitni o'zgartirish, unga t'sir o'tkazish qudrati, qobiliyati, layoqati vujudga kela boshladi. U faqat qurollardan muvaqqat foydalanishdan voz kechib, avlodlarga qoldirish, asrashni ong t'sirida ro'yobga chiqara bordi, buning natijasida insonning har xil shakldagi faoliyati ongli faoliyatga aylandi, o'zaro munosabatlar mazmuni, ko'lami kengaya boshladi, shaxsiy mehnat ulushi jamoa ehtiyojini qondirishning asosiy manbayiga aylandi. Tabiatga t'sir o'tkazish, uni o'zgartirish to'g'risidagi maqsad o'z funksiyasini o'zgartirdi, qo'l esa yangiliklar yaratish quroliga, sezish, payqash, paypaslash, his etish organi vazifasini bajarishga o'tdi.

## Umumiy psixologiya

Kishilik jamiyatida mehnat faoliyatining takomillashuvi, shaxslararo munosabat yangi shakllarining paydo bo'lishi til va nutqni vujudga keltirdi, ularning barchasini maqsadga muvofiq amalga oshirishni t'aminlovchi ong jadal sur'atlar bilan rivojlandi. Ong faqat faoliyat, xulq-atvor, muomala, his-tuyg'ular regulatori emas. balki yakkahol shaxsning ijtimoiy psixologik xususiyatlarini to'g'ri amalga oshirishning asosiy manbayi rolini bajara boshladi.

Shunday qilib, insonning ongi ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot mahsuli bo'lishi bilan birga, u mehnat faoliyatida, ijtimoiy tajribani o'zlashtirishda, hamkorlikdagi o'zaro t'sirda, tabiatga, jamiyatga munosabatlar mohiyatida mukammal rivoj topdi. Buning mahsuli va shakli sifatida individual, guruh, etnik (milliy), ijtimoiy ong namoyon bo'lgan hamda ular taraqqiyot tufayli o'zining yangi bosqichlariga o'sib o'tgan, keyinchalik fan, texnika yaralishiga puxta zamin hozirlagan.

### 2.2. Ongning mohiyati.

Psixikaning yuqori bosqichi insongagina xos bo'lgan, uning eng yuksak darajasi hisoblanmish ongda o'z aksini topadi. Ong psixikani yaxlit tarzda ifodalovchi yuksak shakli hisoblanib, insonning yakka va hamkorlik faoliyatining, (muloqot, nutq, til) vositasida ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotning mahsuli sifatida yuzaga kelgandir. U ijtimoiy mahsul bo'lishidan tashqari, unga muayyan munosabat bildirish, ya'ni maqsadni ko'zlash, o'zlikni anglash kabilarni namoyon etish imkoniyatiga ham egadir. Quyida ongning tarkibiy qismlarining mohiyatini yorituvchi va ularning hukm surishiga t'sir etuvchi omillarga doir ayrim manbalar xususiyatini tavsiflashga harakat qilamiz. Odatda, inson ongi uni qurshab turgan tevarak-atrof haqidagi bilimlar majmuasidan iborat bo'lib, uning tuzilishi va tarkibiga shunday bilish jarayonlari kiradiki, bevosita ularning yordami bilan shaxs o'z axborotlari ko'lamini uzluksiz boyitib boradi.

Insondagi bilimlar sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol singari bilish jarayonlari asta-sekin anglashilish darajasiga ko'tariladi, keyinchalik esa muayyan turkumlarning tarkibiga kiradi. Harakatli hissiy tub m'nodagi hissiy bilish bosqichlariga taalluqli sezgi, idrok, appersepsiya, tanish, bilib olish va tasavvur kabi bilish jarayonlari ko'magi, miyaga bevosita t'sir o'tkazuvchilarning aks ettirishi natijasida inson ongida borliqning mazkur daqiqasida shaxs tasavvurida ularning hissiy manzarasi yuzaga keladi. Xotira jarayoni ongda o'tmishdagi narsa va hodisalarining obrazlarini esga tushirsa hamda bosh miyaning u yoki bu katta yarimsharlarining bo'limlarida aks etgan muayyan izlarni jonlantirish imkoniyatiga ega bo'lsa, xayol jarayoni ehtiyoj obyekti hisoblangan favquloddagi davr hukmiga kirmagan obrazlar modelini namoyon etadi. Bilishning yuksak darajasi bo'lmish tafakkur jarayoni umumlashgan, ijtimoiy xususiyatli, bilvosita va so'z orqali ifodalanuvchi bilimlarga asoslangan holda gavdalanuvchi muammolar yechimini hal etishni t'minlaydi. Yuqorida t'kidlab o'tilgan bilish jarayonlarining unisi yoki bunisi aks ettirish imkoniyatidan mahrum bo'lsa, buzilsa yoki ularning qaysidir xususiyati batamom, qisman izdan chiqsa u ongni tubdan o'zgartirish sari yetaklaydi.

Ong psixologik tafsifning yana biri subyekt bilan obyekt o'rtasidagi aniq farqlanishda o'z ifodasini topadi, ya'ni shaxs „men“ degan tushunchasi bilan „men emas“ atamasi tarkibiga nimalar tegishli, aloqador ekanligini aniq biladi. Tirik mavjudotlar olamida birinchi bo'lib, borliqda uni aniq qurshab turgan tevarak-atrofga nisbatan o'zini qarama-qarshi qo'ygan, yaratuvchanlik kuch-quvvatiga, o'zgartiruvchanlik imkoniyatiga asoslangan shaxs o'zi uchun, sifat jihatidan yuksak darajadagi ma'kon vujudga keltirish uchun hayvonot dunyosini mangu tark etgan, shu bois jonivorlar bilan uning o'rtasidagi ziddiyat va tafovut ongida saqlanib kelmoqda. Tabiatning tarkibiy qismi hisoblangan inson sutemizuvchilar olamida tanho o'zini o'zi nazorat qilishga, o'zini o'zi bilishga, o'zini o'zi boshqarish imkoniyatiga ega bo'lgan jonli zotdir, binobarin, u psixik faoliyatni tashkil qilishga, maqsadga yo'naltirishga, o'zini o'zi tadqiq qilishga qodir mavjudotdir. Shaxs o'z xulq-atvorini, bilish jarayonlarini aqliy va ijodiy faoliyatini, irodaviy sifatlarini ongli ravishda oqilona baholay oladi hamda o'zini o'ziboshqarabiladi.

Har qaysi insonda hukm suruvchi „men“likning „men emas“likdan ajratishga intilishni „o'zini namoyon qilish, o'zini o'zi ifodalash, kimligini kashf etish, o'zini o'zi takomillashtirish, o'ziga o'zi buyruq berish, o'ziga o'zi tasir o'tkazish singari jarayonlarda“



## Umumiy psixologiya

---

ontogenetik hayotning dastlabki taraqqiyot pallasidan, ya'ni bolalikning ilk daqiqalaridan boshlab, to yetuklikning u yoki bu bosqichlarini egallash davrigacha davom etib, o'zini o'zi anglashning yuzaga kelishi bilan yakunlanadi. Lekin „men“lik muammosining boshqa qirralari, xususiyatlari, mexanizmlari, t'sir etuvchi omillari, yangi sifat darajalari o'zini o'zi anglashning takomil bosqichlarida namoyon bo'laveradi, bu jarayon komil inson — jismoniy va m'naviy barkamollik darajasiga erishgunga qadar davom etishi mumkin. Biroq yuksak kamolot darajasiga erishish shaxsning iste'dodi, salohiyati, ishchanlik qobiliyati, aqliy va ijodiy faoliyati mahsuldorligiga bog'liq bo'lib, barcha insonlar taraqqiyot cho'qqisiga erishadi, degan m'noni anglatmaydi. Chunki ijtimoiy hayotdagi umumbashariy talab, ehtiyoj negizida muayyan hududiy qulay (senzitiv) ham obyektiv, ham subyektiv shart-sharoitlar taqozosi bilan jahon fani va madaniyatida keskin o'zgarishlar yaratishga qodir tarixiy yakka shaxs dunyoga keladi. Bizningcha, komil insoniylikka erishishning o'ziga xos axloqiy, aqliy, irodaviy, g'oyaviy tarkiblari mavjud bo'lib, tanlangan idealga intilish, kasbga sodiqlik, samoviy muhabbat uning negizini tashkil qiladi. Tashqi olam taassurotlaridan mutlaqo voz kechish, fikriy soflikka erishish, tana 'zolarini musaffolashtirish (ortiqcha moddalardan tozalash), qulaylikka tortilganlik orqali shaxs oliy darajaga, ya'ni komillikka yetishi mumkin, lekin bu bosqich nisbiy xususiyat kasb etadi.

Ongning uchinchi psixologik tavsifi shaxsning maqsadini ko'zlovchi faoliyatini t'minlashga oid t'rifi ifodalangan bo'lib, uning yana bir funksiyasi mazkur maqsadini yaratishga yo'naltirilganligi bilan boshqalardan farq qiladi. Ushbu jarayonda shaxs faoliyatining turli xususiyatga ega motivlari yuzaga keladi, ular inson tomonidan chamalab chiqiladi, buning natijasida motivlar kurashi namoyon bo'ladi va bu o'rinda ustuvorlikka erishish yetakchilikni ta'minlaydi, irodaviy zo'r berish oqibatida muayyan qonun qabul qilinadi, harakatlarni bajarishning izchilligi qay yo'sinda amalga oshirilishi hisobga olinadi, maqsadni qaror toptirishga to'siq vazifasini o'tovchi fikriy to'siqlar bartaraf etiladi va unga mutanosib o'zgarishlar kiritiladi, samaradorlikni oshirish uchun b'zi bir tuzatishlar amalga oshiriladi.

Maqsadni ko'zlovchi faoliyatning amalga oshirilishi jarayonida, uning muvofiqlashuvida, voqelikka yo'naltirilishida obyektiv va subyektiv sabablariga ko'ra, ayrim nuqsonlarga yo'l qo'yilishi, buzilish vujudga kelishi ong funksiyasining zaiflashuvini bildiradi. Faoliyat ongli munosabatni taqozo etganligi tufayli uning tarkibiy qismlari bajarilishida ayrim kamchilikka yo'l qo'yilsa, bu holat ongning nazorat funksiyasi izdan chiqqanligini anglatadi.

Ongning to'rtinchi psixologik tavsifi uning tarkibida muayyan darajadagi, m'lum tizimga xos emotsional (hissiy) munosabatlar qamrab olinganligini aks ettiradi. Shundan keyin shaxs ongiga muqarrar ravishda turli-tuman his-tuyg'ular (har xil darajali ijobiy, salbiy, barqaror, statik, dinamik), kechinmalar, stress, affekt holatlar to'g'risidagi axborotlar oqimi kirib kela boshlaydi.

Shaxsning boshqa kishilarga, tabiatga, jamiyatga, ashyolarga nisbatan munosabatlari mavjud mezonlarga asoslansa, muayyan qoidalarga bevosita amal qilinsa, har bir narsaga oqilona, odilona va omilkorlik bilan yondashilsa, ongning nazorat funksiyasi hukm surayotganligidan dalolat beradi.

Shaxsdagi mo'tadillik, ruhiy sog'lomlik ongning boshqaruv imkoniyati mavjudligini bildirsa va ayrim hollarda hissiyotga berilsa, demak, uning o'z funksiyasini bajarishdan chetlashganligi namoyon bo'ladi. Agar turli xususiyatli munosabatlar ong nazoratida amalga oshirilsa, shaxs xulq-atvorida, faoliyatida va muomala jarayonida, hech qanday nuqsonlar, chetga og'ishlar sodir bo'lmaydi. Shu narsani t'kidlash o'rinliki, patologik holatlarni tahlil qilish, ong mohiyatining genezisini atroflicha anglab olishga ko'maklashadi. Shu bois ongning zaiflashuvi shaxsning his-tuyg'ulari va munosabatlarini o'zgartiradi hamda vaqt-vaqti bilan simpatiya antipatiya bilan, quvonch qayg'u bilan, optimizm pessimizm bilan o'rin almashib turishi kuzatiladi.

Ongning yuqorida t'kidlab o'tilgan barcha funksiyalari namoyon bo'lishining muqarrar sharti til va nutq hisoblanadi. Shaxs nutq faoliyati yordami bilan bilimlarini o'zgartiradi, ajdodlar

# Umumiy psixologiya

tomonidan ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot davomida yuzaga keltirilgan tajribalar majmuasi tilda nuistahkamlanadi, u o'zining tafakkuri orqali hayoti va faoliyatini boyitadi. Til alohida obyektiv tizim sifatida namoyon bo'lib, ijtimoiy-tarixiy jarayonlarda vujudga kelgan an'analar, marosimlar, qadriyatlar, g'oyalar majmuasi tariqasida ijtimoiy ongda aks ettirilgandir. Psixologik talqinlarga qaraganda, alohida, yakkahol shaxs tomonidan egallangan til boylıkları, qoidalari muayyan m'noda uning yaqqol, individual ongi sifatida yuzaga keladi, shaxsiy hayoti va faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishda muhim o'rin tutadi. Til bilan nutq borliqni anglashning aloqa quroli hamda vositasi funksiyasini bajarib, shaxsning boshqa mavjudotlardan farqlash sharti hisoblanadi va til bilan tafakkur birligi ong uchun moddiy negiz vazifasida ishtirok etadi, qaysidir m'noda mexanizm rolini bajarishi ham mumkin.

Shunday qilib, ontogeneza ongning paydo bo'lishi („men" davrining boshlanishi), uning taraqqiyoti, tarkibiy qismlari, unda ijtimoiy muhitning, zarur shart-sharoitlarning o'rni, biologik va ijtimoiy shartlanganlikning t'siri, tarbiyaning ustuvorligi to'g'risidagi ilmiy tadqiqot ishlari mazkur muammoning psixologik tafsifini ishlab chiqishga muhim negiz yaratdi.

## 3-MAVZU. EHTIYOJLAR, QIZIQISHLAR, SHAXS USTANOVKASI YOKI ANGLANILMAGAN MAYLLAR.

Reja:

- 3.1. Individ va shaxs tushunchalari.
- 3.2. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi.
- 3.3. Shaxs ustanovkasi.
- 3.4. Motivlarni aniqlashda psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini mazmuni.
- 3.5. Motivlarni aniqlashda psixodiagnostika.
- 3.6. Motivlarni aniqlashda psixokorreksiya ishlarini mazmuni.

### 3.1. Individ 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*" – "aqlli 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 individni 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 individ tushunchasida ifoda qilinadi. Hayvon bolasi esa dunyoga kelgan kunidanoq hayotining oxirigacha jonzot deb yuritiladi.

**"Individ"** 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 individ deb hisoblash mumkin.

Individ sifatida dunyoga kelgan kishi alohida ijtimoiy fazilat kashf etadi, shaxs bo'lib yetishadi. Psixologiyada individ tomonidan amaliy faoliyat va munosabatlar jarayonida hosil qilinadigan hamda ijtimoiy munosabatlarning individga 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, qadriyatlar 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 ephillik 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 yondoshuvgina 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, qadriyatlarini 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‘lishidir.

**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.

### **3.2. Shaxs ehtiyoji, ularning turlari va rivojlanishi.**

# Umumiy psixologiya

---

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

## Umumiy psixologiya

---

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

## Umumiy psixologiya

---

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;

## Umumiy psixologiya

---

- 6) passiv bo'ysunish - kuchga bo'ysunish, taqdiri 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.

### 3.3. Shaxs ustanovkasi.

Shaxs ijtimoiylashuvi muammosi ko'tarilganda, ijtimoiy tajribaning u tomonidan qanday



## Umumiy psixologiya

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 namoyon 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 orttirgan 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 ilgari 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‘lmazligi 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‘lmazligiga

# Umumiy psixologiya

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 qadriyatlarining 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 sohalarda ko'zga tashlanadigan ijtimoiy xulq nazarda tutilgan. Nihoyat,

**to'rtinchi** vaziyatlar bosqichi muayyan ijtimoiy, iqtisodiy, mafkuraviy vaziyatlarda ko'pchilikda shakllanadigan qadriyatlarining 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 ustanovkalardir*;

**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 ustanovkalarida* 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.

### **3.4. Motivlarni aniqlashda psixodiagnostika va psixokorreksiya ishlarini mazmuni.**

Bugungi kunda ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish mustaqil davlatimiz uchun umummillat, umumdavlat miqyosidagi vazifa sanaladi. Bu ezgu maqsad yo'lida amalga oshirilayotgan ishlarimizni izchil va qat'iyatlik bilan davom ettirish bugungi kun siyosatimizning diqqat markazida turgan muhim masalalardan biridir.

Sport faoliyatini psixologik tahlil qilish masalalari ichida psixologlar diqqatini ko'proq sport faoliyatining motivlari masalasi jalb etadi. Bir qator tadqiqotlarda be'vosita motivlar mavjudligi va ahamiyatli ekanligi aniqlangan. Masalan, jismoniy mashqlarda mushaklar harakatidan rohatlanish, estetik zavqlanish, musobaqalarga qatnashish ishtiyoqi va hokazolar, shuningdek, sport faoliyatining o'z motivlari ham aniqlangan. Bular sog'lom, baquvvat bo'lish, o'zini himoya qila olish istagi, o'zini mehnatga, jangovor harakatlarga tayyorlash, kelishgan, chiroyli qaddi-qomatga erishish va hokazolardir. Sport faolitiining turli bosqichlarida bu motivlar dinamikasining rivojlanishi bir xil kechmasligi tadqiqotlar asosida aniqlangan. Masalan, sport bilan shug'ullanishning dastlabki bosqichida kishini jismoniy mashqlar qilishga be'vosita motivlar ta'sir qiladi. Bunda sportning ma'lum bir turi emas, balki umumiy jismoniy harakatlarni bajarish istagi, jismoniy tarbiya darslaridagi topshiriqlarni bajarish hohishi, badanning chigilini yozish uchun qilinadigan ixtiyoriy mashqlar va hokazolarning namoyon bshlishi kuzatiladi. Keyinchalik motivlar karakteri o'zgaradi. Tanlangan sport turi bilan shug'ullanish narijasida sport faoliyati bilan shug'ullanishni davom ettirish uchun shu sport turiga nisbatan maxsus qiziqishning ortishi, bu sohadagi bilimlarning o'sishi, sport texnikasini mukammal egallashdagi muvaffaqiyatlarga erishishi kabi motivlar yetakchilik qiladi. Nihoyat mahoratining yuksak bosqichda qo'lga kiritilgan sport darajasini saqlab turish hohishi sportning ushbu turini yanada rivojlantirish istagi mamlakat sport sharafini himoya qilish kabilar asosiy motivlar bo'lib xizmat qiladi. Sportchi musobaqalar davomida og'ir ahvolga tushib qolganda, ko'z oldiga butun hayoti, oilasi, treneri, unga ishonch bilan qaragan safdoshlari, el – yurti keladi. Shunda unga yangi kuch – quvvat kelib g'alabani ta'minlaydi. Sportning tarbiyaviy ahamiyati xaqida gapirganda, shuni ham ta'kidlash joizki, u ko'p yoshlarni bekor va maqsadsiz ko'chalarda daydib yurishdan saqlaydi. Bir qator tadqiqotlarda (A A Laliyan, P A Rudik) shu narsa aniqlanganki sportchilarni musobaqalarga jismoniy texnik va taktik jixatdan tayyorlash bilan bir qatorda ularni musobaqalarga maxsus psixologik tayyorlash zarurati muhim axamiyat kasb etar ekan. Bu tayyorgarlik sportchining irodaviy sifatlarini rivojlantirishga, o'z kuchiga ishontirishga bo'ladigan musobaqaning xarakteri uning ko'lami raqiblarning xususiyatlari bilan tanishtirishga qaratilishi kerak. Bu sportchining psixologik tayyorgarligi bilan bog'liq masala. Bu motivlar yorqin ijtimoiy yo'nalganlik karakteriga ega bo'ladi. Ya'ni sportchining shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo'ysundiriladi. Bu esa sportning tarbiyaviy ahamiyati borligini, odam shaxsini rivojlantiruvchi rolini yana bir bor ko'rsatadi. Sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan shaxslarni motivatsiyasi nihoyatda turlicha bulib, har bir shaxsda o'z mohiyatidan kelib chiqishi sport psixologiyasida ta'kidlab kelinadi. Faoliyatga to'rтки vazifasini o'tovchi omil jamoa bo'lib harakatlanuvchilarda boshqa bir ko'rinishda bo'lsa, yakka tartibda sport musobaqasida katnashuvchi sportchilarda umuman boshqa bir ko'rinishda bo'lishi tabiiy bir xol desak hoto bo'lmaydi. Tanlangan sport turi bilan shug'ullanish natijasida shu sport turiga nisbatan maxsus qiziqishning ortishi sportchida, shu sohaga oid bilimlarning o'sishi, mashhur sportchilar hayoti va faoliyati haqida ma'lumotlar to'plash, sportdagi dastlabki muvaffaqiyatlar natijasida sport bilan shug'ullanish motivlari kuchayadi. Sport mahoratining yuqori bosqichida qo'lga kiritilgan sport darajasini yuksak jismoniy va ruhiy ko'rsatkichni saqlab turish hohishi (soxranenie sportivnoy formu), sportning ushbu turini yanada rivojlantirish istagi va nihoyat mamlakat sport sharafini himoya qilish kabi xohishlar asosiy motivlardan biri bo'lib xizmat qiladi. Bundan keyingi motivlar yorqin ijtimoiy yo'nalganlik karakteriga ega bo'ladi. Bunda sportchining

## Umumiy psixologiya

shaxsiy motivlari ijtimoiy motivlarga bo'ysundiriladi. Masalan, bir vazndan boshqa vaznga o'tish komanda manfaati uchun yirik musobaqalarda g'oliblar sharafiga uchun mamlakat bayrog'ining ko'tarilishi, davlat madhiyalarining chalinishi kabi holatlar sportchilarda faxr tuyg'ularini tug'diradi. Ko'p sportchilar bunday paytlarda o'zlarini yig'idan tiya olmay qoladilar. Bular sportning tarbiyaviy ahamiyatiga ega ekanligini, inson shaxsini rivojlantiruvchi muhim ahamiyatga ega sohalaridan biri ekanligini ko'rsatadi.

Sportning boshqa faoliyat turlaridan farqlanuvchi xususiyatlari: •Musobaqalarda yuksak natijaga erishish motivatsiyasining kuchli bo'lishi;

•Murakkab xatti-harakatlarning takomillashib borishi. Ularni bajarish bilan bog'liq zavq-shavq (antisipatsiya);

•Qiynchiliklarni yengish doimiy irodaviy zo'riqishni talab etishi, stress holatda bo'lish, natija uchun sportchi ma'suliyatining borligi;

•Sport faoliyatining tomoshabopligi;

•Professional sportning biznes bilan birlashib, uyg'unlashib ketishi va sportchi salomatligi;

•Sportchini musobaqaga maxsus tayyorlash va boshqalar. Sport faoliyatining psixologik tahlil qilish masalalari ichida sport psixologlar diqqatini ko'proq, sport faoliyatining motivlari masalasi o'ziga jalb etadi.

Sport iqtidori - organizmning anatomo-fizologik xususiyatlari bo'yicha jismoniy harakatni oson bajara olish orqali samaradorlikka erishish yo'lida faoliyatga yo'naltirilgan qobiliyatlar birikmasidir. Sport a orentatsiyasi - insonning ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanishiga yo'naltirilgan, uning qiziqishi, bo'lajak sport mashg'ulotlaridan qoniqishini prognozlashtirish kabi tadbirlar tizimidir. Jismoniy tarbiya va sport ommaviylikini rivojlantirish vazifasi mumkin qadar ko'proq bolalarni ushbu faoliyatga muntazam jalb qilinishi bilan bog'liq. Bir qator mualliflar fikrlariga tayanadigan bo'lsak, bolalarni sportga yo'nalganligida boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichi vazifalari qatorida o'quvchilarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanish darajasini oshirish, ahloqiy burch va irodaviy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan masalalarning ham belgilanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim muassasalarida, keng jamoatchilik orasida sport faoliyatiga doir maxsus bilimlarni ommalashtirish, bolalar qiziqishlarini shakllantirishga yo'naltirilgan ishlar asosini targ'ibot tashviqot tadbirlar tashkil etib borish lozim.

Pedagogik kuzatishlar natijasida muhim jarayonning tizimsizligi uzluksizligi va eng asosiy ilmiy asoslanmagan shakl va metodlar qo'llanilishidagi samarasizlik oqibatida aksariyat boshlang'ich sinf o'quvchilarida sportga bo'lgan qiziqish, intilishlarini tushuntira olmaydilar. Umumta'lim maktablarining birinchi sinfdan boshlab jismoniy tarbiya dars jarayonida bolalarni sportga saralash yo'llanma berish uchun quyidagi tartibdagi texnologik yondashuv tavsiya etiladi:

1. turli sport turlariga xos testlar majmuasida 1-4sinf o'quvchilari qobiliyatlarini individual ravishda aniqlash.

2. Yaqin atrofdagi sport to'garaklari haqida batafsil ma'lumotlarni ota-onalarga yetkazishi.

3. Jismoniy tarbiya ta'lim mazmunida o'quvchilarni olimpiada sport turlari bilan tanishtirish.

4. 6-10 yosh xususiyatlarida jismoniy qobiliyatlarining tabiiy dinamikasida namoyon bo'ladigan senzetiv davrlarga xos jismoniy sifatlarning rivojlanish xususiyatlarini o'rganish.

5. Sport turlariga xos harakatlarning texnikaviy elementlarini harakatli o'yinlar vositasida o'zlashtirish.

6. Tabiatdan koordinatsion qobiliyatlar rivojlangan iqtidorlarni, jismoniy harakat faolligiga nisbatan individual moyillikni aniqlash.

7. O'quvchilar o'rtasida turli sport musobaqalarini tashkil qilish hamda uning natijalarini maktab miqyosida tahlil qilish.

8. Har bir o'quvchining psixik xususiyatlaridan kelib chiqib, ularni sport o'yinlariga jalb qilishni yo'lga qo'yish kabi vazifalar asosida maktab amaliyotida mavjud bo'lgan muammolarni o'rganish jarayonida sotsiologik surovlar o'tkazib borish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik kuzatishlar davomida boshlang'ich sinf o'quvchilarining sport bilan shug'ullanishi

## Umumiy psixologiya

---

istiqbollari (motivatsiya) asosida qo'yidagilarga erishish mumkin:

1. Sport faoliyati motivatsiyasiga bevosita aloqador. - chiroyli, estetik harakatlardan qoniqish hissi; - o'zgaruvchan vaziyatlarda o'zini boshqara olish; - imkoniyatini ko'rsata olish orqali atrofdagilar e'tiborini qozonish; - nomdor sportchilarga taqlid qilish.
2. Sport faoliyati motivatsiyasiga bilvosita aloqador. - chiroyli kuchli sog'lom bo'lish; - otanalar xoxishiga ko'ra va boshqalar.

A.S.Puni ma'lumotlariga ko'ra, boshlang'ich sinf o'quvchilarda motivatsiyaning dinamikligi (o'zgaruvchanligi) xususiyati ustunligi bilan ajralib turadi. Statistik ma'lumotlariga ko'ra o'quvchi o'zining shaxsiy istak va ehtiyojlaridan kelib chiqib sport bilan shug'ullanishga jazm qilsa natijalarning o'sish sur'atida ijobiylik va sababsiz ketib qolishlar nisbatan kam sodir etilishi kuzatilgan.

O'quvchi shaxsni u yoki bu jihatdan rivojlantirishga qaratilgan ijtimoiy omillar majmuasida jismoniy tarbiyaga alohida o'rin ajratiladi. Tarbiyaning umumiy tizimida individning jismoniy rivojlanishdagi miqdoriy va sifat o'lchovlari yaxshilanishida aynan jismoniy tarbiyaning hissasi katta. Aynan shu yo'l bilan individual jismoniy sifatlarga, maqsadga yo'naltirilgan jarayon jihatlari yetkaziladi. Tarbiya masalasiga zamonaviy yondashish orqali "jismoniy mukammallik" atamasini biz jismoniy tarbiyaga, sog'lom turmush tarzi, shaxsning jismoniy harakatlanishining asosi bo'lgan ehtiyoj, deb tushunamiz. Tarbiya va ta'lim shuningdek, o'z-o'zini tarbiyalash shaxsni rivojlantirish barobarida uni raqobatga bardoshli, bilimi, malaka va ko'nikmasi bilan jamiyatda munosib o'rin egallashga intilish imkonini beradi. O'quvchi shaxsning raqobatga bardoshlilikini tavsiflovchi sifatlarning ruhiy pedagogik tahlili orqali uning yuqori darajadagi raqobat bardoshlilikini belgilab beruvchi bir nechta tizimni ishlab chiqadi: maqsadning aniqligi, ishchanlik, ishga ijodiy yondashuv, tavakkal qilishga qodirlik, mustaqillik, stressga bardoshlilik bularning bari o'quvchi shaxsning jismoniy tarbiya darajasining rivojlanganligi, ikkinchi tomondan uning sog'lom turmush tarzini kechirishiga bog'liqligiga yetaklaydi. Jismoniy o'z-o'zini tarbiyalash motivi bu aniq maqsadga yo'naltirilgan, o'quvchi shaxsning ongli va rejaga muvofiq o'z sog'ligini mustahkamlash maqsadida o'z ustida ishlashi, jismoniy mahoratning oshishi, hamma tomonlama jismoniy rivojlanganlik faoliyatda shaxsiy sifat va muvaffaqiyatlarning mukammalligidir. O'z-o'zini jismoniy tarbiyalashning asosiy motivi jismoniy tarbiyaning ma'naviy, ijtimoiy, moddiy qiymatlaridan mustaqil foydalana olishni shakllantirish orqali jismoniy mukammallikka erishish mumkinligi bilan belgilanadi. Buni amalga oshirish uchun quyidagi topshiriqlarni bajarish lozim: - salomatlikni ta'minlash, jismoniy o'z-o'zini tayyorlash, o'z-o'zini tarbiyalash, sog'lom turmush tarzini kechirishga oid bilimlarni, ko'nikmalarni shakllantirish orqali o'zlashtirish va jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga o'rgatish; organizmning rivojlanish bosqichlarini inobatga olgan holda uning jismoniy salohiyat va ishchanligini oshirishda organizmni tabiiy, samarali rivojlantirishga ko'maklashuvchi forma va funksiyalar; yakka jismoniy rivajlanishni inobatga olgan holda sport o'yinlari asosida harakatlanish qobiliyatini tarbiyalash; harakatlantiruvchi ko'nikma va malakalarni, jismoniy o'z-o'zini kamolga yetkazish, hayot uchun muhim bo'lgan faoliyatda talab etiladigan mustaqil darslarning ko'nikmalarini tarbiyalashni shakllantirish. Shaxsning tarbiyaliligi uning nafaqat aytilgan ishni vaqtida bajarishi bilan belgilanadi, balki ma'lum bir ishlardan o'zini tiyib turishi lozimligini ongli anglashida ham ko'rinadi. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashg'uloti jarayonlari va musobaqalarda qatnashish o'quvchilardan ongli ravishda topshiriqlar, buyruq, o'qituvchining vazifasini bajarishni, tarbiyali bo'lishni, mustaqil qaror qabul qilish va tashabbuskor bo'lishni talab etadi. Jismoniy mashqlarni bajarish ma'lum tahlika va jasorat ko'rsatish bilan bog'liq. Mashqlarni bajarish jarayonida o'quvchi tashqi ta'sirlarga e'tibor bermaslikka o'rganadi, o'zidagi o'z-o'ziga ishonch kayfiyatini kuchaytirib, mardlikni rivojlantiradi. O'z-o'zini jismoniy tarbiyalash jarayonida qat'iyatlilik va jiddiylik kabi shaxs xislatlari rivojlanadi va yanada mustahkamlanadi. Bu narsa o'quvchilarning uzoq vaqt mobaynida o'z oldilariga qo'yan maqsadlariga erishish yo'lida ongli ravishda ish olib borishlarida namoyon bo'ladi. O'quvchining fe'l-atvori ishchanlik, qat'iyatlilik kabi sifati bilan

## Umumiy psixologiya

belgilanadi. Musobaqalar vaqtida jismoniy mashqlarni bajarish doimo kuchli hayajon bilan o'tadi: musobaqa oldi hayajoni, raqib bilan bellashishdan oldingi xavotir, g'oliblik nashidasi, yutqazgandagi mag'lubiyat alami va boshqalar. Qattiq hayajonni boshidan o'tkaza turib o'quvchilar turli vaziyatlarga tayyor turishni, o'z ustidan nazorat o'rnatishni, o'ylab aniq harakatga kirishishni o'rganadilar. Turli noxush holatlar, kuchli hayajonlanishdan qutulish uchun pedagog o'quvchilarga ma'lum maxsus mashqlarni bajarishni taklif etadi. Bu mashqlar o'z-o'zini tarbiyalashga xizmat qila oladi. Bularga quyidagi mashqlar kiradi: autogen mashqlar bajarish, nafas olish mashqlari, o'z-o'zini massaj qilish. Shu yo'l bilan o'quvchilarning har tomonlama va to'liq rivojlanishi uning o'z ustida tinimsiz faol ish olib borishi, doimiy ravishda o'zini tarbiyalashi, jismoniy mukammallikka erishishi orqali amalga oshadi. O'z-o'zini tarbiyalashga o'tishni ish, muloqot, jismoniy tarbiya darslaridan ajralib turadigan maxsus faoliyat, deb qarash kerak emas. Inson o'zini jamiyatning foydali mehnatida ishtirok etish orqali tarbiyalaydi. Agar o'quvchi sport zali, o'yin maydonchasi, sport maydoniga kelsa, ertalabki gimnastikani bajarsa, u o'z-o'zini tarbiyalashga kirishgan bo'ladi. Olimlar o'z-o'zini tarbiyalashning bir nechta turlarini ishlab chiqishdi: - o'quvchilarning o'z yutuq va kamchiliklari, o'z hayot yo'llarini anglab yetishlari; - o'ziga nisbatan talabchanlik, o'zidan norozilik, eng yaxshi bo'lishga intilish; - o'z oldiga ma'lum bir maqsad va vazifalarni qo'ya bilish va ularga erishish; - maqsadga intilish, qat'iy ishonch, tamoyillik, mustaqillik, faollik; - oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalar yo'lida hech narsadan og'ishmay reja asosida oldinga intilish; - o'z ustida ishlash yo'llari va uslublarini bilish; - o'zini bir nechta yo'nalishda kamol toptirishga qaratilgan aniq faoliyat. O'zini jismoniy tarbiyalash o'quvchi shaxsining o'z xatti-harakatini baholay olishini shakllantirish uchun yetarli asosdir. O'z-o'zini baholash o'z faoliyati va harakatini o'zi nazorat qilishning psixologik mexanizmi. U o'z maqsadlari, ularni amalga oshirish imkoniyati, mustaqil faoliyatining natijalarini baholash munosabatlarida namoyon bo'ladi. O'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay bilish, haqiqiy holat bilan, o'zining harakatlari bilan mutanosib ravishda taqqoslash, erishgan yutuqlarini bo'rttirmaslik yoki omadsizlikka uchraganda ruhan tushkunlikka tushmaslik, ya'ni o'zini har qanday holatda nazorat qilish o'z-o'zini adekvat baholash deb ataladi. 6-10 yoshli o'quvchilarda o'z-o'ziga adekvat baho berish darajasi o'sib boraveradi. Bu davrda o'zlari uchun muhim bo'lgan ko'rsatkichlarning bahosiga qarab o'zlarini past baholaydilar.

Bunday pasayish bor holatni keltirib chiqaradi, ya'ni endi o'quvchilar ko'rsatkichlarini mustaqil harakatlari bilan ko'tarishga harakat qiladilar. Tashqi ko'rinishdagi o'zgarishlar, shuningdek, unda bir nechta sifatlar shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi (masalan, o'ziga ishonch, xushchaqchaqlik, odamoxunlik). Yuqori sinfdagi qizlarning o'z-o'zini baholash ko'rsatkichi pastligining sababi ham ehtimol shundandir. O'ziga adolatli baho bermaslik o'smirda o'z-o'zini tarbiyalashda talaygina muammolarni keltirib chiqaradi. O'ziga yuqori baho qo'ygan o'quvchilar o'z imkoniyatlarini bo'rttirib, haddan tashqari o'zlariga ishonidilar, bundaylar o'z-o'zini tanqid qila olmaydi, ularda erishgan yutuqlari bilan qoniqishga moyillik bo'ladi. Bundaylarni o'z ustida ishlashga o'rgatish, o'z kamchiliklarini to'g'rilashni tushunib yetishlarini anglash muhimligiga ko'ndirish mushkul. O'quvchilarning o'z ustida ishlashini faollashtirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining mehnati nihoyatda muhim. Shunday ekan, o'z-o'zini tarbiyalashning samarali bo'lishiga erishish uchun o'qituvchidan turli-tuman uslublardan foydalanish talab etiladi. O'zini tarbiyalashda mavzularga bo'lingan holda olib borilgan suhbatlarning o'rni beqiyos. O'quvchilar, tabiiyki, bu mavzuga katta qiziqish bilan qarab, unda faol ishtirok etadilar. Bu suhbatlarni o'quvchilar orasida hurmate'tibor qozongan pedagog olib borsa, maqsadga muvofiq. Sababi o'quvchilar bunday suhbatlarda o'zlarini erkin tutishlari, pedagogga ishonishlari, samimiy holda u bilan dardlashishlari kerak. O'quvchilarning o'zini-o'zi tarbiyalash jarayonining barcha bosqichida ota-onalarning namuna bo'lishi katta ahamiyat kasb etadi. O'z-o'zini tarbiyalashga o'rgatishda o'quvchilarni o'zaro bir-biriga taqqoslamagan ma'qul. Imkon qadar ularning har biri tomonidan alohida qo'lga kiritilgan yutuqlarning aniq darajasiga tayanish lozim. Har qanday ijobiy natija rag'batlantirilib borilishi lozimligini unutmazlik kerak.

## Umumiy psixologiya

Baholaganda ularning hozirgi ishlari nuqtai nazaridan emas, balki ilgari natijalari bilan solishtirgan holda ularning yaxshi tomonga o'zgarganligi bilan munosabat bildirish kerak.

Demak, motiv sport faoliyatni amalga oshirishga qiziqish uyg'otuvchi, harakatga undovchi, rag'batlantiruvchi ta'sirdan iborat. U orqali esa o'quvchi o'zligini namoyon etadi. Motivlar ehtiyoj sababli yuzaga keladi, rivojlanadi va shakllanadi. Shu bilan birga, motivlar nisbatan mustaqil ta'sir kuchiga ega bo'ladi. Ehtiyojlar motivlarning kuchi va barqarorligini belgilaydi. Turli o'quvchilarda bir xil ehtiyoj mavjud bo'lsada, turli motivga ega bo'lishlari mumkin. O'quvchi xulq-atvori va faoliyati motivlari o'ziga xos va o'zga-ruvchan bo'ladi. Ularning rivoji o'quvchining atrofidagi olam, tarbiyaviy maqsadga intilish ta'sir kuchiga bog'liq. Ehtiyoj va motivlar bog'liqligi o'quvchi faoliyatini amalga oshirishdagi xulq-atvori bilan ifodalanadi. Masalan, kasbiy faoliyatga axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT)dan foydalangan holda tayyorlash masalasining o'rganilishi shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan bunday zamonaviy yangi texnologiyalar o'quvchilarda mashg'ulotga qiziqish motivlarini yanada kuchliroq shakllantirishga sabab bo'lganini ko'rsatdi.

Motiv - inson xulq-atvorining ichki barqarorligi, harakatga undovchi tushunchadir. Motivatsiya esa xulq-atvorni psixologik va psixologik boshqarishning dinamik jarayoni bo'lib, unga tashabbus, yo'nalganlik tashkilotchilik, qo'llab-quvvatlash kiradi. Ta'lim jarayonida o'qish motivlari *"nima uchun?" "nimaga?"*, *"kanday maksad bilan?"* kabi savollar asosida yuzaga keladi. Motivlar birinchidan, o'quv faoliyatiga undasa, ikkinchidan, maqsadga erishish uchun zarur yo'l va usullar tanlashga yordam beradi. O'quv faoliyatida o'quv motivlari o'quvchilar tomonidan tanlanib, ular o'quvchining maqsadi, qiziqishi, kelajak rejalari bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Yosh xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'quv motivlari turli yosh davrlarida turlicha bo'ladi. Motivlar rivojlanib va barqarorlasha borib, ehtiyoj mustahkamlanishiga zamin bo'ladi. O'z navbatida, ehtiyojlar rivojlanishi yanada samarali motivatsiya shakllanishiga olib keladi. «Motivlar shaxsning yo'nalganligi bilan bog'liq bo'lib, o'quvchi o'z oldiga qo'ygan hayotiy muhim maqsadlari yig'indisining ifodasi bo'ladi. Motivlar yuzaga kelishida o'quvchi o'zi uchun zarur ehtiyojlarni anglab boradi. Motivlar — bu ehtiyojlar rivojlanishidir. Bir motiv o'quvchi shaxsi uchun muhim sanalgan bir necha ehtiyojlar asosida yuzaga kelishi mumkin.

Shu tariqa, motiv tushunchasining ta'rifida mazkur tushunchaning ehtiyojga nisbatan muvofiqligi ifodalanadi yoki mazkur ehtiyojning his etilishi va qondirilishi yoki uning predmetli ehtiyoji tushuniladi (S. Rubinshteyn). Biroq ko'pincha shaxsni faoliyatga undagan birgina motivni ajratib ko'rsata olmaymiz, yagona motivni aniqlash mumkin bo'lmaydi, sababi motivlar o'zida qator pedagogik jarayonlar majmuini ifoda etadi. Anglash faoliyati tashqi va ichki motivlarni boshqarishi mumkin. Kasbiy ta'lim sohasidagi faoliyat — o'quvchining atrof-olamga faol munosabati shakli sifatida baholanadi. Motivlar yig'indisi u yoki bu ijtimoiy ahamiyatli maqsadlar yutug'i asosidagi ma'lum bir vazifalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan ketma-ket sodir etiladigan harakatlar orqali ifodalanadigan xulqiy holatdir. Boshqacha aytganda, o'quvchi xulqi va u amalga oshiradigan harakatlari ichki va tashqi motivlari bilan boshqariladi.

**Motivlar** — faoliyatga undovchi qandaydir aniq sabablar bo'lib, ehtiyojlar bilan murakkab holda bog'liq bo'ladi: bir motiv orqasida turli ehtiyojlar bo'lishi yoki aksincha, aniq bir ehtiyoj ortida turli motivlar yuzaga kelishi mumkin. Masalan, o'quvchi axborot tarmog'i Internetga oid barcha ma'lumotlarni bilishga qiziqishi mumkin. Uning qiziquvchanligi, intilishi faoliyatga undaydi. Biroq yana bir holatda uning anglash faoliyatida muloqotga ehtiyoj yotadi, boshqasida esa o'zining axborot texnologiyalari sohasida va umumkasbiy bilim darajasini oshirishga intilish yotadi.

Taniqli psixolog Maslouning fikricha: tashqi o'qish jarayoni — bu shunchaki yana bir bilimni o'zlashtirish yoki yangisini o'rganishdir. Bilim sohasida eng zukko bilimdon bo'lish esa o'quvchi imkoniyatlariga va ichki intilishiga bog'liqdir. Keyingi har qanday o'qish, o'rganish yo'lidagi ta'limiy maqsadlar — bu o'quvchini kelajakda kim bo'lishini belgilovchi kasbiy faoliyatga ko'maklashish yo'li va usulidir.

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

Motiv keng ma'noda xulq-atvor determinatsiyasi belgilanishiga qaramay, ko'pgina chet el tadqiqotchilari shaxs motivlarini juda tor ma'noda talqin qilib, uni ilmiy jihatdan tekshiradilar, hattoki ular shartsiz reflektor aktlarining miqdorini, affektiv, stress va ekspressiv reaksiyalarni motiv tizimiga kiritmaydilar. Bir qator psixologlar motivni energetik, ma'noviy va ma'naviy tomonlarini o'zaro solishtiradilar, ular motivni sof ma'nodagi energetik bioquvvat faolligining manbai sifatida talqin qilib, uning ma'noviy va ma'naviy jabhalarini hisobga olmay turib, o'ziga xos ravishda tushuntirishga intiladilar. Jumladan, Z.Freyd (856-1939) motivning qonun - qoidalarini faqat dinamik energetik holat tariqasida talqin qiladi. Bir guruh chet el psixologlarining fikriga qaraganda, motiv – bu tajriba va reaksiyalarning energetik jabhasidan iboratdir (ushbu ta'rifga nisbatan munosabat o'ta bahsli bo'lganligi sababli mualliflarga tanqidiy fikr bildirishni tadqiqotning boshqa bo'limida bildiramiz).

Motivatsiya (lot. movere) — harakatni uyg'otmoq; ruhiy-psixologik rejaning dinamik jarayoni, o'quvchi harakatini boshqarish, maqsad sari yetaklovchi vosita, tashqillashtirish, faollik va bardoshlilik kabi ma'nolarni anglatadi. Motivatsiya his-tuyg'uga, ishonch esa aqlga bog'liqdir. Motivatsiya o'quvchiga tanlash imkoniyatini berib, uni biror ishga aslo majburlamaydi. U bu ishni o'z ichki his-tuyg'ularidan kelib chiqib faol amalga oshiradi. Endi motivatsiyaning ba'zi bir sohalardagi o'rniga to'xtalsak: Ma'lumki, o'zbek milliy kurashi qadimdan bizga ajdodlardan avlodlarga meros bo'lib qolgan va biz uchun muqaddas sport turi hisoblanadi.

Ushbu sport turini to'y, sayl va bayram tadbirlarida o'tishini ko'zatgan bo'lsangiz, davrani olib boradigan bakovul kurash tomoshabinlar uchun qizg'in va mazmunli o'tishi uchun polvonlarning kelib chiqishi va ularning polvonlar oilasidan ekanligini ommaga baland ovozda tanishtirib boradi. Qaysi bir polvon zaifroq harakat qilayotgan bo'lsa, uning quvvatini yanada oshirishni ko'zlab u haqida maqtovli so'zlarni gapira boshlaydi. Natijada musobaqa qizg'in kurash ostida o'tadi va o'zoq davom etadi. Ba'zi hollarda o'quvchilarga musiqa ham motivatsion yordam beradi. Aksariyat yoshlar kino, serial yoki o'qigan adabiyotlaridan o'zlari uchun qahramon tanlab, uning gap so'zlarini, yurish-turishi, hatto, kiyinishigacha e'tibor berib o'zlarini o'sha qahramonga o'xshatishga harakat qiladilar. Bu usulda ham motivatsiyani ko'rishimiz mumkin. Yuqoridagi misollardan kelib chiqib, motivatsiya ikkiga bo'linishini tushungan bo'lsangiz kerak. Birinchisi, motivatsiya o'quvchining boshqalar tomonidan kuchini oshiruvchi omil bo'lib xizmat qilayotgan bo'lsa, ikkinchisi esa, o'quvchining kim yoki nimadan olgan taassuroti orqali motivatsiya namoyon bo'ladi.

Maktab yoshdagi bolalarning sportga bo'lgan motivlarini aniqlashda psixodiagnostikaning o'rnini muxim sanaladi. Bolalarni sportga tanlashda avvalo ularning sportga bo'lgan motivi-tanlangan sportga uni fiziologiyasi va anotomiyasi, jismoniy sifatleri, individual psixologik xususiyatlarini o'zviylikini aniqlash lozim. Bu o'zaro bog'liqlik bolaning tanlangan sport turiga mosligini belgilab beruvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Psixodiagnostika psixologik diagnoz qo'yish haqidagi fandır. Bunda diagnoz ko'rsatkich va tavsifnomalarni birgalikda tahlil qilish asosida sinalluvchining holati va xususiyalari haqidagi



xulosalaridan iboratdir.

Bolalarda chidamlilikni o'zlashtirish maqsadida mashqlarni yuqori mahorat bilan bajarish, qisqa vaqt ichida aniq ko'rsatkichlarga erishish qiyin sharoitlarda mashqlarni yuqori texnik va taktik mahorat bilan bajarish va yuqori natijalarga erishish, (oyoqlarni almashtirib, balandlikka sakrash, qarama-qarshi tomondan chopib kelib sakrash, vaziyatni qiyinlashtirib sakrash mashqlarini takror-takror bajarish). Sport barkamol avlodni ma'naviy va jismoniy yetuklikka chorlaydi, sustkash, uyatchan bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun boks, sambo to'garagiga borishni, erkato'y, jizzaki bolalarni darrov shiddatli mashg'ulotlar bilan shug'ullantirmasdan, sportning ushu, aykido kabi "sekinroq" turlariga jalb qilishni, qaysar, quvnoq bolalarni karate, kimboksing to'garaklariga olib borishni psixodiagnostika tavsiya etadi. Buni qarangi, yakka kurash turlari orasida ham jismoniy, ham ruhiy holatini yaxshilovchi sport turlari har qanday tabiatli bolalarning sevimli mashg'ulotiga aylanishi mumkin. Bundan tashqari, u to'g'riso'zlik, chidamlilik, kamtarlik, matonat singari sifatlarni ham tarbiyalashga qodir. Juda ko'p sport to'garaklariga har tomonlama sog'lom bo'lgan bolalarni 6 yoshdan boshlab qabul qilinadi. Chunki shu yoshga kelib, ular mashg'ulot jarayonlariga jismonan to'liq tayyor bo'ladi. Avvalo, shuni anglash kerakki har qanday sport xarakterini toblaydi. Masalan "Taekvondo" jang san'ati bolalarni kattalarga ehtirom, ko'zlagan maqsadiga erishishga, o'zo'zini boshqara olishga, o'zini va atrofdagilarni hurmat qilishga o'rgatadi. To'g'riso'zlik, sabot, kamtarlik, irodalilik, kabi fazilatlarini mustahkamlaydi. Jismoniy va ma'naviy yetuk shaxslarni shakllantiradi. Taekvondo mashg'ulotlarida bolalar murakkab harakatlarni o'rganishadi. Bu ularning e'tiborini bir yerga jamlashga, harakatlarini boshqarishga odatlantiradi. Ularning tarbiyasi bo'lishiga chorlaydi. Bolalar faqat sog'lomlanish maqsadida sport bilan shug'ullangan taqdirda ham mashg'ulot jarayonida olingan gasht ketkazilgan vaqtini to'liq oqlaydi. "Sog'lomlashtiruvchi sport mashg'ulotlari" yoshlar va yoshi kattalar uchun birdek foydalidir. Gimnastika, raqs, yakka kurash kabilarning ba'zi usullarni o'zida jamlagan bu sport salomatlikni yaxshilash bilan birga, kuch-quvvat bag'ishlaydi, epcillik, chaqqonlik, bardoshlilikni oshiradi. Tana va harakatlar go'zallikni his qila boshlaydi. U sog'lomlashtirish tizimi sifatida yuksak qadrlanadi. Qolaversa, yengil atletika – bu harakatlar koordinatsiyasi. Tananing egiluvchanligi, bug'umlarning sog'lomligini ta'minlaydi. Tezlik, chaqqonlikni oshiradi, kuch-quvvat bag'ishlaydi. Hatto charchoqlardan holi bo'lishga ham yordam beradi. Mashg'ulotlar mobaynida tananing barcha mushaklari harakatga keladi, qon aylanishi yaxshilanadi. Ayniqsa, kamharakat odamlar, kun bo'yi kursida o'tirib ishlovchilar uchun foydali. Ortiqcha vazndan, yoki ayniqsa, vazn yetishmovchiligidan aziyat chekuvchilarga, tushkunlikka tez tushadiganlar, asab tizimi zararlanganlarga ham sport psixologlari ushbu sport turini tavsiya etadilar.

### 3.5. Motivlarni aniqlashda psixodiagnostika.

Psixologik diagnoz (**diagnosis** - grekcha, aniqlash, bilish degan ma'noni anglatadi)-shaxs individual-psixologik xususiyatlarining hozirgi holatiga baxo berish, rivojlanishini oldindan aytib berish (prognoz qilish) va psixodiagnostik tekshiruv vazifalaridan kelib chiqib, tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan psixolog faoliyatining so'nggi natijasidir.

Psixodiagnostik tadqiqotlar amaliyotida psixologik diagnoz qo'yishning 3 bosqichi farqlanadi.

1) Simptomatik diagnozda dasturi mavjud har qanday EXM bajarishi mumkin bo'lgan tadqiqotda olingan natijalar qayta ishlanadi.

2) Etnologik dagnozda (kelib chiqish sabablari) biror xususiyatning mavjudligini emas, balki uning vujudga kelish sabablari ham hisobga olinadi.

3) Tipologik dagnozda sinaluvchi shaxs tuzilishida olingan natijalarning axamiyati va o'rni aniqlanadi.

Bolalarni psixodiagnostik tadqiq qilish yosh xususiyatlariga, u yoki bu yosh davri uchun yetakchi faoliyat turining ta'siriga, individual tipologik tavsifnomalarning taraqqiyot darajasiga bog'liq ravishda ba'zi xususiyatlarga ega. Bola taraqqiyotining har bir yosh davri bolalar bilan ishlashning usullari va vazifalarini talab qiladi.

## Umumiy psixologiya

---

Kichik yoshdagi bolalarni psixodiagnostik tekshiruv yosh va pedagogik psixologiyaning sohasi hisoblanadi. Olingan natijalari yordamchi xarakterga ega bo'lib, pedagog tomonidan bola psixik taraqqiyoti xususiyatlarini aniqlashda qo'llaniladi. Bunda talim va tarbiya dasturi, turli hayotiy sharoitlarda: sport faoliyatda, muloqatda va boshqalarda (shaxs xulq-atvori xarakteristikalarini tuzishda) hisobga olinadi.

Eksperimental tadqiqotdan olingan natijalar oilada, bog'chada, maktab va boshqa jamoat joylarda individual va guruhiy tarbiyaviy-pedagogik tadbirlar sxemasini tuzishda qo'llanishi mumkin.

O'qituvchi o'z ishida doimo bolalar psixofizik taraqqiyoti masalalari bilan to'qnashadi. Uni vaqtinchalik natijalargina emas, (masalan, chorakning oxiriga kelib o'quvchilarning o'zlashtirilishi kabi), balki u yoki bu jismoniy va ruhiy sifatlarning rivojlanishini istiqbollari aytib beradigan natijalar qiziqtiradi.

Sportga yo'naltirish va tanlashda psixodiagnostik tadqiqotlar quyidagi vazifalarni xal qiladi:

### **Diagnostika uchun zarur ma'lumotlarni olish.**

Bunda bola psixik holati va shaxsi xususiyatlarining ba'zi belgilarining ko'rinishini o'rganish maqsadida tadqiqot olib boriladi. Tadqiqotda olingan ma'lumotlar yordamchi xarakterga ega bo'lib, bola xulq-atvorining xaqiqiy kuzatilgan xususiyatlari, uning psixik funksiyalari taraqqiyot darajasi bilan taqqoslashda foydalanadi. Masalan: mashg'ulotda bola diqqatining barqaror emasligi, diqqatini bir joyga to'plashga qiynalishi, aqliy ish qobiliyatining pastligi, tez chalg'ishi va boshqalar bilan ajralib turadi. Lekin xulq-atvorning ko'rsatilgan belgilari (bilan) bola xulq-atvori ehtiyojlari va motivlari ierarxiyasining (bosqichma-bosqich) o'zgarishi natijasi bo'lishi mumkin. Bunda o'qituvchi shaxs nonormal holati ko'rinishlaridan biriga, yoki miya yetishmovchiliklarining funksional belgilariga duch keladi. Ikkala holatda ham u yoki bu o'quvchi o'zlashtirishi va intizomining pasayishi tashqaridan sezilsada, psixodiagnostik tadqiqotlarda o'rganilayotgan o'zgarishlar manbalari, rivojlanishi va kelgusida qanday bo'lishi psixologik holat belgilari ham o'rganiladi. Psixodiagnostik tadqiqotlar bola psixik funksiyalari rivojlanish darajasining, aqliy taraqqiyot darajasi, yosh va malumot bilan o'zaro bog'liqligini o'rganish uchun ham o'tkaziladi. Bu tadqiqotlar bolada malum qiziqishlar, amaliy malakalar va kasb tanlash payti kelganda juda muhimdir.

Psixik taraqqiyot o'zgarishini urganish uchun zarur ma'lumotlarni to'plash. Agar «ko'ndalang kesim» metodlari orqali psixodiagnostik tadqiqot ma'lum bosqichda bola psixik taraqqiyoti darajasini, ya'ni psixik funksiyalar rivojlanishining dolzarb zonasi aniqlanadigan bo'lsa, «uzunasiga kesim» (longityud) psixodiagnostik tadqiqotlarida bola psixik hayoti taraqqiyoti xususiyatlari rivojlanishi, ya'ni ta'lim va tarbiya jarayonida urganiladi.

Sport faoliyatida ko'p martalab o'tkazilgan eksperimental-psixologik tadqiqotlar bola shaxsini shakllanishi va rivojlanishida ma'lum faoliyatining ta'sir ko'rsatkichi bo'lishi mumkin. Bolada o'tkazilgan psixodiagnostik tadqiqotlar muhim prognostik ahamiyatga egadir, chunki qo'llanilgan turli metodlarning o'quv-tarbiyaviy ta'sirini hisobga olgan shaxs rivojlanishi istiqbollari aniqlash imkoni yaratiladi.

Bolalarni psixodiagnostik tadqiqot qilish yosh xususiyatlariga, u yoki bu yosh davri uchun yetakchi faoliyat turining ta'siriga, individual tipologik tavsifnomalarning tarakkiyot darajasiga bog'liq ravishda ba'zi xususiyatlarga ega. Bola tarakkiyotining xar bir yosh davri bolalar bilan ishlashning usullari va vazifalarini talab qiladi.

Kichik yoshdagi bolalarni psixodiagnostik tekshiruv yosh va pedagogik psixologiyaning sohasi hisoblanadi. Olingan natijalari yordamchi xarakterga ega bo'lib, pedagog tomonidan bola psixik tarakkiyoti xususiyatlarini aniqlashda kullaniladi. Bunda talim va tarbiya dasturi, turli xayotiy sharoitlarda: faoliyatda, mulokatda va boshqalarda (shaxs xulq-atvori xarakteristikalarini tuzishda) hisobga olinadi.

## Umumiy psixologiya

Eksperimental tadkikotdan olingan natijalar oilada, bogchada, maktab va boshqa jamoat joylarda individual va guruxiy tarbiyaviy-pedagogik tadbirlar sxemasini tuzishda kullanishi mumkin.

Trener-o'qituvchi o'z ishida doimo bolalar psixofizik tarakkiyoti masalalari bilan tuqnashadi. Uni vaktinchalik natijalargina emas, (masalan, chorakning oxiriga kelib ukuvchilarning uzlashtirilishi kabi), balki u yoki bu jismoniy va ruxiy sifatlnarning rivojlanishini istikbollarini aytib beradigan natijalar kiziktiradi.

### 3.6. Motivlarni aniqlashda psixokorreksiya ishlarini mazmuni.

**Psixokorreksiya so'zi** – inglizcha so'zdan olingan bo'lib, to'g'rilamoq degan ma'noni berib shaxsning kamchiliklarini tuzatish usullarini qo'llash. Korreksion ishlarda guruhning kadriyatlariga yunalganligi etnopsixologik va etnomadaniyati xususiyatlari, elat tarixi, millat odati usuli, rasm-rusmlari va boshqa etnos o'z aksini topishi lozim. Fanning asosiy vazifasi shaxsdagi og'ishlar, psixik inqiroz, har turli salbiylikni korreksiya qilish, shu bilan birga nizolarni psixologik korreksiyasi, egallagan o'rnidan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun treninglar, rolli o'yinlarni tashkil kilishdan iborat. Korreksiyada har bir sportchi shaxsning har tomonlama va garmonik kamolga yetkazish fanning zarur talabi bo'lib, har bir mashg'ulotlarda amalga oshirildi. His-hayajon bilan o'tilgan mashg'ulot va treninglar tinglovchilar qalbida iz qoldiradi, fikr yuritish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, fantaziyani uyg'otadi, tafakkuri, qobiliyati, diqqati rivojlanadi.

Korreksion ishlar ma'lum tartibda ilmiy tanlov asosida maxsus mashg'ulotlar va treninglar bo'yicha o'tkaziladi Bu bilan birga emotsional zo'riqishga uchragan shaxsning millati, yoshi, jinsi, individual tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinadi va tuzatish ishlari kasb xususiyatiga mos mutanosib bo'lishi ta'sir utkazish samaradorligini oshiradi.

Psixokorreksiyaning maqsadi psixologik korreksiya sohasidagi Amaliy psixologiyaning hozirgi zamon yutuqlari bilan tanishtirish, olgan bilimlarini amalda ishlata bilishni rivojlantirishdir. Shuningdek psixokorreksiya insonning psixik rivojlanishidagi kamchiliklarni tuzatishni usullarini ham o'rganadi. Psixokorreksiyaning asosiy vazifasi Respublikada va chet ellardagi psixodiagnostika va korreksiya bo'yicha erishilgan yutuqlarni ilmiy adabiyotlar orqali o'rganishni taqozo etadi. Korreksion ishlar ma'lum tartibda, ilmiy tanlov asosida, muayyan seans bo'yicha o'tkazilishi shart. Bunda emotsional zo'riqishga uchragan shaxs millati, yoshi, jinsi, individual, tipologik xususiyati, ta'sirlanish darajasi hisobga olinishi kerak. Tuzatish ishlari, mashg'ulot, kasb xususiyatiga mos, mutanosib bo'lishi, ta'sir o'tkazish samaradorligini oshiradi.

Psixokorreksiyalovchi ta'sirning asosiy quroli sifatida sport psixolog ilgari suriladi, korreksion jarayon psixolog - sportchi juftligida kechadi. Mazkur jarayonni aks ettiruvchi to'rtta asosiy strategiya mavjud:.

- 1) vaziyatni o'zgartirish;
- 2) vaziyatni o'zgartirish uchun o'zni o'zgartirish;
- 3) vaziyatdan chiqib ketish;
- 4) mazkur vaziyatda xayotining yangi jihatlariga e'tibor berish.

Psixokorreksiyaning so'ngi vazifalari uchta asosiy sohalardagi istalغان o'zgarishlarga erishishdir:

- kognitiv;
- emotsional; (his- tuyg'u).
- o'zini tuta bilish.

Shaxsiy psixokorreksiyaning xususiyatlarini hisobga olib mazkur uchta alohida sohalarning har birida aniq vazifalarni qo'yish mumkin.

#### **Kognitiv soha:**

- 1) o'z xulq – atvori, munosabati, reksiyasi sababini anglash;
- 2) his-tuyg'u va xulq – atvor stereotiplarni anglash;
- 3) psixologik omillar va somatik buzilishlar orasidagi bog'liqlikni anglash;
- 4) mojarolar va ruhiy jarohatlovchi vaziyatlarni kelib chiqishida o'zining roli va javobgarligini

his qilishi;

5) munosabat usullarini, o'zining munosabati shakllanishi sharoitlarini anglashi.

### **Emotsional sohada:**

- 1) sportchining mutaxassis tomonidan emotsional qo'llab—quvvatlanishi;
- 2) sportchi o'z tuyg'ularini anglashi va yuzaga chiqarishi;
- 3) o'ziga nisbatan yanada samimiy munosabatni shakllantirish;
- 4) boshdan o'tkazish va emotsional munosabatlar usullarini o'zgartirish;

### **O'zini tuta bilish , xulq- atvor- sohasi:**

- 1) sportchidagi noadekvat reaksiyalarni korreksiyalash;
- 2) xulq – atvorning effektiv usullarini o'zlashtirish.

### **Individual psixokorreksiyaning o'tkazish shartlari:**

- 1) sportchining psixologik yordam olish uchun ixtieriy roziligi;
- 2) sportchini mutaxassisga ishonchi;
- 3) sportchini tadqiq qilish jarayonida, korreksion dasturni shakllantirish va uni amalga oshirilishida sportchi faolligi.

### **Individual psixokorreksiya ko'rsatma:**

- 1) sportchining xohishi;
- 2) sportchining muammoli xarakteri ( shaxsiy muammosi)
- 3) sportchini guruhda ishlashdan bosh tortishi yoki ba'zi sabablarga ko'ra guruhda qatnasha olmasligi ( jismoniy holati, kasallik);
- 4) sportchi xavotirining yuqori darajasi;
- 5) keskin qayg'uli holat.

### **Individual psixokorreksiya qarshi ko'rsatma:**

- 1) yaqqol ifodalangan qo'zgaluvchanlik;
- 2) ongining pastligi;
- 3) axlok – odob me'yorlarining pastligi.

### **Individual psixokorreksiyaning samaradorligi quyidagilar bilan aniqlanadi:**

- 1) psixologning shaxs sifatidagi xususiyatlari (ijtimoiy kelib chiqishi, jozibadorligi, intellektual rivojlanishi, iroda, xarakter xususiyatlari);
- 2) sportchi va psixolog o'rtasida shakllangan munosabat (ishonch, mutaxassisning obro' qozongani, sportchini mutaxassisga tobeligi);
- 3) sportchiga nisbatan psixolog tanlagan vaziyatning mosligi (psixologning tutgan yo'li, psixologni sportchiga bo'lgan munosabatida qabul qilgan boshqarish strategiyasi; ushbu tanlov psixolog tomonidan sportchining shaxsiy xususiyatlarini va vaziyat xususiyatlari inobatga olgan xolda amalga oshiriladi.
- 4) mutaxassis tomonidan ma'lumotlarni shakllantirish usullari (isbotlash darajasi, mantiq, his-tuyg'ularga qayta yondashuv). Shaxsiy psixokorreksiya texnika tanlovi mutaxassisning afzal ko'rgan, sportchini shaxs sifatidagi va uning muammosi xususiyatlaridan kelib chiqqan xolda olib boriladi. Shaxsiy psixokorreksiya verbal ta'sirning asosiy usullari ishontirish va ta'sir etish hisoblanadi.

### **Ishontirish—sportchining ongiga uning shaxsiy tanqidiy mulohazasiga ( o'y—fikriga) murojaat qilgan xolda ta'sir qilish usuli.**

Ishontirish usulining asosini tanlab olish, ta'sir maqsadiga ko'ra fakt ( haqiqat) va xulosalarni mantiqiy tartibga solish tashqil qiladi. Ishontirish ratsional psixoterapiyaning asosini tashqil qiladi. V.M.Bexterev ishontirish va ko'ndirishni birlashtirishni, ayniqsa o'z—o'zini tanqid qilishi past rivojlangan sportchilarda, juda foydali deb hisoblagan. Ishontirish mutaxassisning shaxs sifatidagi obro'si bilan bog'liq. va umuman, maslahatlashuv jarayoni natijasiga ta'sir qiluvchi, suggestiv elementni ajratib olish mumkin emas.

Qayta (takror) ishontirish (persuaziya) - avval shakllangan jarayonni qayta tiklash. Psixologik yordam ko'rsatish paytida takror ishontirish deganda sportchini muommoning mohiyati va uni yechish usullari haqidagi tasavvurini o'zgartiruvchi maqsadga yo'naltirilgan

## Umumiy psixologiya

---

ishonchni shakllantirish izchilligi ko'zda tutiladi.

Ta'sir etish sportchini ruhiy ta'sir doirasiga bevosita yoki bilvosita maqsadli ta'sir qilish jarayonidir

**Ta'sir qiluvchi ob'ekt mantiqiy qayta ishlashi va uni tanqidiy baho bermay qabul qilish hamda asab ruhiy va somatik jarayonlar kechishiga ta'sir qilishi maxsus ishlab chiqilgan** ma'lumotlar yordamida amalga oshiriladi. Boshqa omillar esa (mimika, harakat, imo-ishora) odatda qo'shimcha hisoblanadi.

Ta'sir etishni bir necha turkumlari mavjud.

1. Ta'sir etish va o'z-o'ziga ta'sir etish .
2. Ochik va yopik.
3. Alokali va alokasiz.

Ta'sir etish sportchiga turli holatlarida kullaniladi: uygok xolida, tabiiy uyku xolida, gipnotik uyku.

Psixokorreksiya amaliyotida ta'sir etish u yoki bu darajada sportchi bilan mutaxassisning har bir uchrashuvida mavjud bo'ladi, lekin psixoterapevtik ta'sirning alohida usuli bo'lishi ham mumkin.

Mustaqil psixoterapevtik ta'sir sifatida ta'sir etish sportchi holati va muammosining xarakterini hisobga olgan xolda va maxsus tipdan foydalanib, aniq formulalarni aytish yordamida amalga oshiriladi.

Korreksion ishning extimoliy natijalari:

- 1) Sportchining o'zini talablari, kechinmalari, fikrlariga diqqatini kuchaytirishi.
- 2) O'z-o'zini baholash va kerakligini oshirish.
- 3) O'z gapini bo'lishga ruxsat berish (o'z-o'zini tushunish, o'z-o'zini qabul qilish, shakllantirish yoki orttirish)
- 4) O'z-o'zini takomillashtirishga harakat qilish
- 5) psixokorreksiyaning eng asosiy natijasi sportchini o'z hayoti uchun javobgarligini va uni nazorat qilishni qabul qilishdir.
- 4) psixologik o'zgarishlar o'zgaruvchanligini demak, har bir uchrashuvdan samarali natija kutib bo'lmasligini yodda tutish.

Shaxsiy immunokorreksiyaning asosiy bosqichlari:

1. shartnoma tuzish;
2. sportchi muammosini tadqiq qilish;
3. muammoni yechish yo'llarini qidirish;
4. psixokorreksiya dasturini ishlab chiqish;
5. dasturni amalga oshirish;
6. samaradorligini baholash;

Shartnoma tuzish. Bu bosqich sportchini mutaxassis tomonidan ma'lumot berishni o'z ichiga oladi:

1. korreksiya maqsadi haqida;
2. o'zining malaka darajasi;
3. haq to'lash
4. psixokorreksiyaning taxminiy davomiyligi;
5. mazkur holatda psixokorreksiyaning maqsadga muvoffiqligi;
6. psixokorreksiya jarayonida vaqtinchalik yomonlashuv xavfi mavjudligi haqida;
7. sir saqlash darajasi haqida.

Sir saqlashni mutloq asosga ko'tarish mumkin emas, chunki bu tushuncha nisbiydir, bir tomondan taqdim etilayotgan ma'lumotlar xarakteriga bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan sportchiga ziyon keltirmaydigan materiallar ushbu qoidaga bo'ysunmaydi. Quyidagi holatlarda kasb siriga rioya qilinmaydi:

1. sportchi hayotiga katta xavf solinganda;
2. sportchining jismoniy harakatlari;

## Umumiy psixologiya

---

3. sportchini kasalxonaga yotqizish zarur bo'lganda;
4. uchinchi kishilar manfaatdorligi (qarindoshlar, yaqinlari, sportchining tanishlari).

### **Sport jamoasining psixokorreksiya xususiyatlari.**

Guruh bu ijtimoiy yaxlitlikdan malum belgilariga ko'ra (faoliyat xarakteri, ijtimoiy mavqei, rivojlanish darajasi va b.q.) ajratib olingan, chegaralangan hajmga ega kishilar jamoasidir.

Guruhlar ko'pincha quyidagicha klassifikatsiyalanadi:

- Hajmiga ko'ra(katta, kichik, mikroguruhlar);
- Ijtimoiy mavqeiga ko'ra:formal – nofarmal(rasmiy - norasmiy);
- O'zaro bog'liqlik xususiyatlariga ko'ra(real, kontaktli va shartli);
- Rivojlanish darajasiga ko'ra(past daraja: asotsiatsiyalar, korporatsiyalar, diffuz; yuqori darajali: jamoalar);
- Ahamiyatligiga ko'ra(referent, azolik guruhlar);

Ajratilgan belgilar har bir konkret guruhni faoliyatdagi maqsad va vazifalarini o'ziga xosligini belgilab beradi.

**Psixokorreksion guruh** - o'z-o'zini tahlil qilish, shaxsiy ko'nikmalarni hosil qilish, shaxslararo munosabatlarni tahlil qilish maqsadida sun'iy birlashgan kichik guruhlariga aytiladi. Bu o'zaro tasir shu yerda va hozir tamoyili asosida guruh azolari o'zlari bilan yuz berayotgan jarayonlarni o'rganadilar.

### **Psixokorreksion guruh faoliyatining asosiy tamoillari:**

1. Masuliyatlilik tamoyili(o'zi uchun va boshqalar uchun);
2. Yaqinlik ( to'la ochiqlikni talab qilmasada, samimiylik, empatiya va sirni saqlashga asolanadi);
3. Qo'llab-quvvatlash tamoyili( psixolog guruh azolarini ko'llab-kuvvatlasa, guruh azolari bir-birlarini ko'llab-kuvvatlaydilar);
4. Kongruentlik tamoyili ("shu yerda va hozir" vaziyatida har bir guruh azosi o'z-o'zi va boshqalar bilan yakdilligi ).

Guruhiy psixokorreksiya ochiq va yopiq guruhlarda o'tkaziladi. Katta guruhlar - 25-30 kishi va kichik guruhlar – 5- 8-12 kishidan iborat bo'ladi. Yopiq guruhlarda guruh azolari soni doimiy bo'lsa, ochiq guruhlarda o'zgarib turishi mumkin. Guruhga og'ir jismoniy nuqsonlarga ega bo'lgan, ruhiy sog'lig'i bo'zilgan, guruhda ishlashni istamagan, yaqin qarindoshlarni, xizmat doirasida bir-biriga tobe bo'lganlarni, bir-biriga o'ta adovatli kishilarni qabul qilish mumkin emas.

Guruh qisqa muddatli(1-6 oygacha) yoki uzoq muddatli (bir necha yilgacha) bo'lishi mumkin.

Mashg'ulotlarning qisqa yoki o'zunligi korreksion ta'sirning maqsad va shakliga ko'ra har xil bo'ladi. Bir haftida uchrashuv soni 2-4 ta, vaqt davomiyligi 20-90 minutgacha bo'lgan holda belgilanadi. Marafon psixokorreksion mashg'ulotlar o'z maqsadlaridan kelib chiqqan holda 9-16-18 soat davom etishi mumkin.

Psixokorreksion guruh rahbari oliy psixologik malumotga, ushbu yo'nalishda mutaxassislikka, shuningdek, individual-guruhiy ishlarda sportchi sifatida tajribaga ega bo'lishi zarur. Har bir guruh yuqori kasbiy malakalarga ega bo'lishi lozim.

Xulosa shundaki, jismoniy madaniyat ta'lim mazmunida DTS talablari qatorida o'quvchi istaklarini, qiziqishlarini shakllantirish vazifalarini hal qilishda tizimli yondashuv masalasi mohiyatan zaruriy shartdir.

### **NAZORAT SAVOLLARI**

1. Indivud 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'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.  
Hayitov O.E., Umarova N.Sh. Yoshlarda professional o'sishga intilishni rivojlantirishning nazariy-amaliy asoslari (shajaralar negizi misolida): Monografiya. – T., 2011.

## 4-MAVZU. PSIXIK JARAYONLAR MAZMUNI, MOHIYATI VA PATOLOGIYASI.

### Reja:

- 4.1. Sezgi va uning turlari.
- 4.2. Idrok va uning turlari.
- 4.3. Xotira va uning turlari.
- 4.4. Tafakkur va uning turlari.
- 4.5. Diqqat va uning turlari.
- 4.6. Nutq va uning turlari.
- 4.7. Hayol va uning turlari.

### 4.1. Sezgi va uning turlari.

Sezgi bu barcha bilimlarimizning dastlabki manbaidir. Atofdagi dunyoni bilish sezgidan boshlanadi. Masalan, yangi tug'ilgan chaqaloq o'z hayotining birinchi kunlarida hali narsalarni butunligicha idrok etmaydi, ular to'g'risida o'ylay olmaydi, fakatgina harorat sezgilari, maza sezgilari, og'riq sezgilari kabilarga ega bo'ladi xolos.

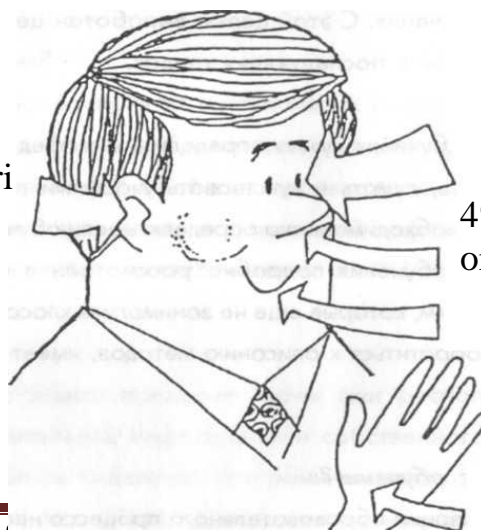
Sezgi organlarimizga besosita ta'sir etib turgan predmet va hodisalarning alohida xususiyatlarini (predmet va hodisalarni butunligicha idrok qilish emas, faqat ayrim xususiyatlarini aks ettirish) aks ettirish **sezgi** deb ataladi.

Aks etish xususiyatiga va retseptorlarning joylashgan o'rniga qarab sezgilar odatda uch guruxga ajratiladi:

- 1) tashki muhitdagi narsalar va xodisalarning xususiyatlarini aks ettiradigan xamda tananing yuzasida retseptorlari bo'lgan ekstrotseptiv sezgilar;
- 2) tananing ichki a'zolarida va to'qimalarda joylashgan xamda ichki a'zolarining xolatini aks ettiradigan retseptorlarga ega bo'lgan interotseptiv sezgilar;
- 3) retseptorlari mushaklarda va paylarda o'rnatilgan 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

10% eshitish organlari orqali



83% ko'rish va harakat orqali

4% hid bilish organlari orqali

2% teri taktil sezgilari orqali

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.

### 4.2. Idrok va uning turlari.

Kishining bilish jarayonlaridan biri bu idrokdir. Narsalar va hodisalarning 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.

### 4.3. 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.

### 4.4. Tafakkur va uning turlari.

Inson aqliy faoliyatining yuksak shaklidir. Tafakkur atrofdaqi 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, ahamiyatliligi 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'rtasidagi bog'liqlikni ifodalab turishi. Ana shunday hukmlar bizning nutqimizda har kuni juda ko'p ishlatiladi va ular turli bog'liqliklarni yo tasdiqlaydi, yoki inkor qiladi.



## Umumiy psixologiya

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

### 4.5. 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.**

**Birinchii 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‘zlarining 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.

### 4.6 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

## Umumiy psixologiya

---

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 guruhiy tarzda namoyon bo'ladi.

### 4.7. 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'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.

## 5-MAVZU PSIXIK HOLATLAR MAZMUNI, MOHIYATI VA POTOLOGIYASI

Режа:

5.1. Maktab yoshdagi bolalarning psixik holatlari (mashg'ulot, musobaqa oldi musobaqa, musobaqadan so'ng, stress, affekt...)

Sportning har xil turlari bilan shug'ullanishda o'quvchi organizmda qator holatlar kuzatiladi. Ulardan biri start oldi holati, razminka mashqlari ta'sirida yuzaga keladigan holat, ishga kirish holati, turg'un holat, charshash holati va nihoyat o'quvchining dam olish davrida kechadigan tiklanish holatiga ajraliladi. Bu holatlarda organizmda yuzaga keladigan psixologik reaksiyalar o'ziga xosligi bilan farqlanadi, chunki har bir holatda sodir bo'ladigan psixologik jarayonlar organizmga ta'sir ko'rsatadigan ma'lum omillar bilan bog'liq. Musobaqa boshlanishigacha o'quvchida yuzaga keladigan psixologik va psixologik funksiyalarning o'zgarishi start oldi holati deb yuritiladi. Start oldi holati muskul faoliyati boshlanmasdan yuzaga kelib organizmni bo'ladigan ishga tayyorlaydi. Start oldi holati organizm ishga kirishmasidan bir necha minut, soat xatto bir necha kun ilgari kuzatilishi mumkin. Masalan o'quvchiga bir necha

## Umumiy psixologiya

kun oldin uni musoboqada ishtirok etishi haqida aytilishi, u o'quvchida qator psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Yurak urishi, nafas olish tezlashadi, qon bosimi ortadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, qonda qand va sut kislotasi ko'payadi va hakozi. Bu o'zgarishlar start oldi reaksiyalari bo'lib, ular organizmni bo'lajak musoboqaga tayyorlaydi, ya'ni bajariladigan ishga moslashishni yuzaga keltiradi. Start oldi reaksiyalari bevosita start oldidan sezilarli bo'ladi.

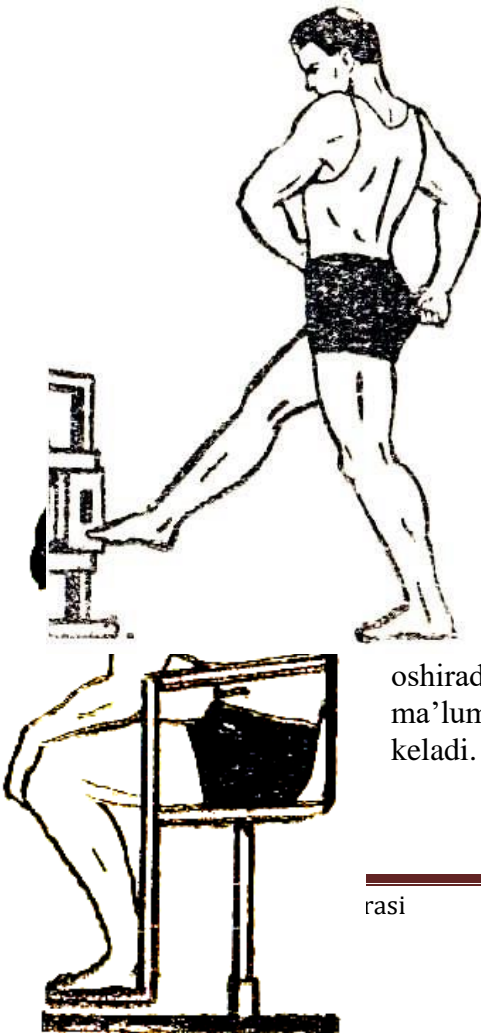
Start oldi holatida yuzaga keladigan reaksiyalar shartli reflektor mexanizmga ega. Shuning uchun ham start oldi holatining qanday darajada o'tishi o'quvchining malakasiga, o'tkaziladigan musobaqaning qanday bo'lishiga, raqiblarning malakasiga, o'quvchining individual xususiyatlariga, oliy nerv faoliyatining tipiga va boshqa faktorlarga bog'liq bo'ladi. Start oldi reaksiyalarining rivojlanishiga organizmning yoshi ham ta'sir ko'rsatadi. O'smir yosh o'quvchilardagi ba'zi bir shartli reflektor funksiyalarini start oldi holatiga o'zgarishi kattalarga nisbatan bir muncha keskin bo'lishi mumkin. Muskul ishi haqida oldindan aytiladigan ma'lumotlar yurak urishini va qon bosimini ancha kuchli o'zgartiradi. Shu bilan birga aytish kerakki, sport bilan shug'illanmaydigan yoshlarga nisbatan o'quvchi yoshlarda ish oldidan gazlar almashinuvi yuqori bo'ladi.

Yosh o'quvchilarni tekshirishlar, ayniqsa hayajonli musobaqalar oldidan start reaksiyalarning bunday holatda o'tishi, yosh o'quvchilar nerv sistemasining qo'zg'aluvchiligi va ularning ta'sirotda bo'lgan reaksiyasining tezligi oqibati ekanligini ko'rsatadi. Aksincha, hayajon bilan kuzatilmaydigan muskul faoliyati oldidan funksiyalarning o'zgarishi kattalarga nisbatan kuchsiz bo'ladi.

Start oldidan ancha kuchli hayajonlanish sport natijasini pasayishiga olib kelishi mumkin, chunki kuchli qo'zg'alish ularning energetik resurslarini kamayishiga, charchashga ya'ni ularda tormozlanish rivojlanishiga olib keladi.

Start oldi holati 3-ta turga bo'linadi va ularni MNSga asab jarayonlarning (qo'zg'alish va tormozlanish) rivojlanishini nisbati bilan belgilanadi.

**1. Jangovor tayyorgarlik holati** - bu holatdagi o'quvchi bo'lajak ishni optimal holatda kutib oladi, ya'ni bu holatga ega bo'lgan o'quvchining MNSda asab jarayonlari (qo'zg'alish va tormozlanish) teng nisbatan optimal rivojlangan bo'lib, harakat va vegetativ funksiyalarining



bajariladigan ishga mos holda o'zgarishini ta'minlaydi. Tomir urishi bir oz tezlashadi, moddalar almashinuvi va tana temperaturasi ortadi, qonda glyukoza ko'payadi va hakozi. Sport musobaqalari oldidan start oldi holatining bu turini shakllantirish maksadga muvofiqdir. Bunday holatda o'quvchi o'zining va raqibining imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, imkoniyatlarini to'g'ri maksimal safarbar qiladi.

**2. Start oldi titrog'i** - markaziy asab sistemasida qo'zg'alish jarayonining keragidan ortiq ko'payishi, uning tormozlanishidan ustun turishi va organizmga keng yoyilishi oqibatida yuzaga keladi. Bundan tashqari qo'zg'alish jarayonining kuchli bo'lishi harakat uyg'unligining buzilishiga olib keladi. Start oldi titrog'ida psixologik xayajonlanish funksiyalarning ortiqcha kuchayishi, ayniqsa, muskullarning ortiqcha qo'zg'alishi energiya sarfini oshiradi va o'quvchi ish boshlanmasdan oldinroq energiyani ma'lum qismini yuqotib, bu hol ish qobiliyatini pasayishiga olib keladi.

**3. Start oldi apatiyasi** - bu holatda o'quvchining MNSda tormozlanish jarayoni qo'zg'alishdan ustun keladi. Natijada o'quvchi o'z imkoniyatlarini past baholab, musobaqaga qatnashmaslikka harakat qiladi. Start oldi apatiyasi jismonan yaxshi chiniqmagan, musobaqaga yetarli tayyorgarlik ko'rmagan o'quvchilarda hamda musobaqaga kechikkan hollarda ko'prok yuzaga keladi. Start oldi holatining ko'rsatilgan turlaridan *jangovor tayyorlik holati* maqsadga eng muvofiq bo'lib, uni yuzaga keltirish choralari qo'llash zarur.

**Choralari:** eng avvalo, ovqatlanish, dam olish, mashq qilish uchun zarur sharoitlarni yaratish lozim, ya'ni o'quvchi xotirjamlik bilan musobaqaga tayyorlanishi kerak.

Bunday vaqtda asab sistemasiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar bo'lmasligi shart, ikkinchidan, har bir trener shogirdlarini ikkinchi signal sistemasi (so'zlari) orqali musobaqaga tayyorlashi kerak, chunki o'quvchi uchun trenerning so'zlari har qanday ta'sirlovchidan kuchliroq bo'lib, o'quvchi ularga to'liq ishonch bilan qaraydi.

Start holatidagi reaksiyalarning optimal bo'lishida massaj ham ma'lum darajada rol o'ynaydi. Teri va harakat apparatidan markaziy asb sistemasiga keladigan impuls orqali kuchayishi bilan asab hujayralarning qo'zg'aluvchanligi o'zgaradi, qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarning optimal nisbati yuzaga keladi.

**Razminka:** Maqsadga muvofiq start oldi holatlari start oldi titrog'i va start oldi apatiyasiga qarshi kurashning muhim omili-razminkadir.

O'quvchining musobaqalarga qatnashish oldidan o'tkaziladigan razminkasi start oldi reaksiyalarning optimallashtirishida muhim rol o'ynaydi.

O'tkaziladigan razminkasi o'quvchining individual xususiyatlarini, malakasini hisobga olgan holda tashkil etilmog'i lozim. Masalan, o'quvchida kuchli qo'zg'alish bo'lganda uni pasaytiradigan, bordiyu tormozlanish ustun kelsa, o'quvchining asab sistemasining optimal holatga keltiriladigan harakat faoliyati qo'llanish zarur. Shiddatli harakatlar asab markazlari qo'zg'alishini kuchaytiradi, juda sekinlik bilan bajariladigan harakat esa, tormozlanishni rivojlantiradi. Shuni unutmaslik kerakki, razminka mashqlar o'quvchini aslo toliqtirmasligi kerak, va razminka mashqlari charchashga olib borilmaydigan darajada, ya'ni ter ajrala boshlaguncha (odatda 10-30 daq) davom etishi kerak. So'ngra, razminka tugaganidan keyin 3-10 daq. ichida asosiy ishni boshlash zarur. Agar razminka bilan asosiy ish oralig'i 10 daqiqadan ko'proq cho'zilsa, asosiy ishni boshlash oldidan qisqa muddatli mashqlari o'tkazish zarur, chunki razminka ta'sirida rivojlangan psixologik funksiyalar mashqlar tugashi bilan asta sekin organizmning tinch holatidagi darajasiga qaytib, organizmning ishga tayyorligi pasaya boshlaydi. Razminka maxsus tanlangan jismoniy mashqlar kompleksi bo'lib, har qanday sport trenerovkasi va sport musobaqa oldidan o'tkaziladi. Razminka mashqlari o'quvchi organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi, uni bo'ladigan ishga tayyorlaydi, maksimal ish qobiliyatini yuzaga kelishi uchun sharoit yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsida kirish qismini o'tkazilish, ish kuni boshlanish oldidan gimnastika o'tkazilishi ham shu maqsadga asoslangan.

Organizmning funksional sistemalari, ayniqsa vegetativ organlar kishi ishni bajara boshlashi bilan birdaniga eng yuqori darajada ishlay olmaydi. Ularning ishi maksimal darajaga ko'tarilishi uchun ma'lum vaqt (3-4 daq.gacha) talab qilinadi, shundan keyingina ishga to'liq kirishib ketadi. Razminka mashqlari organizmning sistemalari ishni kuchaytirish, rivojlantirish bilan uni ishga kirishib ketish vaqtini qisqartiradi, ya'ni organizm ishga tezroq kirishib ketadi. Razminkani ikkita turga ajratiladi: umumiy razminka. Umumiy razminka organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga qaratilgan bo'lib, asosan vegetativ funksiyalarni kuchaytirishi bilan karakterlanadi. Ayniqsa yuqori tezlik bilan bajariladigan harakatlar uchun yurak-tomir, nafas organlarining funksiyasi va tana temperaturasining bir oz ko'tarilishi muhim ahamiyatga ega. Tana temperaturasining bunday ortishi skelet muskullari ishini kuchaytiradi, moddalar parchalanishida hosil bo'lgan maxsulotlarini, ko'pincha sut kislotasini to'liq oksidlanishini ta'minlaydi, muskullar faoliyatining foydali koefitsientini oshiradi, charchashga moyilligini kamaytiradi.

## Umumiy psixologiya

---

Tana temperaturasining bir oz ortishi bilan harakat apparatida yuzaga keladigan o'zgarishlar shundan iboratki, eng avvalo muskul to'qimalarining qo'zgaluvchanligi, labilligi (funktional harakatchanligi), ortadi, qolaversa, ulardagi yog'larning oshishi bilan muskul elastikligi ortadi, mo'rtlik kamayadi, bo'g'inlardagi suyuqliklar yopishqoqligi kamayadi, bo'g'inlar harakatchanligi yaxshilanadi, ulardagi paylarning chuziluvchanligi ortadi. Shuning uchun ham yaxshi tashkil etilgan razminka bilan bajarilgan trenerovka mashg'ulotlarida razminkasiz bajarilgan muskul ishidagiga nisbatan muskullarning, paylarning haddan tashqari chuzilishi, travmalanishi (shikastlanishi) kam bo'ladi. Bundan tashqari gavdaning bir oz qizishi bilan to'qimalardagi fermentlarning aktivligi ortadi, natijada ximiyaviy reaksiyalar tezlashadi, parchalanash va tiklanish reaksiyalari tezroq o'tadi, bu muskul ishining bajarilishida, uning energiya bilan ta'minlanishida muhim rol o'ynaydi. Razminka mashqlari ta'sirida nerv hujayralarining qo'zg'aluvchanligi va labilligi, nerv jarayonlarining dinamikasi ortadi. Nerv jarayonlarining harakatchanligini ortishi harakat aktlarini yuqori tezlik bilan bajarilishini ta'minlaydi. Razminka mashqlari ta'sirida nerv hujayralarida yuzaga kelgan o'zgarishlar izi asosiy ishga o'tishda zarur ahamiyatga ega, ya'ni ishga kirishib ketishni tezlashtiradi. Maxsus razminka har bir sport turi uchun xos bo'lgan mashqlar kompleksidan iborat bo'lib, Ayni sport turi bilan shug'illanishda trenirovka va musobaqa oldidan o'tkaziladi. Xo'sh nima uchun maxsus razminkani o'tkazish zarur, nega umumiy razminka bilan chegaralanib bo'lmaydi? Har bir sport turida bajariladigan mashqlar o'ziga xosligi bilan farqlanadi, ya'ni sport turida bajariladigan mashqlar ma'lum muskullar gruppasini, ma'lum organlar, ma'lum sistemalarni aktivrok ishlashini talab etadi. Umumiy razminka bajarilganda bu elementlar ishga unchalik jalb etilmasligi mumkin. Qisqacha qilib aytganda, maxsus razminka organizmni ma'lum sport turi bo'yicha bajariladigan ishga tayyorlaydi, shu ishni bajarishda ishtirok etadigan organlar, sistemalar va to'qimalar funksiyasini yetarli darajada rivojlantiradi.

Yuqorida ko'rsatilganlar bilan bir qatorda shuni aytish kerakki, razminka mashqlari charchashga olib bormaydigan darajada ya'ni ter ajrala boshlaguncha (odatda 10-30 min.) davom etishi kerak. So'ngra razminka tugaganidan keyin 3-10 min. ichida asosiy ishni boshlash zarur. Agar razminka bilan asosiy ish oraligi 10 min. dan ko'pga cho'zilsa, asosiy ishni boshlash oldidan qisqa muddatli razminka mashqlari o'tkazish zarur, chunki razminka ta'sirida rivojlangan psixologik funksiyalar mashqlar tugashi bilan asta-sekin organizmning tinch holatidagi darajasiga, organizmning ishga tayyorligi pasaya boshlaydi.

*Ishga kirish holati* – bu organizm ishini bajara boshlaganidan bir necha daqiqa o'tganda davom etadigan holat bo'lib, organlar, sistemalar ishini ortib borishi, rivojlanishi bilan ifodalanadi, ya'ni muskul ishining boshlang'ich davrida psixologik funksiyalarning berilgan ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun zarur bo'lgan yangi funksional darajaga asta-sekin o'tirishidir. Ishga kirishib olish davrida o'quvchining harakat faoliyati kuchlanishi bajaradigan ishga moslashadi, moddallar almashinuvi ortadi, sistemalarni o'zaro ta'siri yaxshilanadi. Ishga kirish davrida psixologik sistemalar funksiyasining bajariladigan ishga moslashishida asab sistemasi bilan bir qatorda ichki sekresiya bezlari faoliyatining kuchayishi muxim rol o'ynaydi. Masalan, ishga kirishish davrida qon tarkibida adrenalin, noradrenalin va gipofiz bezi gormonlarning miqdori ortadi. Ishga kirishib olish davrida psixologik funksiyalarning rivojlanishi organizmning xamma sistemalarida bir vaqtda bo'lmaydi, balki geteroxron holatda, ya'ni ba'zi sistemalarning ishi tezrok, ba'zilarning funksiyasi sekin rivojlanadi. Masalan harakat sistemasining ishga kirishish davri soniya bilan hisoblanishi mumkin. Eshkak eshish yeki urta shamda uzoq masofalarga yugurishda u 1-3 daqiqaga boradi. Vegetativ organlari, yurak-tomir va boshqalar funksiyasining to'lik rivojlanishi uchun 2-7 daqiqa talab qilinadi. Shuning uchun, aerob sharoitda o'rtacha tezlik bilan bajariladigan ishlarda ham ishning boshlang'ich davrida organizmda kislorod qarzi yuzaga keladi va bu qarzi ishning bajarilishi davrida yuqoladi, chunki organizmning kislorod tashuvchi sistemalari funksiyasi birdan yetarli darajada talab qilinayotgan kislorod mikdorini yetkazib berolmaydi. Organizmning ishga kirishib olish davri, o'quvchining jismonan chiniqqanligiga, uning ixtisosligiga, start oldidagi holatiga, ish oldidan o'tkazilgan razminka effektiga va ish

## Umumiy psixologiya

---

bajariladigan sharoitga, ishning turiga, harakteriga, yoshga bog'liq.

**Turg'un holat** - psixologik ko'rsatkichlarni o'zgarmas (doimiy) darajasi bilan ifodalanadigan va jismoniy ish tezligini organizmning funksional imkoniyatiga to'liq mos bulishida ish bajaruvchi organizmda yuzaga keladigan holatdir. Turg'un holatga o'tish, vaqt birligida sarflanadigan kislorod miqdorini kamayishi, kislorodga talabning pasayishi bilan kuzatiladi. Natijada muskul kuchlanishi pasayadi. 3-4 daqiqadan ortik vaqt davomida bajariladigan muskul ishlarida turg'un holat yuzaga keladi, ya'ni organizmdagi organ va sistemalarning ishi, psixologik holatlar ma'lum darajada rivojlangandan keyin, yurakning qisqarishi, qonning sistolik hajmi o'zgarmasdan turg'un holatda saqlanadi bunday holat *turg'un holat* deb ataladi

Turg'un holat siklik dinamik harakterdagi muskul ishni bajarishida shu ishni bajarish uchun talab qilinayotgan kislorod miqdoriga teng yoki unga yaqin miqdorda kislorod o'zlashtirilishi bilan ifodalanadi. Masalan, muskul ishini bajarish uchun bir daqiqaga 3l. kislorod talab etilsa va organizm bir daqiqada shu miqdordagi (3l) kislorodni o'zlashtira olsa-bu turg'un holat bo'ladi. Turg'un holat 2 ga ajraladi: haqiqiy turg'un holat va yolg'on turg'un holat.

**Haqiqiy turg'un holat** o'rtacha tezlikda siklik dinamik ishlarni bajarishda kuzatiladi. Bunday ishlarda organizmning bir daqiqadagi O<sub>2</sub> ga bo'lgan talabi 2-3 l atrofida bo'lib, organizm ish davomida talab etilayotgan O<sub>2</sub> miqdoriga teng miqdorda kislorod o'zlashtiradi, ya'ni kislorod qarzi yuzaga keladi. Bunday holat xaqiqiy turg'un holat bo'ladi. O'rtacha tezlikdagi siklik dinamik ish aerob sharoitda bajariladi.

**Yolg'on turg'un holat** katta tezlikdagi siklik dinamik ishlarni bajarishda yuzaga keladi. Bunday ishlarni bir daqiqa uchun talab etiladigan kislorod miqdori 6-8 l atrofida bo'ladi. Turg'un holatda funksiyalar unga rivojlanmagan bo'lsa ham yuqori ish qobiliyatiga erish ish mumkin. Charchash holati har qanday mehnat faoliyatida yuz beruvchi holatdir. U jismoniy mehnatmi yoki aqliy mehnatmi ma'lum vaqt o'tishi bilan kishida charchashni yuzaga keltiradi. Charchashning yuzaga kelishi muhim biologik ahamiyatga ega bo'lib, ishchi organ yoki yaxlit organizm zo'riqishini oldini oluvchi signaldir. Shu bilan bir qatorda muskul faoliyatida yuzaga kelgan charchash organizmning energetik resurslarini safarbar etilishini cheklaydi, tiklanish jarayonlarini kuchaytiradi. **Charchash-** odamning funksional holatini alohida turi bulib, uzoq muddatli yoki shiddatli muskul ishidan keyin yuzaga keladigan va ish unumini pasayishiga olib keladigan vaqtinchalik holatdir. Charchash muskullar kuchini va chidamliligini kamayishida, harakat koordinatsiyasini yomonlashishida, ayni ishni bajarish uchun energiya sarfini otrishida va boshqa o'zgarishlarda namoyon bo'ladi. Charchash ishni to'xtatishga olib keladigan normal psixologik jarayondir, u organizmning hayot faoliyatini butunlay izdan chiqishini oldini oladigan himoya reaksiyasidir.

Bu nazariyalar tabiiy sharoitlardagi organizm hayot faoliyatida yuzaga keladigan charchashni har tomonlama tushuntirib bera olmaydi. Oddiy faoliyat sharoitlarida muskulning uzoq jismoniy ish bajarish vaqtida charchashga olib boradigan sabablar boshqacha bo'ladi. Bunday muskul ishida qon oziq moddalari bilan muskullarni tinimsiz ta'minlash ulardan moddalar almashinuvining oxirgi mahsulotlarini to'xtovsiz olib ketishi zarur bo'ladi. I.M.Sechenov muskulning ish qobiliyatini susayishi va tiklanishini tekshirish bilan charchashni yuzaga kelishida markaziy nerv sistemasida asosiy rol o'ynaydi degan hulosaga keladi. "Charchash sezgisining manbai odatda ish bajaradigan muskullarda bo'ladi, men esa faqat markaziy nerv sistemasida yuzaga keladi deyman". Sechenovning bu fikri charchashga markaziy nerv sistemasida tormozlanishning yuzaga kelishi sabab degan nazariyani yaratilishiga asos bo'lgan. Hozirgi vaqtda charchashning yuzaga kelishi haqida eksperimental dalillar olingan bo'lib, unga ko'ra charchash sabablari qandaydir organ yoki organlar sistemasida shu jumladan nerv sistemasida ham bo'lmaydi. Muskul favoliyati juda ko'p organlarning ishga tortilishi bilan bog'liq. Shu sababli charchash haqidagi hozirgi nazariyaga ko'ra muskul ishida yuzaga keladigan charchash birinchidan ko'p sistemalar funksiyasining o'zgarishi, ikkinchidan organlar faoliyatining har xil borishi, yomonlashishi bilan bog'liq deb qaraladi.

## Umumiy psixologiya

---

Sport psixologiyasida charchashning sabablarini o'rganish bilan, uning oldini olish, o'quvchining ish qobiliyatini o'zoqroq muddat yuqori darajada saqlash muhim ahamiyatga ega. Charchashning yuzaga kelish davrini qisqa yoki uzoq bo'lishi bajariladigan ishning harakteriga, uning og'ir yengilligiga, chidamliligiga, ishning bajarilish sharoitiga (issiq, sovuq, shamol tezligi, yerning rel'efi) va boshqalarga bog'liq.

Charchashning fazalari. Charchashning rivojlanishida ikkita faza ajratiladi: birinchi faza yengiladigan yoki sub'ektiv faza bo'lib, unda hali ish qobiliyati oldingi darajada, hatto undan yuqori darajada saqlanishi mumkin. Bu bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida qo'zg'olish jarayonini kuchayishi orqali yuzaga keladi, shu bilan birga bu fazada vegetativ funksiyalar koordinatsiyasini buzilishi va organizm faoliyatining foydali ish koeffitsienti pasayishini ko'rsatish kerak.

Charchashning yuzaga kelishidagi ikkinchi faza-yengib bo'lmaydigan yoki "yaqqol" charchash fazasi bo'lib ish qobiliyati sezilarli pasayadi va markaziy nerv sistemasi hujayralarida himoya tormozlanishi yuzaga kelishi bilan ishlayotgan kishi har qancha urinishiga qaramay ishni to'xtatishga majbur bo'ladi.

**Charchashning turlari.** Charchashni o'tkir va surunkali turlarga ajratiladi. O'tkir charchash birdan kuchli yuzaga kelib ko'pincha jismoniy yaxshi chiniqmagan o'quvchilarda, jismoniy chiniqqan o'quvchilarda ba'zida kuzatiladi. Bu holatni yuzaga kelishi haddan tashqari hajmdagi jismoniy mashqlarni bajarish yoki musobaqa ishlari ta'sirida hosil bo'ladi.

Xronik (surunkali) charchash turlari funksional sistemalar va butun organizmdagi o'zgarishlarni oylar va yillar davomida to'liq tiklamaslikni to'planishi bilan bog'liq bo'ladi.

Muskul ishi bajarilishida qatnashadigan muskul gruppalarining hajmiga qarab charchashni lokal (mahalliy) global (umumiy) turlarga farqlanadi. Mahalliy charchash gavda muskullarining 1/3 qismi ishtirok etishi bilan bajariladigan ishlarda yuzaga kelib, u nerv markazlari, nerv-muskul sinapsi va muskullarning funksiyasini o'zgarishi bilan bog'liq.

Global (umumiy) charchash gavda muskullarining 2/3 qismi ishtirok etishi bilan bajariladigan ishlarda yuzaga kelib, unda markaziy nerv sistemasi funksiyasining buzilishi asosiy rol o'ynaydi. Turli harakat markazlari bilan ishni ta'minlovchi vegetativ organlar va sistemalar markazlarining o'zaro ta'siridagi uyg'unlik (koordinatsiya) buzilishi ko'riladi.

Jismoniy tarbiyada, ayniqsa sportda ko'pincha global charchash kuzatiladi. Yugurish, futbol, suzish, qayiqchilik kabi mashqlar bilan shug'ullanishda gavda muskullarining deyarli hammasi ishtirok etadi.

Charchashda vegetativ funksiyalarini o'zgarishi. Odamning muskul faoliyatida charchashning rivojlanishi vegetativ funksiyalarning o'zgarishi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Bu o'zgarishlar asosan nafas, qon aylanish, funksiyalari, moddalar almashinuvining unumi pasayishidan iborat. Natijada ishning tejamsizligi, ya'ni unga sarflanayotgan energiyani deyarli ikki marta ortishi, organizm faoliyatining foydali ish koeffitsienti esa pasayishi yuzaga keladi. Gipoksiya, gipolaktatsidemiya va gipoklikemiya hodisalari kuzatiladi, nafas harakatlarining amplitudasi kichrayadi, lekin nafasni tezlashishi hisobiga nafasning minutlik hajmi ortadi, kislorod o'zlashtirish koeffitsienti kamayadi, yurakning bioelektrik aktivligi pasayadi va qorinchalarning elektr sistolasi uzayadi, miokardning qisqarish qobiliyati yomonlashadi va qonning sistolik hajmi kamayadi. Qon tomirlar reaksiyasining susayishi yoki buzilishi yuzaga keladi. Qonga kortikosteroidlar tushishi va siydik orqali organizmdan ajratilishi kamayadi, eozinopeniya kuzatiladi.

**Charchashning ahamiyati.** Charchashning biologik ahamiyati shundan iboratki, u nerv hujayralarida tormozlanishni yuzaga keltirish bilan markaziy nerv sistemasi va butun organizmni o'ta kuchlanishdan (zo'riqishdan) va toliqishdan himoya qiladi.

Haddan tashqari kuchli bo'lmagan va takroriy charchash organizmning funksional imkoniyatlarini, uning ish qobiliyatini ortishini ta'minlaydigan faktor bo'ladi.

Shunday qilib, submaksimal tezlik bilan bajariladigan ishlarda charchashning yuzaga kelishi asosan markaziy nerv sistemasining faoliyatini susayishi va vegetativ funksiyalarning

## Umumiy psixologiya

---

kislorod yetishmagan sharoitda ishlashi natijasida sodir bo‘ladi. Masalan o‘quvchi 400 m masofaga yugurishda qonda sut kislotaini miqdori ishning 2-3 minutlarida ko‘paya borib, marraga kelgandan so‘ng 250 mg% gacha yetadi yoki normaga nisbatan 20-25 marta ko‘payadi.

Katta tezlikdagi siklik dinamik ishlarda charchashning yuzaga kelishi, bunday ishlarni ancha uzoq vaqt davom (30 minut gacha) eitishi bilan bog‘liq bo‘lib organizm, asosan yolg‘on turg‘un holatda ish bajaradi. Vegetativ funksiyalar yuqori darajada rivojlanishiga qaramay muskullardagi moddalar almashinuvi natijasida chala oksidlangan mahsulotlar to‘planib boradi, bu organizmning ichki muhitini o‘zgarishiga, gomeostazning buzilishiga, markaziy nerv sistemasi hujayralarining funksional imkoniyatini pasayishiga olib keladi. Uzoq muddat davomida harakat apparati va vegetativ organlarning shiddatli ishlashi oqibatida yuzaga kelgan yuqoridagi o‘zgarishlar muskullarning qisqarish qobiliyatini pasayishiga, ularning labilligini pasayishiga qon bilan ta‘minlanishini buzilishiga, organizmning ish qobiliyatini susayishiga olib keladi.

O‘rtacha tezlikdagi siklik dinamik ishlarda charchashning hosil bo‘lishi o‘quvchi organizmning haddan tashqari uzoq vaqt davomida soatlab ishlashi natijasida juda ko‘p miqdorda energiya sarflanishi, organizmda energiya manbalarini, asosan qonda glyukozani (40-60 mg% gacha) termoregulyatsiyaning buzilishi (tana temperaturasini 39-40S gacha ko‘tarilishi) markaziy nerv sistemasiga uzoq vaqt davomida bir xildagi (monotonli) impul’slarni ishlayotgan muskullardan kelib turishi kabi faktorlar nerv hujayralarining qo‘zg‘aluvchanligi va labilligi pasayishiga sabab bo‘ladi. Muskullarning uzoq vaqt davomida ish bajarishi uchun energetik resurslarni safarbar etadigan nerv-gumoral mexanizmlar faoliyatini buzilishi muskullarning ish qobiliyatini pasayishiga olib keladi.

Ishlayotgan muskullardan uzoq vaqt davomida markaziy nerv sistemasiga kelayotgan monotonli afferent impul’slar himoya tormozlanishini rivojlantiradi, qonda qand miqdorini kamayishi markaziy nerv sistemasi ishning susayishiga, analizatorlar va harakat apparatining faoliyatini yomonlashishiga faoliyatini yomonlashishiga sabab bo‘ladi.

Termoregulyatsiya buzilishi natijasida ayniqsa havoning namligi va issiqligi yuqori bo‘lganda organizmdan ko‘p miqdorda suv va turli mineral moddalar (natriy, kaliy, kalsiy, va hakazo) yo‘talishi markaziy nerv faoliyatini buzilishiga, issiq urushi bosh og‘rig‘i, koordinatsiyani yomonlashishiga, ba‘zida hushidan ketish kabi holatlarga olib keladi. Havo harorati juda past sharoitlarda ham organizmni tez charchashi (masalan chang‘i sportida) kuzatiladi. Statik kuchlanishlarda charchashning yuzaga kelishi bunday ishlarda qator muskul gruppalarining tinimsiz qisqarib turishi bilan bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun ham statik kuchlanishlarda charchashning yuzaga kelishi dinamik ishlardagiga nisbatan juda tez bo‘ladi. Bunda charchashning yuzaga keltiriladigan faktorlarga ishning anaerob sharoitda bajarilishi va markaziy nerv sistemasiga ishlayotgan muskullardan tinimsiz afferent impul’slarni katta tezlik bilan ketma-ket kelib turishidir. Shu bilan birga ko‘rsatish kerakki, statik kuchlanishlarda ish boshlaganidan keyin charchashning hosil bo‘lish muddati muskullarning qanday daraja taranglanishiga qarab bir necha sekunddan, bir necha minutgacha boradi, ya‘ni bajariladigan nagruzka qanchalik og‘ir bo‘lsa, charchashning yuzaga kelishi shunchalik tez bo‘ladi va aksincha. Masalan, gimnastikada qo‘llar bilan xalqaga tayangan holda krest mashqni bajarish mashqlarida juda qisqa vaqt ichida charchash yuzaga keladi. Aksincha o‘tirgan yoki turgan holatda gavdani ma‘lum pozada ushlab turish kabi statik kuchlanishlarda charchash ancha uzoq vaqtdan keyin kuzatiladi.

Gimnastika va og‘ir atletika kabi sport turlari bilan shug‘ullanishida yuzaga kelgan charchash muskullarning funksional holati o‘zgarishida ifodalanadi. Muskullarning qo‘zg‘oluvchanligi, kuchi kamayadi, ularning qattiqligi, cho‘ziluvchanligi, qisqarishi va bo‘shashish tezligi o‘zgaradi. Charchashning rivojlanishi kishining yoshiga ham bog‘liq bo‘ladi, ya‘ni organizmning ish qobiliyatini, harakat tezligining pasayishi kattalarga nisbatan bolalarda yuqori darajada bo‘ladi. Bolalar, charchash natijasida organizmning ichki muhitini bir oz o‘zgarishi bilanoq hali kislorod qarzi unchalik ortmasdan ishni to‘xtatadilar.



## Umumiy psixologiya

---

Oʻrtacha tezlik bilan bajariladigan mashqlarni bajarish vaqtida oʻtkazilgan tekshirishlar oʻsmirlar charchash rivojlanishida nafas va qon aylanish funksiyalarining koordinatsiyasini kuchli buzilishi, ayniqsa mashqlarning energetik qiymatini ortishini koʻrsatgan (V.M.Volkov, A.V.Romashov,1975). Maksimal tezlikda yugurishning eng yuqori darajasiga erishilganidan keyin charchash natijasida 7-10 yoshli bolalarning harakat tezligi keskin pasayadi. Bu nerv jarayonlarning nisbiy kam harakatchanligi va kuchsizligi hamda himoya tormozlanishining tez rivojlanishi tufayli yuzaga keladi deb qaraladi (A.A.Markosyan, A.I.Vasyutini,1969). Yosh ortishi bilan tezlikka chidamlilik rivojlanish oqibatida charchashning rivojlanish sharoitida harakat tezligining pasayishi sekinlashadi.

Yosh oʻquvchilarning sport faoliyatidan charchashi koʻpincha harakat koordinatsiyasi va harakat hamda vegetativ funksiyalarning oʻzaro taʼsirini buzilishida ifodalanadi. Masalan, suzishda marraga yetish oldida harakatning sport texnikasi yomonlashadi, nafas olish va harakat qilish oʻrtasidagi kelishganlik buziladi. Organizmda jismoniy mashklarni bajargandan keyin undagi funksional uzgarishlarni ishdan oldingi holatga kaytish jarayoni yoki shunga uxshash holatga qaytish tiklanish deb ataladi. Charchash yuzaga kelgandan keyin organizmning dam olish vaqtida tiklanish jarayonlari oʻtadi, yaʼni muskul ishi taʼsirida psixologik funksiyalar (tomir urish soni, qon bosimi, upka ventilyatsiyasi, kislorod oʻzlashtirilishi, tana harorati, organizmdagi turli sistemalarning qoʻzgʻaluvchanligi va boshqalar) maʼlum vaqt oʻtgandan keyin ishdan oldingi holatga kaytadi, yaʼni tiklanish yuzaga keladi. Tiklanish uchun ketgan vaqt tiklanish davri deb ataladi. A.Korobkov tiklanishni 4 bosqichlarga boʻladi:

1. Davriy.
2. Ishdan oldin.
3. Ish vaqtidagi.
4. Ishdan keyingi tiklanishlar.

Tiklanish davrining muddati bajariladigan ishning harakteri, tezligiga, muddatiga, oʻquvchining jismonan chiniqqanligiga bogʻliq boʻladi. Tiklanish jarayonlari baʼzi muskul ishlarida oʻquvchining faqat dam olish vaqtidagina yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham sodir boʻladi. Lekin ish bajarilayotgan vaqtda energiya resurslarining sarflanishi uning tiklanishidan yuqori boʻladi. Dam olish vaqtida esa aksincha organizmning energiya sarfi uning toʻplanishidan kam boʻladi.

Tiklanish jarayonlarining borishi bir tekis emas, balki toʻlqinsimon buladi, yaʼni dam sekinlashadi, dam tezlashadi va yana sekinlashadi, yana koʻtarilib ishdan oldingi holatga qaytadi. Tiklanish jarayonlarning borishi mos xolda organizmning ish qobiliyatini oʻzgartiradi. Muskulning ish bajarishida sarflangan moddalar tiklanish davrida ishdan oldingi holatdan birmuncha yuqori darajada toʻplanadi.

Bu muskul ishini tugaganidan keyin maʼlum vaqt oʻtishi bilan yuzaga kelib tiklanishidan *yuqori faza* deb ataladi (superkompensatsiya). Superkompensatsiyadan keyin tulqinsimon shaklda ishdan oldingi holatga keladi. Superkompensatsiya fazasi bir necha soatdan keyin 1-2 kungacha davom etishi mumkin. Agar takroriy ish har gal superkompensatsiy fazasida boshlansa energiya manbalarining darajasi orta boradi, chunki energiya sarfi ham yukori darajada buladi va nixoyat doimiy tiklanish yuqori darajada boʻladi. Jismoniy mashqlardan keyin tiklanish organizm funksiyalarining faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat boʻlmaydi. Agar mashqlardan keyin oʻquvchi organizmning funksional holati ishdan oldingi holatga qaytishi bilangina tugalanadi, tanglangan sport turi boʻyicha xech qanday takomillashi sodir boʻlmagandi.

Oʻquvchining jismonan chiniqqanligi ortsa, bu mashqlardan keyin oʻquvchi organizmda qoladigan reaksiya izlarining oqibatidir. Bu reaksiyalar yuqolmaydi, aksincha puxtalanadi.

Tiklanish jarayonlari baʼzi muskul ishlarida faqat oʻquvchining dam olish vaqtida yuzaga kelmay, balki ishning bajarilish vaqtida ham boʻladi. Lekin ishning bajarilish vaqtida dissimilyatsiya jarayonlari ustun turadi, yaʼni energetik resurslarni sarflanishi uni toʻplanishidan

yuqori bo'ladi. Dam olish vaqtida esa, aksincha, organizmning energiya sarfi uning to'planishidan kam bo'ladi, ya'ni assimilyatsiya jarayonlari dissimilyatsiya jarayonlaridan ustun turadi. Jismoniy mashqlardan keyin tiklanish organizm funksiyalarini faqat ishdan oldingi holatga yoki unga yaqin darajaga qaytishdan iborat bo'lmaydi. Agar trenerovka ishlaridan keyin o'quvchi organizmning funksional holati ishdan oldingi holatga qaytish bilangina tugaganda tanlangan sport turi bo'yicha hech qanday takomillashish bo'lmas edi. O'quvchilarning jismoniy chiniqqanligini ortishi trenerovka ishlaridan keyin o'quvchi organizmida qoladigan reaksiya izlarining oqibatidir. Bu reaksiyalar yo'qolmasdan, aksincha, puxtalanadi. O'quvchi organizmida tiklanish davrida bo'ladigan funksional sistemalar konstruktiv chiniqqanlik ortishining asosi bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli ishdan keyingi holatini analiz qilishda ikita faza ajratish zarur bo'ladi: 1. Muskul ishi ta'sirida somatik va vegetativ funksiyalarning o'zgarish fazasi: bu faza bir necha minut va soatlar bilan hisoblanadi (tiklanishning kechiktirilgan davri), bu davrda organ va to'qimalarda funksional va struktura o'zgarishlari shakllanadi. Shunday qilib yosh o'quvchilarda vegetativ funksiyalarning to'liq tiklanmagan holatlarida takroriy trenerovka qilish, yuqori sport natijalariga erishishda halaqit berishi mumkin. Bu asosan chiniqqanlikni rivojlantirishga qaratilgan katta hajmli trenerovka ishlaridan keyin kuzatiladi. 13-14 yoshli bolalarda mashqlarni ko'p marta takrorlanishidan keyingi tiklanish jarayonlari har bir keyingi sinovdan keyin 18-20 yoshlilargacha nisbatan ko'proq yomonlashib boradi. O'quvchilarning balog'atga yetish davrida neyro-endokrin funksiyalarining qayta qurilishi oqibatida tiklanish jarayonlari individual harakterga ega bo'ladi. Masalan, 13-16 yoshli balog'at cho'qqisidagi o'smirlarda ko'pincha muskul ishlaridan keyin tiklanish jarayonlarining yomonlashishi ko'rildi. Bolalardagi tiklanish jarayonlari, nafas va qon aylanish funksiyalarining ancha tejamisizligi bilan harakterlanadi. Funksiyalarning oldingi holatga qaytishini yana ham ko'pga, 6-7 kunga cho'ziladi, Sportchilar ish qobiliyatining tiklanishini tezlashtirish maqsadida bir qancha usullar qo'llanilib, ularga aktiv dam olish suv muolajalari, massaj, markaziy nerv sistemasi faoliyatini yaxshilaydigan choy, kofe kabi ichimliklar, kislorod bilan boyitilgan havo bilan nafas oldirish, autogen trenerovka kabi choralar qo'llanadi. Sauna haftasiga 1-2 martadan oxirgi trenirovkadan 1,5-2 soat keyin qo'llashni tavsiya etiladi.

Fizik faktorlarni qo'llash yillik trenirovka sikli davriga bog'liq. Masalan, tayyorlanish davrida umumiy va zarur bo'lsa, mahalliy ta'sir etadigan faktorlar qo'llanishi mumkin. Musobaqa davrida charchagan muskullarga umumiy emas, balki mahalliy ta'sir ko'rsatadigan vannalar qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi, shu bilan birga har xil dush turlarini tavsiya etishi mumkin.

Suv muolajalarini qo'llashda ayniqsa suv temperaturasiga alohida e'tibor berish kerak. Qo'zg'otuvchi ta'sir ko'rsatish uchun ertalab trenirovkagacha va kunduzgi uyqudan keyin sovuq muolajalar (33S dan past vannalar, 20S dan pastdush) issiq vannalar va dushlari (37-38S) trenirovkadan keyin qo'llash lozim. Kuchli charchashga trenirovkadan keyin eng kamida 15-30 minut o'tgach fizik faktorlarni qo'llash tavsiya etiladi. Massaj ham huddi suv muolajalariga o'xshash markaziy nerv sistemasiga qo'shimcha afferent impulslar borishini va markaziy nerv sistemasida yangi markazlar qo'zg'alishni yuzaga keltiradi, natijada nerv jarayonlarining nisbati. Dinamikasi yaxshilanadi. Bu o'z navbatida ish qobiliyatining tezroq tiklanishiga sabab bo'ladi. Tiklanish jarayonlari natijasini oshiradigan aktiv dam olishga katta ahamiyat berish bilan birga passiv dam olish rolini unutmash kerak. Aktiv dam olishning tiklanishni kuchaytiruvchi ta'siri hamma vaqt ham yuzaga qichavermaydi. Aktiv dam olish bilan bir qatorda passiv dam olish tiklanish jarayonlarining aktivatori bo'lib, uning ta'siri jismoniy chiniqqan kishilarda, tashkil etilgan mehnat va dam olishda kuchli ortadi. Passiv dam olishning eng keng tarqalgan turiga uyqu kiradi. Hozirgi zamon tushunchasiga ko'ra uyqu bir xil holat emas. Bunda ikkita faza farqlanadi: sekin va tez. Bu fazalar bir kecha davomida 4-5 marta almashinadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas va yurak urishi sekinlashadi. Uyquning sekin fazasi vaqtida nafas va yurak urishi sekinlashadi, qon bosimi pasayadi, ayniqsa miya, jigar, buyraklar kabi organlarda qon oqishi sekinlashadi, moddalar almashinuvi va tana temperaturasi pasayadi, muskullar ancha

## Umumiy psixologiya

to'liq bo'shashadi. Uyquning tez fazasi harakat aktivligini ortishi bilan harakterlanadi. Bu fazada yurak urishi tezlashadi, arteriya qon bosismi ko'tariladi., nafas tezlashadi. Uyquning sekin va tez fazalarini almashinuvi to'liq dam olishning muhim sharti bo'ladi. Uyquning buzilishi ish qobiliyatiga salbiy ta'sir etadi.

Choy, kofe yoki sharbatlar kabi ichimliklarni iste'mol qilish nerv sistemasi va yurak-tomir kabi vegetativ organlar funksiyasini kuchaytirishi va organizmning ichki muhitini qandaydir darajada yaxshilash bilan ish qobiliyatining tiklanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kislorodga boy bo'lgan havo bilan nafas olish muskul ishi ta'sirida to'plangan kislorod qarzini yo'qotish, ichki muhit reaksiyasini normallashtirish uchun muhim ahamiyatga ega, bu jarayonlarni ancha tezlashishini ta'minlaydi.

Autogen trenirovka o'quvchini ma'lum so'zlar bilan ishontirish orqali markaziy nerv sistemasi faoliyatini yaxshilashga qaratilgan. Bunday yo'l bilan tiklanish jarayonlarini kuchaytirishda o'quvchining oliy nerv faoliyati tipi muhim ahamiyatga ega. Autogen trenirovka olib boruvchi kishining so'zlariga beriluvchan kishilarda sezilarli darajada funksiyalarning o'zgarishi yuzaga keladi. Masalan, gavdaning ma'lum qismlarini qon bilan ta'minlanishini o'zgarishi, muskullarning bo'shashishini kuchayishi va hokazo.

**Stress** –(inglizcha –stress) –so'zidan olingan bo'lib, bosim, zo'riqish, tanglik degan ma'noni bildiradi. Stress inson organizmining holatlarida haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress ko'rinishiga qarab ikkiga bo'linadi:

1. **Konstruktiv** -biz turidagi( ko'pchilik orasida).
2. **Destruktiv** – men turidagi ( yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.

Stressning **fiziologik** va **psixologik** turlari mavjud. Stressorlarning (stressga olib keluvchi omil) xarakteriga va xususiyatlariga qarab, **fiziologik stress** – bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Tashqi muhit sharoitlariga bog'liq nerv psixik kasalliklarining vujudga kelishi va taraqqiyotida stresslarning ta'siriga katta ahamiyat beriladi, ayniqsa, bu yurak-qon tomir kasalliklariga tegishlidir

**Psixologik stress** – odamning ruhiy holatiga voqealarning ta'siri tufayli sodir bo'ladigan stress. Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushishdir.

Psixologik stress :

- a) informatsion stress;
- b) emotsional stress turlariga ajratiladi.

**Informatsion stress** – insonda haddan tashqari axborotlarni ko'p qabul qilish, inson oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishda bir qancha yechimlar bo'lsa-da, aniq ulardan qaysi birini tanlash, yuqori darajadani shiddat bilan qaror qabul qilishda ikkilanadi.

**Emotsional stress**- ta'qiq qilish, falokat, hayotiy o'zgarishlar, kundalik tashvishlarda ko'rinadi. Psixologlar Maykl Shayer va Charlz Karver fikricha, optimist inson eng og'ir qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi. Birinchi bo'lib stress bo'yicha 1932 yilda fiziolog Uolter Kenon va 1936 yilda vrach Gans Selelar chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. Sele stress haqidagi tadqiqotlarini o'zining “Disstressiz stress” asarida umumlashtirgan. Stressda 3 bosqich farqlanadi:

- 1.Xavotirlik bosqichi.
2. Moslashish bosqichi.
3. O'ta charchash bosqichi.

Inflyatsiya , ishsizlik stresslarning ijtimoiy omili hisoblanadi.

**Stress muammosini hal qilishda, 3 jihatga e'tibor berish zarur.**

1. Hissiy stress omillarini yo'qotish.
2. Hissiyotni tarbiyalash. O'z hissiyotimizni boshqarish orqali ko'pgina stress holatining oldini olishimiz mumkin. Hissiyotni shunday boshqarish, mashq qildirish muhimki, salbiy hissiyotni paydo bo'lishi, ijobiy hissiyot uchun signal bo'lsin. Ana shunday javob berish usuli doimiy mashq qilinsa, inson salbiy hissiyotlarini boshqarishga o'rganadi va ijobiy hissiyotlarini oldinga

chiqaradi.

3. Zo'riqish va bo'shshishni doimiy almashtirib turishga erishish uchun ishda tanaffuslarni tashkil etish va bo'sh vaqtni mazmunli o'tkazish zarur. Inson tuzilishidagi individual xususiyatlar ham stressning namoyon bo'lishida rol o'ynaydi. Bir insonda stress paydo qilgan omil boshqasiga faqat undovchi ta'sir etishi mumkin.

## NAZORAT SAVOLLARI.

1. Hissiy stress omillarini yo'qotish.?
2. Zo'riqish va bo'shshish?
3. Umumiy va maxsus layoqatlarning rivojlanishi?
4. O'spirinlik davrida kasb tanlashning o'ziga xos xususiyatlari?
5. Psixik holatlar deganda nima nazarda tutiladi?

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ataev. A. Q. Bolalarni chaqqon va baquvvat qilib tarbiyalash. T. O'qituvchi nashriyoti. 1997 y.
2. Ataev. A. Q. Farzandlarimiz barkamol bo'lsin. T. Ibn Sino nashriyoti 1993 y.
3. Ataev. A. Q. Bolalar sportini rivojlantirish. Buxoro mintaqaviy markaz. 2007.
4. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
5. Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Селская школа. - 2003. - № 1.

## 6 – MAVZU PSIXIK XUSUSIYATLAR MAZMUNI, MOHIYATI VA PATOLOGIYASI.

Reja:

6.1. Individual psixologik xususiyatlari

### 6.1. Individual psixologik xususiyatlari

**“Individuallik”** — Bir odamni boshka bir odamdan farqlovchi barcha o'ziga xos xususiyatlar **majmuini** o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan shaxs tizimini tahlil qiladigan bular, shaxsning individualligiga uning qobiliyatlari, temperamenti, harakteri, irodaviy sifatleri, emotsiyalari, xulkgiga xos motivatsiya va ijtimoiy ustanovkalari kiradi. Aynan shu kayd etib o'tilgan kategoriyalar shaxsdagi individualliligni ta'minlovchi kategoriyalardir. Uning ma'nosi shundaki, buyi, eni, yoshi, sochining rangi, ko'z qarashlari, barmoq harakatlari va shunga o'xshash sifatleri bir xil bulgan insonlarni topish mumkin, lekin harakteri, qobiliyatlari, temperamenti, faoliyat motivatsiyasi va boshkalarga alokador sifatleri majmui bir xil bulgan odamni topib bulmaydi. Ular — individualdir.

**Qobiliyatlar** — shaxsdagi shunday individual, to'rg'un sifatlerki, ular odamning turli xil faoliyatdagi ko'rsatgichlari, yutuklari va kiyinchiliklari sabablarini tushuntirib beradi.

**Temperament** — insonning turli vaziyatlarda narsa, xodisa, xolatlar va insonlarning xatti-harakatlariga nisbatan reaksiyasini tushuntirib beruvchi xususiyatlari majmuidir.

**Harakter** — shaxsning aloxida insonlar va insonlar guruxi, o'z-o'ziga, vaziyatlar, narsalar va xodisalarga nisbatan munosabatlaridan orttiradigan sifatlerini o'z ichiga oladi.

**Irodaviy sifatlar** — har birimizning o'z oldimizga maksad kuyib, unga erishish yulidagi kiyinchiliklarni yengishimizni ta'minlovchi ma'lum sifatlarimiz majmuini o'z ichiga oladi.

**Emotsiyalar va motivatsiya** esa atrofimizda sodir bulayotgan xodisalar, bizni urab turgan odamlar va ularning xatti-harakatlerini ruxan qanday kabul qilib, ularga bildiradigan xissiy munosabatlarimizni bildiruvchi sifatlarimiz bo'lib, ular ayni vaziyatlardagi real xolatlarimizdan va ularning ongimizda aks etishidan kelib chikadi.

Demak, individual sifatlar bizning ongli xayotimizning ajralmas kismi, idrokimiz, xotiramiz va fikrlarimiz yunaltirilgan **muhim predmet** ekan. Chunki aynan ular bizning turli faoliyatlarni amalga oshirish va ishlarni bajarishdagi individual uslubimizga bevosita alokador. Kimdir juda chakkon, tez ish qiladi, lekin sifatsiz. Kimdir juda yaxshi koyilmakom ish qiladi, lekin juda sekin, kimdir ishga yuzaki karab, nomiga uni bajarsa, boshka bir odam unga butun vujudi va

## Umumiy psixologiya

e'tikodi bilan munosabatda bo'lib, tinimsiz izlanadi va jamiyat uchun manfaat kidiradi. Shuning uchun ham individuallikning faoliyat va mulokotdagi samarasini inobatga olib, eng muhim individual-psixologik xususiyatlarni aloxida urganamiz.

**Shaxs iktidori va qobiliyatlar diagnostikasi.** Odamlarning o'quv, mehnat va ijodiy faoliyatidagi o'ziga xoslikni tushuntirish uchun psixologiya fani birinchi navbatda qobiliyatlar va iktidor masalasiga murojaat qiladi. Chunki qobiliyatli odamdan avvalo jamiyat manfaatdor, kolaversa, usha insonning o'zi ham kilgan har bir harakatidan o'zi uchun naf kuradi.

Qobiliyatlar muammosi eng avvalo inson aklu-zakovatining sifati, undagi malaka, kunikma va bilimlarning borligi masalasi bilan boglik. Ayniqsa, biror kasbning egasi bulish istagidagi har bir yoshning akli va intellektual salohiyati uning malakali mutaxassis bo'lib yetishishini kafolatlagani uchun ham psixologiyada ko'proq qobiliyat tushunchasi akl zakovat tushunchasi bilan boglab urganiladi. har bir normal odam o'zining aklli bo'lishini xoxlaydi, «Men aqlliman» demasa-da, kilgan barcha ishlari, gapirgan gapi, yuritgan muloxazasi bilan aynan shu sifat bilan odamlar uni maktashlarini xoxlaydi. «Aqlsiz, nodon» degan sifat esa har qanday odamni, xattoki, yosh bolani ham xafa qiladi. Yana shu narsa harakterliki, ayniksa, bizning shark xalklarida biror kimsaga nisbatan «uta aklli» yoki «uta nodon» iboralari ham ishlatilmaydi, biz bu xususiyatlarni o'rtacha tasniflar doirasida ishlatamiz: «Falonchining ugli anchagina aklli bo'libdi, narigining farzandi esa biroz nodon bo'lib, ota-onasini kuydirayotgan emish» degan iboralar aslida «akllilik» kategoriyasi insonning yuragiga yakin eng nozik sifatlariga alokadorligini bildiradi.

Ilm-fandagi an'analar shundayki, akl va idrok masalasi, odamning intellektiga bog'liq sifatlar juda kuplab tadjikotlar ob'ekti bulgan. Olimlar qobiliyatlarning rivojlanish mexanizmlari, ularning psixologik tarkibi va tizimini aniklashga, ishonchli metodikalar yaratib, har bir kishining akli sifatiga alokador bulgan ko'rsatgichni ulchashga uringanlar. Ko'pchilik olimlar odam intellektida uning verbal (ya'ni so'zlarda ifodalanadigan), mikdoriy (sonlarda ifodalanadigan), fazoviy ko'rsatgichlarni aniklab, ularga yana mantik, xotira va xayol jarayonlari bilan boglik jixatlarni ham kushganlar.

Ch. Spirmen faktorial analiz metodi yordamida yukorida sanab utilgan ko'rsatgichlar o'rtasida bogliklik borligini isbot qilib, aklning xakikatan ham murakkab to'zilmaga ega bulgan psixik xususiyat ekanligini kursatdi. Boshka bir olim Dj. Gilford esa aklni bir kator akliy operatsiyalar (analiz, sintez, takkoshlash, mavxumlashtirish, umumlashtirish, sistemaga solish, klassifikatsiya kilish) natijasida namoyon bo'ladigan xususiyat sifatida urganishni taklif etgan. Bu olimlar akl so'zidan kura intellekt so'zini ko'proq ishlatib, bu so'zning o'ziga xos talkini borligiga e'tiborni karatganlar. Chunki ularning fikricha, intellektual potensialga ega bulgan shaxsnigina qobiliyatli, deb atash mumkin. Intellektual potensial esa bir tomondan xayotdagi barcha jarayonlarga, boshka tomondan — shaxsga bevosita alokador tushuncha sifatida karalgan va uning ahamiyati shundaki, u borlikni va bo'ladigan xodisalarni oldindan bashorat kilishga imkon beradi. Shu urinda «intellekt» so'zining lugaviy ma'nosini tushunib olaylik. Intellekt — lotincha so'z — intellectus — tushunish, bilish va intellectum — akl so'zlari negizidan paydo bulgan tushuncha bo'lib, u akl-idrokning shunday bulagiki, uni ulchab, o'zgartirib, rivojlantirib bo'ladi. Bu — intellekt va u bilan boglik qobiliyatlar ijtimoiy harakterga ega ekanligidan darak beradi. Darxakikat, qobiliyatlar va intellektga bevosita tashqi muxit, undagi insoniy munosabatlar, yashash davri ta'sir kursatadi. Buni biz bugungi kunimiz misolida ham kurib, xis qilib turibmiz. Yangi avlod vakillari — kelajagini XXI asr bilan boglagan ugil-kizlarning intellekt darajasi ularning ota-bobolarinikidan ancha yukori. Xozirgi bolalar kompyuter texnikasidan tortib, texnikaning barcha turlari juda tez o'zlashtirib olmokda, jaxon tillaridan bir nechtasini bilish kupchilik uchun muammo bulmay qoldi, minglab topshiriklardan iborat testlarni ham yoshlar o'zlashtirishda kiynalmayaptilar. Qolaversa, oila muxitining akl usishiga ta'sirini hamma bilsa kerak. Agar bola oilada ilk yoshligidan ma'rifiy muxitda tarbiyalansa, uning dunyokarashi keng, xoxlagan soxa predmetlaridan beriladigan materiallarni juda tez va kiyinchiliksiz o'zlashtira oladi. xattoki, bunday bolaga oliy o'quv yurtida beriladigan ayrim predmetlar mazmuni ham uta tushunarli, ular yanada murakkabrok masalalarni yechishni xoxlaydi.

**Qobiliyatlardagi to'g'ama va orttirilgan sifatlar.** Ba'zan uta iktidorli va qobiliyatli bola xakida gap ketsa, undagi bu sifat tugma ekanligiga ishora kilishadi. Talantli, genial olim, san'atkor yoki mutaxassis xakida gap ketsa ham xuddi shunday. Umuman qobiliyatlarning tugma yoki orttirilgan ekanligi masalasi ham olimlar diqqat markazida bulgan muammolardan. Psixologiyada tugmalik alomatleri bor individual sifatlar *layokatlar* deb yuritildi va uning ikki xili farqlanadi: tabiiy layokat va ijtimoiy layokat. Birinchisi odamdagi tugma xususiyatlardan — oliy nerv tizimi faoliyatining xususiyatlari, miyaning yarim sharlarining qanday ishlashi, kuloyoklarning biologik va fizilogik sifatleri, bilish jarayonlarini ta'minlovchi sezgi organleri — ko'z, kulok, burun, teri kabilarning xususiyatlaridan kelib chiksa (bular nasliy ota-onadan genetik tarzda utadi), ijtimoiy layokat — bola tugilishi bilan uni uragan muxit, mulokot uslublari, so'zlashish madaniyati, qobiliyatni rivojlantirish uchun zarur shart-sharoitlar (ular ota-ona tomonidan yaratiladi) dir. Layokatlilik belgisi — bu usha individga alokador bo'lib, u bu ikkala layokat muxitini tayyoricha kabul qiladi.

Qobiliyatsizlik va intellektning pastligi sabablaridan ham biri shuki, ana shu ikki xil layokat o'rtasida tafovut bo'lishi mumkin. Masalan, genial rassom oilasida bola tugildi deylik. Unda rassomchilik uchun tugma, genetik belgilar otasi tomonidan berilgan deylik. Lekin bolaning onasi farzandining ham rassom bo'lishini xoxlamasligi, o'ziga uxshash kushikchi bo'lishini xoxlashi mumkin. Ayol bolani yoshlikdan fakat musika muxitida tarbiyalaydi. Tabiiy layokatning rivoji uchun ijtimoiy layokat muxiti yuk, ijtimoiy layokat usishi uchun esa tabiiy, tugma layokat yuk bulgani sababli, bolada hech qanday talant namoyon bulmasligi, u oddiygina musikachi yoki kushikchi bulish bilan cheklanishi mumkin. Intellekt testleri va qobiliyatdagi tugma va orttirilgan belgilarni urganishning psixologik ahamiyati aynan shunda. Ilk yoshlikdan bolaning o'zidagi mavjud imkoniyatlarni rivojlantirish shart-sharoitini yaratish ishini tugri yulga kuyish kerak.

Orttirilgan sifati shuki, bola toki bilim, malaka va kunikmalarni ustirish borasida harakat kilmasa, eng kuchli tugma layokat ham layokatligicha kolib, u iktidorga aylanmaydi. Eng talantli, mashxur shaxslarning eng buyuk ishlari, erishilgan ulkan muvaffakiyatlarining tagida ham kisman layokat va asosan tinimsiz mehnat, intilish, ijodkorlik va bilimga chankoklik yotgan. Shuni ham unutmazlik kerakki, qobiliyatsiz odam bulmaydi. Agar shaxs adashib, o'zidagi xakikiy iktidor yoki layokatni bilmay, kasb tanlagan bulsa, tabiiy, u atrofdagilarga layokatsiz, qobiliyatsiz kurinadi. Lekin aslida nimaga uning qobiliyati borligini o'z vaqtida tugri aniklay olishmagani sabab u bir umr shu toifaga kirib koladi.

Shuning uchun ham har bir ongli inson o'zidagi qobiliyat va zexnni ilk yoshlikdan bilib, usha o'zi yaxshi kurgan, «yuragi chopgan» ish bilan shugullansa, va undan konikish olib, qobiliyatini ustirishga imkoniyat topib, yutuklarga erishsa, biz uni *iktidorli* deymiz. Iktidor-insonning o'z xatti-harakatlari, bilimlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan sub'ektiv munosabatidir. Iktidorli odam genial yoki talantli bulmasligi mumkin, lekin u har qanday ishda mardlik, chidamlilik, o'z-o'zini boshkara olish, tashabbuskorlik kabi fazilatlariga ega bo'lib, o'zlari shugullanayotgan ishni bajonidil, sitkidildan bajaradi. Ular ana shunday harakatlari bilan ba'zi uta iste'dodli, lekin kamharakat kishilardan kura jamiyatga ko'proq foyda keltiradi. Iktidorli insonda iste'dod soxibi bulish imkoniyati bor, zero *iste'dod* — har tomonlama rivojlangan, nixoyatda kuchli va takrorlanmas qobiliyatdir. U tinimsiz mehnat, o'z qobiliyatini takomillashtirib borish yulida barcha kiyinchiliklarni yengish va irodasi, butun imkoniyatlarini safarbar kilish natijasida kulga kiritiladi.

**Qobiliyatlarning psixologik strukturasi.** Qobiliyatlar avvalom bor *umumiy* va *maxsus* turlarga bulinadi va har birining o'z psixologik tizimi va to'zilishi bo'ladi. Shaxsning umumiy qobiliyatlari undagi shunday individual sifatlar majmuiki, ular odamga bir kancha faoliyat soxasida ham muvaffakiyatli faoliyat kursatish va natijalarga erishishga imkon beradi. Masalan, texnika oliy o'quv yurtining talabasi ham ijtimoiy-gumanitar, ham anik fanlar, ham texnika fanlari soxasidagi bilimlarni o'zlashtira oladi. Bunda unga umumiy bilimdonlik, nutk qobiliyatlari, tirishkoklik, chidam, kizikuvchanlik kabi kator sifatlar yordam beradi.

## Umumiy psixologiya

---

Maxsus qobiliyatlar esa ma'lum bir soxada yutuklarga erishish, yukori ko'rsatgichlar berishga imkon beruvchi sifatlarni o'z ichiga oladi. Masalan, sport soxasi bilan buxgalterlik xisob-kitobi buyicha ishlayotgan ikki kishida o'ziga xos maxsus qobiliyatlar bulmasa bulmaydi.

Har bir qobiliyat o'zining tizimiga ega. Masalan, matematik qobiliyatni oladigan bulsak, uning tarkibiga umumlashtirish malakalari, akliy jarayonlarning egiluvchanligi, mavxum tafakkur kila olish kabi kator xususiyatlar kiradi. Adabiy qobiliyatlarga ulardan farqli, ijodiy xayol va tafakkur, xotiradagi yorokin va kurgazmali obrazlar, estetik xislar, tilni mukammal bilishga layokat; pedagogik qobiliyatlarga esa — pedagogik odob, ko'zatuvchanlik, bolalarni sevish, bilimlarni o'zgalarga berishga extiyoj kabi kator individual xossalar kiradi. Xuddi shunga uxshash kolgan barcha qobiliyatlarni ham zarur sifatlari tizimida taxlil kilish mumkin va bu katta tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'ladi.

**Qobiliyatlar va kizikishlar diagnostikasi.** Amaliy psixologiyaning bugungi kundagi eng muhim va dolzarb vazifalaridan biri layokat ko'rtaklarini ilk yoshlikdan aniklash, intellekt darajasiga kura shaxs qobiliyatlari yunalishini ochib berishdir. Shuning uchun ham xozirda kuplab intellekt testlari va qobiliyatlarni diagnostika kilish usullari ishlab chikilgan va ular muvaffakiyatli tarzda amaliyotda kullanmokda.

Qobiliyatlarni ulchash muammosi XIX asrning oxiri — XX asrning boshlariga kelib izchil xal kilina boshlandi. Xorijda bunday ishlar Spirmen, Bine, Ayzenk va boshkalar tomonidan urganildi.

**Temperament va faoliyatning individual xususiyatlari.** Shaxsning individual xususiyatlari xakida gap ketganda, ularning tugma, biologik xususiyatlariga aloxida e'tibor beriladi. Chunki aslida bir tomondan shaxs ijtimoiy mavjudot bulsa, ikkinchi tomondan — biologik yaxlitlik, tugma sifatlarni o'z ichiga olgan substrat-individ hamdir. Temperament va layokatlar individning dinamik-o'zgaruvchan psixik faoliyati jarayonini ta'minlovchi sifatlarni o'z ichiga oladi. Bu sifatlarning ahamiyati shundaki, ular shaxsda keyin ontogenetik tarakkiyot jarayonida shakllanadigan boshka xususiyatlarga asos bo'ladi. Odam temperamentiga alokador sifatlarning o'ziga xosligi shundaki, ular odam bir faoliyat turidan ikkinchisiga, bir emotsional xolatdan boshkasiga, bir malakalarni boshkasi bilan almashtirgan paytlarda reaksiyalarning egiluvchan va dinamikligini ta'minlaydi va shu nuktai nazardan karaganda **temperament** — *shaxs faoliyati va xulqining dinamik (o'zgaruvchan) va emotsional-xissiy tomonlarini harakterlovchi individual xususiyatlar majmuidir.*

Temperament xususiyatlari shaxsning ichki to'zilmasi bilan bevosita boglik bo'lib, ularning namoyon bo'lishi uning konkret vaziyatlarga munosabatini, ekstremal vaziyatlarda o'zini qanday tutishini belgilab beradi. Masalan, inson turli vaziyatlarda o'zini turlicha tutadi: oliy o'quv yurtida talabalar safiga kabul kilganligi tugrisidagi axborotni eshitgan bolaning o'zini tutishi yoki xayotning ogir sinovlari (yakini kishining ulimi, ishdan xaydalish, dustning xoinligi kabi) paytida odam beixtiyor namoyon qiladigan reaksiyalari uning temperamentidan kelib chikadi. Shuning uchun ham ikkala vaziyatni ham kimdir ogir — bosliqlik bilan, boshkasi esa o'zini yukotgudek darajada xis-xayajon bilan boshidan kechiradi. Shuning uchun ham temperamentning shaxs shakllanishi va ijtimoiy muxitda o'ziga xos mavkeni egallashidagi ahamiyati juda katta. O'zini bosib olgan, xayot kiyinchiliklarini sabr-bardosh bilan kutaradigan insonning odamlar orasidagi obrusi ham baland bo'ladi. Bu uning o'z-o'ziga nisbatan xurmatini ham oshiradi, ishga, odamlarga va narsalarga munosabatini takomillashtirib borishiga imkon beradi. Temperamentning yana bir ahamiyatli jixati shundaki, u xayotiy vokealar va vaziyatlarni, jamiyatdagi ijtimoiy guruxlarni «yaxshi-yomon», «ahamiyatli-ahamiyatsiz» mezonlari asosida ajratishga imkon beradi. Ya'ni, temperament odamning ijtimoiy ob'ektlarga nisbatan «sezgirligini» tarbiyalaydi, professional maxorat va kasb malakasining oshib borishiga yordam beradi.

Temperamental xususiyatlar aslida tugma xisoblansada, shaxsga bevosita alokador va anglanadigan bulgani uchun ham ma'lum ma'noda o'zgarib boradi. Shuning uchun ham to'g'ilgan chog'ida sangvinikka o'xshash harakatlar namoyon kilgan bolani umrining oxirigacha fakat

## Umumiy psixologiya

shundayligicha koladi, deb bulmaydi. Demak, har bir temperament xususiyatlarini va uning shaxs tizimga alokasini bilish va shunga yarasha xulosalar chikarish kerak.

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

**k u c h**, ya'ni nerv tizimining kuchli ko'zgatuvchilar ta'siriga bardoshi, shunga kura odamlardagi mehnatga yaroklilik, chidam kabi sifatning namoyon bo'lishi:

**m u v o z a n a t l a s h g a n l i k**, ya'ni asabdagi tormozlanish va ko'zgalish jarayonlarining o'zaro mutonosibliigi, shunga kura, o'zini tuta olish, bosiklik kabi sifatlar va ularga teskari sifatning namoyon bo'lishi;

**h a r a k a t c h a n l i k**, ya'ni ko'zgalish va tormozlanish jarayonlaridagi o'zaro almashinish jarayonining tezligi va harakatchanligi ma'nosida. Kuyidagi rasmda nerv jarayonlari bilan temperament tiplari o'rtasidagi o'zaro bogliklik asosida temperament tiplari aks ettirilgan.

**Harakter va shaxs.** Kundalik xayotimizda tilimizda «harakter» so'zi eng kup ishlatiladigan so'zlardan. Uni biz doimo birovlariga baxo bermokchi bulsak, ishlatamiz. Bu so'zning ma'nosini olimlar «bosilgan tamga» deb ham izoxlashadi. Tamg'alik alomatlarini nimada ifodalanadi o'zi?

*Harakter - shaxsdagi shunday psixologik, sub'ektiv munosabatlar majmuiki, ular uning borlikka, odamlarga, predmetli faoliyatga hamda o'z-o'ziga munosabatini ifodalaydi.* Demak, «munosabat» kategoriyasi harakterni tushuntirishda asosiy xisoblanadi. B. F. Lomovning ta'biricha, harakter shaxs ichki dunyosining asosini tashqil etadi va uni urganish katta ahamiyatga ega. Munosabatlarning harakterdagi urni xususida fikrlar ekan, V. S. Merlin ularning mazmunida ikki komponentni ajaratadi:

a) **emotsional-kognitiv** — borlik muxitning turli tomonlarini shaxs qanday emotsional xis kilishi va o'zida shu olamning emotsional manzarasini yaratishi;

b) **motivatsion-irodaviy** — ma'lum harakatlar va xulkn amalga oshirishga undovchi kuchlar. Demak, bizning munosabatlarimiz ma'lum ma'no va mazmun kasb etgan munosabatlar bo'lib, ularning har birida bizning xissiy kechinmalarimiz aks etadi va harakterimiz namoyon bo'ladi.

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

1. **Munosabatlar va yunalish** shaxdagi asosiy kurinishlar sifatida — bu shaxsning xayotdan nimani kutishi va nimani xoxlashi.

2. **Qobiliyatlar** ana shu tilak-istaklarni amalga oshirish imkoniyati sifatida — bu odamning nimalarga kodir ekanligi.

3. **Harakter** imkoniyatlardan foydalanish, ularni kengaytirishga karatilgan turgun, barkaror tendensiyalar, ya'ni bu odamning k i m ekanligi.

Bu nuktai nazardan karaganda ham, harakter shaxsning «tanasi», borligi, konstitutsiyasidir. Harakterning boshka individual psixologik xususiyatlardan farqi shuki, bu xususiyatlar ancha o'zgaruvchan va dinamik, orttirilgandir. Shuning uchun ham maktabdagi ta'limdan oliy o'quv yurtidagi ta'limga utish faktining o'zi ham uspirinda ma'lum va muhim o'zgarishlarni keltirib chikaradi.

Umuman, konkret shaxs misolida olib karaydigan bulsak, har bir aloxida ob'ektlar, narsalar, xodisalarga mos tarzda harakterning turi kirralari namoyon bo'lishining guvoxi bo'lishimiz mumkin. Masalan, uyda (katta o'zbek oilasi misolida oladigan bulsak) katta yoshli ota-onalar oldida uta bosik, kunikuvchan, har qanday buyurilgan ishni e'tirozsiz bajaradigan kishi, o'z kasbdoshlari orasida doimo o'z nuktai nazariga ega bulgan, gapga chechan, kerak bulsa, kaysar, dadil bo'lishi, kuchada jamoatchilik joylarida begam, lokayd, birov bilan ishi yuk kishiday tuyulishi, o'ziga nisbatan esa uta talabchan, lekin egoist, o'z-o'ziga baxosi yukori bo'lishi mumkin. Demak, harakterning psixologik tizimini taxlil qiladigan bulsak, uning borlikdagi ob'ektlar va predmetli faoliyatga nisbatan amalga oshirish maksadga muvofikdir. Shuning uchun ham psixologiyada harakterning kuyidagi tizimi e'tirof etiladi:

1. *Mehnat faoliyatida namoyon bo'ladigan harakterologik xususiyatlar* — mehnatsevarlik,



## Umumiy psixologiya

mehnatkashlik, tashabbuskorlik, ishga layokat, ishga kobillik, mas'uliyat, dangasalik, kunimsizlik va boshkalar.

2. *Insonlarga nisbatan bulgan munosabatlarda namoyon bo'ladigan harakterologik sifatlar* — odoblilik, mexribonlik, takt, jonsaraklik, dilgirlik, mulokatga kirishuvchanlik, altruizm, gamxurlik, raxm-shafkat va boshkalar.

3. *O'z-o'ziga munosabatga alokador harakterologik sifatlar* — kamtarlik, kamsukumlilik, magrurlik, o'ziga bino kuyish, o'z o'zini tankid, ibo, sharmu-xayo, manmansirash va boshkalar.

4. *Narsalar va xodisalarga munosabatlarda namoyon bo'ladigan xususiyatlar* — tartiblilik, okillik, saronjom — sarishtalik, kuli ochiklik, ziknalik, tejamkorlik, pokizalik va boshkalar.

Yukorida sanab utilgan sifatlar aslida shaxsning xayotdagi yunalishlaridan kelib chikadi. Chunki yunalish — odamning borlikka nisbatan tanlovchan munosabatining aks etishidir. Bunday yunalish turli shakllarda namoyon bo'ladi: diqqatlilik, kizikuvchanlik, ideallar, maslaklar va xissiyotlarda.

**Harakter** — tarixiy kategoriya hamdir. Buning ma'nosi shuki, har bir ijtimoiy-iktisodiy davr o'z kishilarini, o'z avlodini tarbiyalaydi va bu tafovut odamlardagi harakterologik xususiyatlarda o'z aksini topadi. Masalan, utgan asr o'zbeklari, XX asrning 50 — yillaridagi o'zbeklar va mustakillik yillarida yashayotgan o'zbeklar psixologiyasida farq avvalo ularning harakterologik sifatlarida aks etadi. Aminmizki, XXI asrning yosh avlodlari yanada zukkorok, irodalirok, ma'rifatli va ma'naviyatlirok bo'ladi. Mamlakatimizda xozirgi kunda amalga oshirilayotgan say'-harakatlar yangi asr avlodining ruxan va jismonan soglom bo'lishiga zamin yaratmokda.

Harakter xususiyatlarining nimalarda namoyon bo'lishi, ularning belgilari masalasi ham amaliy jixatdan muhimdir.

Avvalo harakter insonning *xatti-harakatlari va amallarida* namoyon bo'ladi — odamning ongli va maksadga karatilgan harakatlari uning **k i m** ekanligidan darak beradi.

*Nutkining xususiyatlari* (baland tovush bilan yoki sekin gapirishi, tez yoki bosikligi, emotsional boy yoki jonsiz) ham harakterning yunalishini belgilaydi.

*Tashqi kiyofa* — yuzining ochik yoki tund ekanligi, ko'zlarining samimiy yoki joxilligi, kadam bosishlari — tez yoki bosik, mayda kadam yoki salobatli, turishi-vikorli yoki kamtarona, bularning hammasi harakterni tashkaridan ko'zatib urganish belgilaridir.

Bundan tashkari ilm olamida juda kuplab urinishlar bulgan. Ularda odamning turli tabiiy, tugma xususiyatlariga harakterni boglashga urinishlar bulgan. Masalan, *fizionomika* odam yuz kirralari va ularning bir-biriga nisbati orkali, *xiromantiya* — kul barmoklari va kaftdagi chiziklar orkali, ko'z rangi va karashlar, soch va uning xususiyatlari orkali urganishga harakat kilingan. Juda katta shov — shuvga ega bulgan Ch. Lombrozo, E. Krechmer, U. Sheldonlarning *konstitutsion nazariyalari* shaxs harakterini uning tashqi kurinishi, tana to'zilishi bilan boglab tushuntirishga uringan. Bu nazariyalar juda kattik tankidga ham uchragan, lekin keltirilgan material, korrelyasiyon taxlillar ma'lum jixatdan individual xususiyatlardagi tugma, mavjud sifatlar bilan harakterologik sifatlar o'rtasidagi bogliklik borligini isbot kilolgani uchun ham bu nazariyalar shu vaqtgacha urganiladi.

Lekin harakter va uning rivojlanishi, namoyon bo'lishi uchun umumiy konuniyat shuki, u tashqi muxit ta'sirida, turli xil munosabatlar tizimida shakllanadi va sharoitlar o'zgarishi bilan o'zgaradi. Har bir kasb-xunar o'zining talablari majmui — professogrammasiga egaki, u shu kasb bilan shugullanayot-ganlardan o'ziga xos psixologik kirralar va xossalar bo'lishini takozo etadi (psixometriya). Shuning uchun ham vrachning, o'qituvchining, muxandisning, harbiylarning, artistlarning va boshkalarining professoional sifatleri xakida aloxida gapiriladi. Ana shu kasb soxiblari, ularning ish mobaynida kursatadigan individualligi ichida esa harakterologik o'ziga xoslik katta ahamiyatga ega va buni nafakat shaxsning o'zi, balki uni urab turgan boshkalar ham yaxshi bilishlari kerak.

Harakter xususiyatlari o'zgaruvchan bo'lishiga karamay, har bir aloxida shaxs va yaxlit millat o'ziga xosligini ifodalovchi shunday barkaror sifatlar bo'ladi, ular yillar, xattoki, asrlarga ham dosh beradi. Masalan, bu milliy harakterga taalluklidir. O'zbeklar harakterida asrlar davomida

## Umumiy psixologiya

---

saklanib kelayotgan samimiylik, mexmonnavozlik, ibo, sharm-xayo, takalluf, kamtarlik, mehnatsevarlik kabi kator sifatlar avloddan-avlodga utib kelmokda. Bu sifatlar xalk ma'naviyatining kadriyatlariga aylanib kolgan va o'zbekning o'zligini namoyon etuvchi barkaror xususiyatlardir.

### **NAZORAT SAVOLLARI.**

1. Individual psixologik xususiyatlar bu?
2. Qobiliyat bu?
3. Temperament bu?
4. Xarakter bu?

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Балсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
2. Лазарев В.С. понятие педагогической и инновационной системы школы/ В.С. Лазарев // Селская школа. - 2003. - № 1.

## IV.AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI

### **1-Mavzu. Psixik jarayonlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi. (Amaliy mashg‘ulot)**

Bu mavzuda tinglovchilarga: sezgi va idrok psixik jarayonlarning boshlang‘ich holati ekanligi, sezgilarni klassifikatsiyasi, idrok nazariyalari, idrok, sensor-perseptiv jarayonlarning asosiy ko‘rinishlari, teri tuyush idroki, eshitish sezgisi va idroki, ko‘rish sezgisi va idroki, ta‘m bilish idroki, hid bilish, og‘riqni idrok qilish, perseptiv obrazlarni tashkil qilish, idrok haqida tushuncha fazoni idrok qilish, fazoni eshitish orqali idrok qilish, musiqani va nutqni idrok qilish, rangni idrok qilish, vaqtning idrok qilish, xatti-harakatini idrok qilish, idrokning buzilishi,

# Umumiy psixologiya

---

perseptiv rivojlanish, o'rgatish va idrok, perseptiv rivojlanish, diqqat haqida tushuncha, diqqatning psixofiziologik indikatorlari va mexanizmlari, diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari, diqqatning asosiy xususiyatlar diqqat turlari va funksiyalari, diqqatning rivojlanishi va buzilishi, diqqat va faoliyat, xotira psixologiyasi, xotira haqida umumiy tasavvurlar, xotiraning fiziologik mexanizmlari, xotira jarayonlari, xotira turlari, xotira psixologiyasining asosiy qonuniyatlari, xotira va faoliyat, inson xotirasining tashkil etuvchi asosiy tamoyillar, xotiraning rivojlanishi, xotiraning buzilishi, xotiraning amaliy o'rganish jabhalari, tafakkur psixologiyasining predmeti, vazifalari va tadqiqot metodlari, tafakkur to'g'risida umumiy tasavvurlar, nutqiy tafakkurning rivojlanish muammolari, til, ong va tafakkur, nutq va nutqiy faoliyat kabilar mohiyati bayon qilinadi.

## **2-Mavzu. Psixik holatlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi.** (Amaliy mashg'ulot)

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: psixik holatlar, xususan, hissiyot va emotsional holatlar, yuksak hislar, iroda to'g'risida umumiy tushuncha, ularning tuzilishi hamda psixofiziologik asoslari, psixik holatlarni o'rganish, tadqiq etish va xulosalash ko'nikmalariga ega bo'lish, shaxs xulq-atvorida o'zaro rivojlanish manbai, funksional tendensiyalar holati xaqida, emotsional kechinmalarning umumiy aniqligi, emotsional kechinmalar klassifikatsiyasi, affektlar, ehtiros va kayfiyat, emotsiyaning asosiy funksiyalari, emotsiyaning bilish jarayonlariga ta'sir etuvchi funksiyalari, fiziologik jarayonlar bilan bog'liq funksiyalari. P.V.Simonov bo'yicha emoyiya funksiyalari klassifikatsiyasi, hissiyotlar emotsional munosabatlar sifatida va ularning buzilishi, emotsiya psixik holat va jarayonlar sifatida, inson emotsional holatlarining umumiy turlari, kayfiyat, stress va salomatlik, nisbiy barqaror hissiyot va ularning klassifikatsiyasi kabilarni mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

Holat psixik hodisa sifatida va uning xarakteristikasi. Psixik holat turlari. Emotsional hoatlar. Stress tushunchasi va psixik zo'riqish, stressning tavsifi. Stressni boshqarish. Kayfiyatning umumiy tavsifi va uning tuzilishi. Frustratsiya va bezotalik emotsioanal holat sifatida.

Emotsional ta'sirlash bilan bog'liq anatomik tuzilishi. Emotsiyalar va oliy asab faoliyai. Emotsiyalar va vegetativ asab tizimi. Emotsiyalar va gormonal tizimi. Emotsiyalar va bosh miya yarim sharlari funksional asimmetriyasi tushuntiriladi.

## **3-Mavzu. Psixik xususiyatlar mazmuni, mohiyati va patologiyasi.** (Amaliy mashg'ulot)

Ushbu mavzu bo'yicha tinglovchilarga: psixik xususiyatlar, xususan, temperament, xarakter, qobiliyatlar, iste'dodning tuzilishi, turlari, xususiyatlari, shaxs xususiyatlari haqidagi tasavvurlar talqini (B.G.Ananayev), individuallik xususiyatlari differensial psixologiyaning predmeti sifatida, insonlar orasida individual farqlarni o'rganishning evolyusion sohasi, antropogenezda inson evolyusion mexanizmining gipotezasi (V.P.Alekseev), inson shaxsi va individuallik xususiyatlari, individuallik xususiyatlari klassifikatsiyasi va ularning shaxs xulq-atvori regulyatsiyasidagi o'rni, individ organik ehtiyojlarining shaxs xulq-atvoriga ta'siri, temperament, ONF tiplari xususida I.P.Pavlov nazariyasi, temperament xaqida hozirgi zamon nazariyalari, psixologiyada xarakter muammosi, xarakter shakllanishi, xarakter aksentuatsiyasi, jinsiy farqlanishning psixologik muammolari, qobiliyatlar haqida tushuncha, maxsus va umumiy qobiliyatlarni aniqlovchi testlar kabi tushunchalar mohiyati bayon etiladi, mazmuni tushuntiriladi.

### **Amaliy mashg'ulot uchun tarqatma materiallar**

Instruksiya: Diqqat bilan quyidagi keltirilgan savollarni ukib chiking va ularga o'z javobingizni bering.

Hayolingizga kelgan birinchi javobni bering.

1. Professor kech soat 8da budilnikni 9-ga quyib, uykuga yetdi. U necha soat uxlaydi?

## Umumiy psixologiya

---

2. Erkak kishi o'zining bevasining singlisiga uylanishi mumkinmi?
3. Avstraliyada ham 8-mart bormi?
4. Mamedning 10-ta kuyi bor edi. 9- dan boshkasi hammasi ulib koldi. Nechta kuy koldi?
5. Sen Aljirda kunib utadigan Gavana-Moskva reysi bilan uchadigan samolet uchuvchisidan. Uchuvchining yeshi nechada?
6. Oylar 30-31 kunlar bilan tugaydi. Kaysi oyda 28 bor?
7. Sen notanish xonaga kirib kolding. U yerda benzin va gaz bilan yenedigan chiroklar bor ekan. Sen birinchi bo'lib nimani yokishing kerak?
8. Moskvadan Peterburgga va Peterburgdan Moskvaga bir vaqtda 2 poezd yulga tushdi. Peterburgga kelaetgan poezdning tezligi 2-chisnikidan uch marta katta. Uchrashgan vaqtda ularning har biri Moskvadan qancha masofada o'zoklikda bo'ladi?
9. Ota va o'g'il avto xalokatga uchrashdi. Otasi shu joyning o'zidayok xalok bo'ldi, o'g'lini esa kasalxonaga yuborishdi. Operatsiya vaqtida xirurg bolani ko'rib: «Voy xudoyim-ey, bu mening o'g'lim-ku deb baqirip yubordi. Shunday ham bo'lishi mumkinmi?
10. Arxeologlar eramizdan avvalgi 35-yili chikkan tangani topib olishdi. Shunday ham bo'lishi mumkinmi?
11. Yog'ochni 12 bo'lakka bo'lish uchun uni necha marta arralash kerak?
12. Qo'llarda 10- ta barmok bor, 10- ta qo'lda nechta barmok bor?
13. Yomg'irda quyon qanday shox tagida turishi mumkin?
14. Vrach (xakim) bemorga 30 minut oralig'i bilan 3-ta ukol belgiladi. Bemor ularning hammasini qancha vaqt ichida olib bo'ladi?
15. Birdan 100 gacha bo'lgan qatorda necha 9 bor?
16. Tungi karavul kundo'zi ulib koldi. Unga nafaka tulanadimi?
17. 7- ta sham yonib turgan edi. 3-ta tasini uchirib qo'yishdi. Nechta sham koldi?
18. Ikki kiloli qadok tosh 1 kg va yarimta g'isht og'irligita teng. Bitta g'ishtning og'irligi qancha?
19. 16 kavatli uyda bir liliput (pakana) odam yashaydi. U har kuni ertalab ishga ketayotib liftga pastga tushib, so'ng ishga ketadi, ishdan kaytaetganda esa 10 kavatgacha liftga kutarilib, u yog'iga piyoda ketadi. U nimaga shunday odatni har kuni takrorlaydi.?

### Test javoblari.

Savollarga javob berishda fakatgina noto'g'ri ya'ni «-» belgili javoblargina xisoblab chiqiladi va shunga karab sinaluvchining harakteristikasi beriladi.

Kalit

1. 1 soat.
2. Yuk (chunki u kishining o'zi ulib ketgan. Ulgan odam nafakat xotining singlisiga balki mutloko uylana olmaydi):
3. Xa (bu kun hamma joyda kalendarda bor):
4. 9
5. Sinaluvchining yeshi;
6. Hammasida;
7. Gugurt:
8. Bir xil masofada:
9. Xa (bu uning onasi):
10. Yuk (u vaqtda tiyin bo'lmagan):
11. 11:
12. 50 :
13. Xul shox tagida:
14. 1 soat;
15. 20;
16. Yuk;
17. Uchta (uchta uchirildi, qolgani yonib bo'lgan);

## Umumiy psixologiya

---

18. 2 kg.

19. Buyi yetmaydi.

0-1-geniy(daxo); 2-4 intellektual; 5-7 muloxazali; 8-10 o'rtacha; 11-12 - aql uchkunlari kurinib turadi; 13-19 psixokorreksiyaga muhtoj.

## V.TESTLAR BANKI

**“UMUMIY PSIXOLOGIYA”  
moduli bo‘yicha  
“Sport psixologiyasi” qayta tayyorlash kursi uchun test**

**1. Diqqatning fiziologik mexanizmlarining qaysi olimlar ishlab chiqqan?**

Sechenov va Pavlov

Pavlov va Uxtomsiy

# Umumiy psixologiya

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. Psixikaning asosiy formalari qaysilar?**

Psixik jarayonlar, psixik holatlar, psixologik xususiyatlar

Qobiliyatlar, malaka, odat, ko'nikma

Sezgilar, fikrlar va ruhiy holatlar

Odam psixikasini tashkil etuvchi sifatlar

**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. Psixalogiyaning metodlari qasilari ?**

Kuzatish,so'rov,test,suhbat

Test,diagnostika

So'rovnoma,suxbat,analiz

Analiz,sintez,diagnostika

**8. Temperament – so'zi kim tomonidan kiritilgan?**

Gippokrat

I.P.Pavlov

Aristotel



# Umumiy psixologiya

Demokrit

## 9. Psixikaning eng yuqori bosqichi nima?

Ong

Tafakkur

Xayol

Idrok

## 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

«Jamo-aodam-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. Indivud so'zining manosi nima ?

Lotincha ajralmas, alohidalik

Yunoncha odam

Grekcha shaxs

Lotincha tanxolik

## Umumiy psixologiya

### 16. Biogenetik nazariya asoschilarini toping ?

F.Myuller,E.Gekkel

F.Myuller,A.Maslau

A.Maslau,E.Gekkel

F.Myuller, Galen

### 17. E.Krechmerning insonning tana tuzilishiga asoslangan nazariyasini toping ?

Konstitusion psixologiya nazariyasi

fazoviy zarurat maydoni

rekapitulatsiya qonuni

psixologik nazariya

### 18. Qaysi nazariya nomayondalari insonning kamolotini jamiyatning tuzilishiga bog'laydi ?

Sotsiogenetik

Biogenetik

Psixogenetik

Freydizm

### 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. Pajje

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'smirlik davrida

Uspirinlik davrida

### 23. Motiv nima?

Faoliyatga undovchi va uning yunalishlarini belgilovchi sabab

Sodir etilayotgan qahramonlik va jinoyatning asosiy sababi

## Umumiy psixologiya

Kishini o'z-o'zini boshqarishi

Xatti – xarakatlarning sababchisi

**24. J.Piarje va J.Kellilar qaysi yo'nalishning asoschisi hisoblanadi ?**

Kognitivistik

Biogenetik

Sotsiogenetik

Intelekt

**25. K.Platonov jamiyatda o'z ro'lini anglovchi, ishga layoqatli a'zosi qanday nomlagan ?**

Shaxs

Inson

Individ

Odam

**26. Bola shaxsning kamol topishi,uning aqliy taraqqiyotdan ortda qolmasligini oldini olish psixologning qaysi faoliyatiga kiradi ?**

Psixoprofilaktika

Psixodiagnostika

Psixokorreksiya

Psixologik maslahat

**27. Yosh taraqqiyotini ma'yyorlarga muvofiqligini aniqlash psixologning qaysi ish faoliyati mazmuniga kiradi?**

Psixodiagnostika

Psixoprofilaktika

Psixologik maslahat

Psixokorreksiya

## **VI.KEYSLAR BANKI**

### **KEYS-STADI O'QITISH TEXNOLOGIYASIGA KIRISH**



## 1. Keys: umumiy tushuncha.

## 2. Keys-stadi tipologiyasi.

## 3. Keys-stadiga asoslangan o'quv mashg'ulotining texnologik chizmasi.

### 1.Keys: umumiy tushuncha

**Keys-stadi** (inglizcha sase – vaziyat, holat, study -o'rganish). Keys-stadida bayon qilingan va ta'lim oluvchilarni muammoni ifodalash hamda uning maqsadga muvofiq tarzdagi yechimi variantlarini izlashga yo'naltiradigan aniq real yoki sun'iy ravishda yaratilgan vaziyatning muammoli-vaziyatli tahlil etilishiga asoslanadigan o'qitish usulidir.

**Keys-stadi** - o'qitish, axborotlar, kommunikatsiya va boshqaruvning qo'yilgan ta'lim maqsadini amalga oshirish va keys-stadida bayon qilingan amaliy muammoli vaziyatni hal qilish jarayonida prognoz qilinadigan o'quv natijalariga kafolatli yetishishni vositali tarzda ta'minlaydigan bir tartibga keltirilgan optimal usullari va vositalari majmuidan iborat bo'lgan o'qitish texnologiyasidir.

## 2.Keys-stadi tipologiyasi

## Umumiy psixologiya

Tipologik belgilari	Keys-stadi turi
Asosiy manbalari	1. Daladagi 2. Kabinetdagi
Syujet mavjudligi	1. Syujetli 2. Syujetsiz
Hajmi	1. Qisqa (lo'nda) 2. O'rtacha miqdordagi 3. Katta (uzun)
O'quv topshirig'ini taqdim etish usuli	1. Savolli 2. Keys-stadi topshiriq
Didaktik maqsadlari	1. Muammo, yechim yoki konsepsiyani izohlash 2. Treninqli, o'quv mavzui/predmeti bo'yicha malaka va ko'nikmalar orttirishga mo'ljallangan 3. Tahlil va baholashga o'rgatuvchi 4. Muammoni ajratish va yechish, boshqaruvchilik qarorlari qabul qilishga o'rgatuvchi 5. Vaziyat sub'ekti rivojining yangi strategiyalari va yo'llari, yangicha baholash uslublari va shu kabilarni ishlab chiqishga rag'batlantiruvchi
Rasmiylashtirish usuli	1. Bosma 2. Elektron 3. Video-Keys-stadi 4. Audio-Keys-stadi 5. Multimedia-Keys-stadi

**3.Keys-stadiga asoslangan o'quv mashg'ulotining  
texnologik chizmasi  
1-variant (keys-stadi savolli)**

*Keys bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan. Keys kichik yoki o'rtacha o'lchamli.*

Билимларни фаоллаштириш (блиц-сўров, ўйланг-жуфтликка бўлининг-фикр алмашинг, аукцион)

Кейс-стадига кириш

Кейс-стади билан таништириш

Кейс-стади билан якка тартибда ишлашни ташкил қилиш  
(Ўқув топшириғини тарқатиш, йўриқнома бериш).

Кейс-стадини жамоавий тарзда ечиш (мунозара – унинг тузилиши кейс охирида келтирилган саволлар билан белгиланади, - муаммоли вазиятни таҳлил қилиш ва ҳал этиш, бундай амалий вазиятдаги фаолият бўйича тавсияларни ишда ишга қаратиш)

Ўқитувчи резюмеси

Тингловчиларнинг ўқув ютуқларини баҳолаш

# Umumiy psixologiya

## 2-variant (keys-stadi savolli)

Keys bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan. Keys o'Ichami unchalik katta emas.

Билимларни фаоллаштириш (блиц-сўров, ўйланг-жуфтликка бўлининг-фикр алмашинг, аукцион)

Кейс-стадига кириш

Кейс-стади билан таништириш

Кейс-стади билан якка тартибда ишлашни ташкил қилиш (Ўқув топшириғини тарқатиш, йўриқнома бериш)

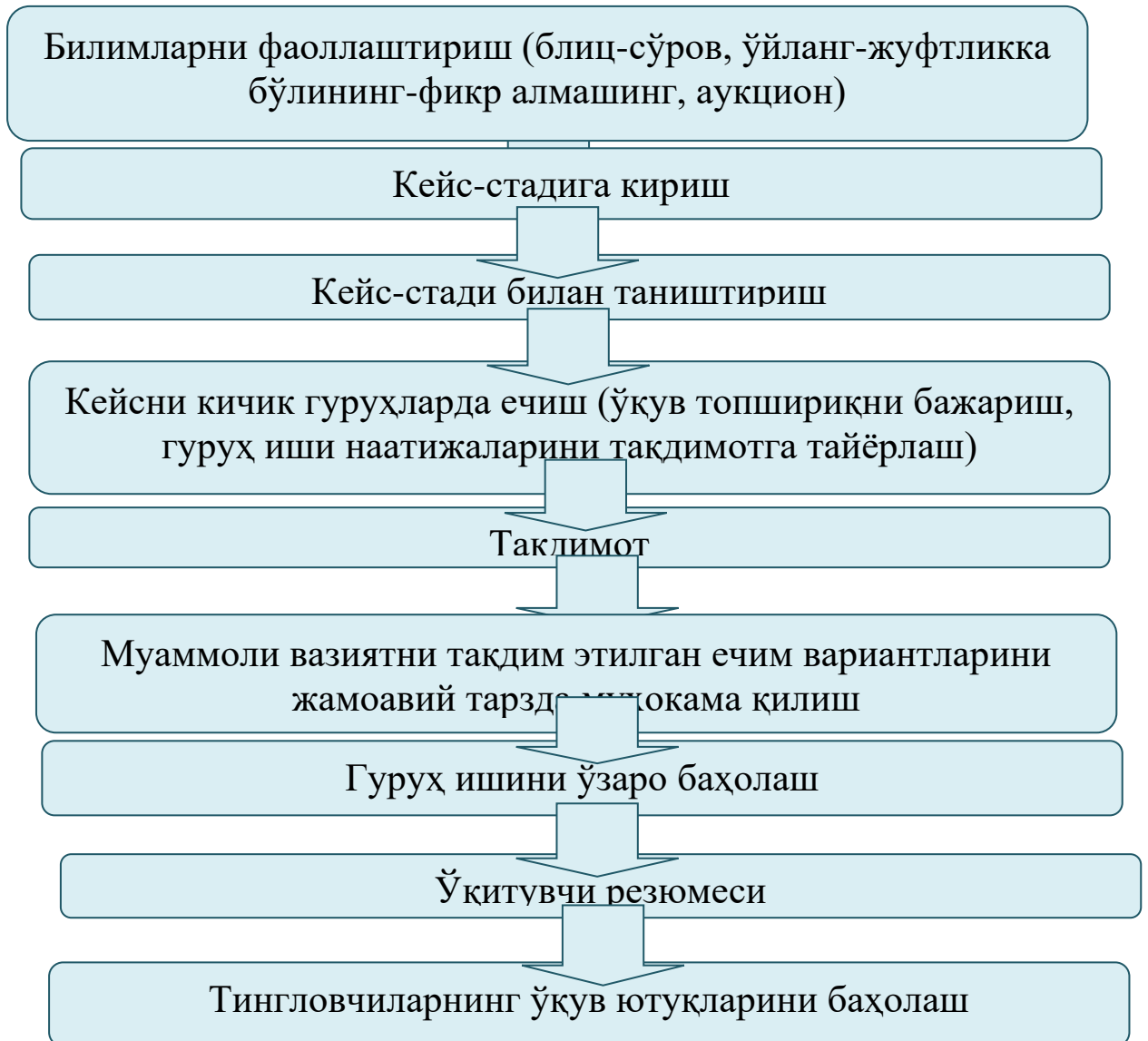
Кейс-стадини жамоавий тарзда ечиш (мунозара – унинг тузилиши кейс охирида келтирилган саволлар билан белгиланади, - муаммоли вазиятни таҳлил қилиш ва ҳал этиш, бундай амалий вазиятдаги фаолият бўйича ~~тарғибловчи ишда~~ ~~ишга~~ ~~келтирилган~~)

Ўқитувчи резюмеси

Тингловчиларнинг ўқув ютуқларини баҳолаш



*Keys-stadi bilan ishlashga 1 ta o'quv mashg'uloti ajratilgan. Keys-stadi o'rtacha o'lchamli*



## **VII.GLOSSARIY**

## GLOSSARIY

**Ontogenez psixologiyasi** - inson psixikasining yosh jihatdan ontogenezi, psixik jarayonlar hamda inson shaxsi xislatlarining ontogenezi o'rganuvchi fan.

**Psixologik yosh** - o'zining psixologik ontogenez darajasiga ko'ra mos keluvchi jismoniy yoshi.

**Psixogigiena** - odam ruhiy salomatligini saqlash va mustaxkamlash haqidagi fan

**Psixologik-pedagogik tashxis** (psixodiagnostika) - bolalarning qiziqishlari, layoqatlari, qobiliyatlari, qadriyatlar yo'nalganligi ijtimoiy ustanovkalari va munosabatlari, bilish va o'quv faoliyati motivatsiyalarini inobatga olgan holda ularning individual-psixologik va shaxs xususiyatlarini aniqlash va baholash

**Test** – inglizcha so'z bo'lib, sinash, tekshirish, demakdir. Shaxsning aqliy o'sishini, qobiliyatini, irodaviy sifatleri va boshqa psixik xususiyatlarini tekshirishda qo'llanadigan qisqa standart masala topshiriq, misol, jumboqlar test deb ataladi

**Intervyu** - bu ijtimoiy psixologiya metodi bo'lib, qo'yilgan savollarga berilgan javob tariqasida axborotlarni to'plash usuli

**Genotip** - inson tomonidan o'z avlod – ajdodlari, xususan ota – onasidan nasliy yo'l bilan olinadigan genlar yosh belgilar majmuidir inson tomonidan o'z avlod – ajdodlari, xususan ota – onasidan nasliy yo'l bilan olinadigan genlar yosh belgilar majmuidir Psixik ontogenez qonuniyatlari- bir yosh davridan boshqa davrga o'tishda inson psixiksi va xulq – atvorida yuzaga keluvchi o'zgarishlar va ularning sabablarini tavsiflab beruvchi qonundir

**Kuzatish** - psixik xususiyatlarni uzoq vaqt davomida, planli, biror maqsad asosida o'rganish

**Akseleratsiya** - bolalar va o'smirlarda oldingi avlodga nisbatan bo'y nisbati va jinsiy ontogeneznining tezlanishi, jadallashishi

**Yosh** - individning ma'lum aniq vaqtda belgilangan psixik ontogeneznining bosqichi. Ushbu bosqichda uning shaxs sifatidagi psixologik va psixologik o'zgarishlari kuzatiladi Yosh davri inqirozlari. Yosh davri inqirozlari-o'ziga xos, uncha uzoqqa cho'zilmaydigan ontogenez davrlari bo'lib, bu vaqtda keskin psixik o'zgarishlar ro'y beradi. Nevrotik va travmatik tanozillari normativ jarayon bo'lib, u shaxs rivojlanishida albatta yuz beradi **Longityud tadqiqot** - tekshiriluvchilarni uzoq muddat va doimiy ravishda o'rganish. Longityud tadqiqot odamdagi individual va yosh davrlardagi o'zgarishlarni qayd qiladi

**Ontogenez** - organizmning individual rivojlanishi. Tirik mavjudotning paydo bo'lgan davridan to oxirigacha bo'lgan davrdagi o'zgarishlar majmui

**Anglash** – psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iborat psixik jarayoni bo'lib, bu mazmuni boshqa kishilarga yetkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'ziga xabar bermoq, o'z tajribasi hisiyoti, ehtiyoji, qiziqishi va boshqalar to'g'risida o'ziga tushuntirish demakdir. Anglash demak nimadir to'g'risida o'z-o'ziga hisob berishdir. Sub'ektiv holda u yoki bu vaziyat, kechinma va boshqalarni aniq-ravshan va nazorat qilinadigan inkosidir.

**Amaliy psixologiya** – ijtimoiy amaliyotning turli sohalaridagi amaliy vazifalarni hal qilishda foydalaniladigan amaliy bilimlar va texnologiyalar majmuasidir. Amaliy psixologiyaning muhim xususiyati shundaki, u yoki bu vazifalar ularning manfaatlari uchun hal etilayotgan iste'molchi yoki buyurtmachini hamisha ko'rsatish mumkin.

**Aql** – insonning ma'naviy va ruhiy faoliyatida barcha oliy narsalar xodisalarini qanday bo'lsa, aynan shunday xolda bilish qobiliyati, mavxum fikrlash va tushunchalar yaratish xususiyati.

**Ahloq** – ijtimoiy ong shaqlaridan biridir. Kishilarning tarixan tarkib topgan hulq – atvori, yurish – turish, ijtimoiy va shaxsiy xayotga o'zaro, shuningdek jamiyatga bo'lgan munosabatlarini tartibga solib turuvchi barqaror muayyan norma va qoidalar yig'indisi.

**Attraksiya** – (lotincha so'z – attrahere – yoqtirish, o'ziga jalb etish) – bu bir insonning boshqa bir insonga ijobiy munosabati asosida yoqishi va yoqtirish, o'zaro mobillikni tushuntiruvchi emotsional hisdir.

**Aloqa** – makon yo vaqtda bir – biridan muayyan masofada uzoqlikda joylashgan ikki yoki bir necha hodisa yo ob'ektning o'zaro bog'lanish hodisasi.

## Umumiy psixologiya

---

**Anglash** – psixik mazmuni ongsizlikdan aktiv belgi shaqliga ko‘chirishdan iborat psixik jarayon bo‘lib, bu mazmuni boshqa kishilarga yetkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o‘zicha xabar bermoq, o‘z tajribasi xissiyoti, extiyoji, qiziqishi va boshqalar to‘g‘risida tushuntirish demakdir. Anglash demoq nimalar to‘g‘risida o‘z – o‘ziga xisob berishdir. Sub‘ektiv xolda u yoki bk vaziyat, kechikma va boshqalarni ochiq – ravshan va nazorat qilinadigan inkosidir.

**Bilish** – olamning inson ongidagi in‘ikos etish jarayoni. Inson o‘zini qamrab olgan atrof – muhit to‘g‘risida bilish va tasavvurga ega bo‘lmay turib, faoliyatning biron bir turi bilan shug‘ullana olmaydi. Bilishning maxsuli natijasi bilim bo‘lib, har qanday kasbni egallash faqat bilim orqali ro‘y beradi.

**Vijdon** – ijtimoiy xodisa bo‘lib, kishining xayotida sodir bo‘layotgan ijobiy va salbiy xodisalarga munosabatida ifodalanadi. Vijdon kishining ma‘naviy yetukligiga bog‘liq.

**Guruhlarning tuzilishi** – guruh qismlarining kichik guruhlariga nisbatan barqaror bo‘linishi, guruhga kiruvchi kishilar o‘rtasida guruh vazifalarining taqsim qilinishi.

**Gallyusinatsiyalar** – (lot. hallucinatio – alahsirash, ko‘zga ko‘rinish) insonda kasal paytidagi psixikasiga ta‘sir etishi natijasida hosil bo‘ladigan mavjud bo‘lmagan, fantastik, xayoliy, uydirma obrazlar.

**Guruh dinamikasi** (grekcha dynamis – kuch) – bu guruhning o‘z holatini o‘zgartiradigan, rivojlantiradigan yoki buzadigan kuchlarning hamkorlikdagi jarayonidir. U asosan ikki xil yo‘nalishdagi jarayonlarda ko‘zga tashlanadi: guruh a‘zolarining birlashuvi va aksincha, keskinlashuvi.

**Guruh munosabatlari** – a) guruh faoliyatining harakteri va mazmuni; b) guruhning umuman strukturadagi o‘rni, qadriyatli birligi va boshqa harakteristikasi; v) guruh a‘zolarining sotsial individ sifatidagi o‘zaro shaxsiy munosabatlari; g) bu munosabatlarga jalb qilingan kishilarning individual pozitsiyalariga ko‘ra guruhda uning a‘zolari o‘rtasida qaror topadigan munosabatlardir.

**Guruh roli (o‘rni)** – guruh uchun bajaradigan vazifasiga ko‘ra insonning shu guruhdagi barqaror, mustahkam holati (o‘rni, pozitsiyasi).

**Guruh** – umumiy bo‘lgan bir yoki bir necha belgilarga ko‘ra birlashgan kishilar yig‘indisidir.

**Guruhning birdamligi** – fikrlar birligi, e‘tiqodlar, an‘analar birligida, shaxslararo munosabatlar, kayfiyatlarning ijobiy harakterida va guruh psixikasining boshqa belgilarida, shuningdek, hamkorlikdagi amaliy faoliyatning birligida namoyon bo‘ladigan guruh a‘zolari birligining psixologik harakteristikasidir.

**Gipoteza** – o‘rganilayotgan hodisaning sabablari va xususiyatlarini tushuntiradigan asosli tahmin tarzidagi bilim shakli.

**Guruhda kuchlarning munosabati** – bu guruhij jarayonlarni hamda guruh a‘zolarining hulq-atvorini nazorat qilish imkoniyatlarining guruh ob‘ektlari o‘rtasida taqsimlanishidir. Liderlik tushunchasida, guruh dinamikasi va sh.k. larda namoyon bo‘ladi.

**Geniy** – bu yangiliklarni yaratuvchi va kashf qiluvchi shaxs.

**Dunyo obrazi** – insonga dunyoda harakatlana olish uchun mo‘ljal bo‘lib xizmat qiladigan olam to‘g‘risidagi, boshqa kishilar, o‘zi va o‘z faoliyati to‘g‘risidagi bir butun, yaxlit ko‘p darajali tasavvurlari tizimidir. Bu sub‘ektiv kechinmalar tilida yaratilgan tashqi dunyoning ichki modelidir. Ta‘kidlash lozimki, bu olamni idrok qilish natijasida hosil bo‘lgan, ichki rejaga noavtomatik tarzda ko‘chirilgan obrazlar emas, balki hayotiy faollikning har biri keyingi momentidagi hodisalarni bashorat qila oladigan, chuqur anglanmagan taxminlar asosida aktiv qurilgan tizimdir. O‘zini va tashqi olamni faol o‘zlashtirish davomidagi tekshirish usullari bilan (sinov va xatolar) yaratiladi.

**Diqqat** – ongning muayyan ob‘ektlar to‘plami, jarayonlarga (tashqi yoki psixikaga bog‘liq) tanlangan holda yo‘naltirilishidir. Ba‘zan nazorat va o‘z-o‘zini nazoratni ham diqqatga kiritishadi.

## Umumiy psixologiya

---

**Dunyoqarash** – tartibga solingan, aqliy ongli tizimga aylantirilgan bilim, tasavvurlar va g‘oyalar majmui bo‘lib, u shaxsni ma‘lum bir qolipda, o‘z shaxsiy qiyofasiga ega tarzda munosib o‘rin egallashga chorlaydi.

**Dil** – jon, qalb, yurak, ko‘ngil markaziy osiyo falsafiy tafakkurida ushbu tushunchalar deyarli bir xil ma‘noda ifodalanib borliqning nomoddiy asosida hamda insonning tub mohiyatini ifodalash uchun xizmat qilib kelgan.

**Deviant xulq** – atvor – ijtimoiy deviantlikni kiritib chiqaruvchi

**Dadillik** – kishining xayot va omonligi uchun omon bo‘lgan kishilarni yengishda ko‘rinadigan iroda kuchidir.

**Do‘stlik** – o‘zaro bir-birini tushunuvchi 2 inson o‘rtasida yuzaga keluvchi emotsional ijobiy xisdir. Odatda bir jins vakillari orasida yuzaga keladi.

**Jamiyat** – tabiatning bir qismi, borliqning aloxida shaqlini ifodalaydigan falsafiy tushuncha odamlar uyushmasining maxsus shakli kishilar o‘rtasida amal qiladigan ko‘plab munosabatlar majmuasidir.

**Individ** – odamzodning vakili, o‘ziga xos takrorlanmas xususiyatlar egasi hisoblanish odam.

**Innovatsiya** – ijtimoiy amaliyotda sezilarli o‘zgarishlar tug‘diradigan turli xil yangiliklar yaratish va tadbiq etish.

**Idrok** – sub‘ekt tomonidan uning ongiga nisbatan tashqi dunyodan ajratib olinadigan ba‘zi butunlik va yaxlitliklarning bilish jarayoni va harakatlari davomida ongda aks ettirilishidir (bunga boshqa kishilar va inson o‘z tanasini aks ettirish ham kiradi). Aytaylik, insonning o‘z tanasining sog‘ligi yoki nosog‘lomligi to‘g‘risidagi ichki a‘zolaridan kelayotgan signal natijasida shakllanadigan obrazni idrok etish ham, etmaslik ham mumkin. Ko‘pincha esa idrok deganda tabiiy va sotsial dunyodagi predmetlarni in‘ikos ettirish tushuniladi. Ob‘ekt bo‘lsa tashqi muhitda tayyor holda bo‘ladi-yu, u insonga ta‘sir qiladi va natijada u inson tomonidan avtomatik tarzda aks ettiriladi, anglanadi, desak, unchalik to‘g‘ri emas. Aksincha, inson tartibsiz holdagi kechinma va tasavvurlar orasidan ba‘zi ob‘ektlarni ajratib oladi va bu bilan go‘yoki ushbu tartibsizliklarni tartibga keltiradi. Inson sezgi a‘zolariga ta‘sir qilish uchun biron narsa idrok etildi, anglandi deyishga hali erta. Predmet yoki predmet emas deb hisoblash insonning o‘ziga bog‘liq: kim uchundir tashqi muhitda musiqaviy ovoz va shovqinlar, ularda uyg‘unlashmaganlik (dissonans) va uyg‘unlik (konsonaj); kimgadir esa mashinaning ishlashidan darak beruvchi shovqin yoki hayvonlar tomonidan chiqarilayotgan ovozlari, kim uchundir suhbatdoshning nutqidagi mantiqiy urg‘u berishlar, kimgadir turar joylarni muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz rejalashtirish va boshqalar. Kimlar uchundir esa, agar u bunday narsalarni bilmasa, ular go‘yoki yo‘qdek «zo‘r berib eshitmaslik va ko‘rmaslik» payida bo‘ladi.

**Iroda** – insonning o‘z psixikasi va hatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara olishida namoyon bo‘ladigan xususiyati (holati) dir. Iroda ongli tarzda o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erishishi yo‘lida ro‘y beradigan to‘siqlarni yengib o‘tish davomida namoyon bo‘ladi. Uni o‘z-o‘zini zo‘rlab qiynash bilan tenglashtirmaslik kerak. Iroda hamma vaqt ham o‘z-o‘zini majburlash bilan bog‘liq emas. Bu baribir o‘z maqsadiga erishishi yo‘lida ishonch, kelishish, ayyorlik, o‘rgatish, o‘z xususiyatlaridan mohirona foydalanish (odatlar, standart reaksiyalar, zaifliklardan) bo‘lishi mumkin.

**Ijtimoiy norma** – shaxs xaytida shunday kategoriyaki, u jamiyatning o‘z a‘zolari xulq – atvoriga nasbatan ishlab chiqqan va ko‘pchilik tomonidan e’tirof etilgan harakatlar talabi.

**Ijtimoiy sanksiya** – normalarning shaxs xulqida nomoyon bo‘lishni nazorat qiluvchi jazo va rag‘batlantirish mexanizmi.

**Iste’dod nishonalari** – qobiliyatni o‘stirishning tabiiy zaminlari (ularning biologik asosi). Ular tug‘ma yoki egallangan bo‘lishi mumkin. Ularni ro‘yobga chiqmagan qobiliyatlardan ham farqlash lozim. Farq shundaki, iste’dod nishonalari inson xususiyatlari va fazilatlaridagi shunday biologik jihatlarki, ular keyinchalik u yoki bu qobiliyatga uning komponenti bo‘lib qo‘shiladi. Bir xil biologik jihat bir qancha qobiliyatlar tarkibiga kirishi mumkin va shunday tarkibda iste’dod nishonalari rolini bajara oladi.

## Umumiy psixologiya

---

**Individuallik** – insonning individ, faoliyat sub’ekti va shaxs sifatidagi betakror xususiyatlari tizimidir. Individuallikning mavjud bo’lishi insonning ta’lim, tarbiya, u bilan faol munosabatidagi individual yondashuvining asosi hisoblanadi. «Har bir kishigacha yetib borish» – bunday yondashuvning idealidir. Individuallikni inkor etish (nodonlik, ishonch yoki kam anglangan harakat tufayli, masalan, texnik yoki umumilmiy g’oyalarning oddiy formulalariga sig’inish oqibatida) zaruriy tarzda bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi (shaxslararo va shaxslar ichidagi keskinlik, ixtirolar, ruhiy jarohatlar, nizolar ishtirok etganlarning asabiy holatlari va ta’lim, tarbiya, mehnatdagi past samaradorlik natijalari sifatida).

**Intellekt, aql** – inson hayoti davomida bilish faolligiga tegishli bo’lgan barqaror o’ziga xos va rivojlanib boruvchi xususiyatlar va sifatlar tizimi, uning ichki va tashqi hayotiy holatlar, jumladan, ijtimoiy muhitda ham oqilona mo’ljal ola bilishdir. Odatda sub’ektning faoliyat sohasiga bog’liq holda sotsial intellekt, texnik intellekt, gumanitar intellekt, verbal, ya’ni og’zaki, noverbal intellektlarni farqlashadi.

**Ilmiy psixologiya** – inson va hayvon psixikasi taraqqiyoti, paydo bo’lish va mavjud bo’lishi qonuniyatlarini aniqlashda foydalaniladigan texnologiya va murakkab tarmoqlangan belgilar tizimidir. Ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi – yangilikni aniqlash emas, balki bir tomondan ishonarli bilimlari egallash, boshqa tomondan esa, qaysi o’rinda ular ishonarli, qay holda esa yolg’on va noaniq ekanligini ayniqlashdan iboratdir.

**Ijtimoiy faoliyat** – shaxsning atrof muhitida sodir bo’layotgan ijtimoiy xodisalarni, ob’ektlarni, ijtimoiy guruxlarga ma’lum tarzda idrok etish, qabul qilish va ular bilan munosabatlar o’rnatishga ruxiy ichki hozirlik sifatida odamlardagi dunyoqarashni ham o’zgartirishga aloqador kategoriya.

**Inson** – tushunchasiga aniq ta’rif berish uchun olamda mavjud bo’lgan boshqa biologik mavjudodlardagi ajralib turuvchi eng muxim xususiyatlarni aniqlash zarur.

**Insonporvarlik** – gumanizm odamlarga mehr – muxabbat bilan qarash, ularni xurmat qilish, insonning moddiy farovonligini yuksaltirish va kishilardayuksak ma’naviy fazilatlarini rivojlantirishga g’amxo’rlik qilish g’oyalari bilan sug’orilgan dunyoqarash.

**Insof** – insonning muayyan jamiyatda amal qilayotgan axloq me’yorini nazorat qilish va axloqiy baholash.

**Ideal** – orzu, intilishning oliy maqsadi. Tor ma’noda: shaxs qobiliyatlarini ifodalovchi namuna.

**Illyuziya** – tana azolarimizga bevosita ta’sir etib turgan narsa va hodisalarni noto’g’ri (noadekvat) idrok qilishdan iborat bilish jarayonining hodisasi.

**Insayt** – oydinlashuv. Muammoning yechimi, ba’zan birdan yorqin yo’lduzday yalt etib paydo bo’ladi. Bunday psixologik xolat psixologiyada insayt – oydinlashuv deyiladi.

**Ijtimoiylashuv** – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va xayot faoliyat jarayonida uni faol tarzda o’zlashtirish jarayoni.

**Konformizm** – (lot. conformis – o’hshash, mos keladigan) – inson tomonidan o’zining haqligiga ichidan shubhalanmaydigan fikridan nosamimiy ravishda qaytish tufayli boshqalarning fikrlarini (ehtimol, noto’g’ri bo’lsa ham) tanqidsiz qabul qilish.

**Kundalik ong** – kishilarning bevosita kundalik tajribasiga asoslanadigan va ular mansub bo’lgan sotsial jamoalarda hukmronlik qiluvchi tasavvurlar, bilimlar, tushunchalar va harakatlarning yig’indisidir.

**Kayfiyat** – insonning psixik hayotida namoyon bo’ladigan, o’rtamiyona yoki zaif samaradorlikning nisbatan davomiy, barqaror, emotsional holati bo’lib, u yoki bu hissiyotning ustunligi bilan karakterlanadi.

**Kichik guruh** – umumiy ishni bajaradigan va bir-birlari bilan bevosita shaxsiy aloqada bo’lgan, 3 tadan 20-30 tagacha kishidan tarkib topgan, unchalik katta bo’lmagan kishilar to’plamidir. U guruh a’zolarining hamdard bo’lishi, «biz» ekanligini his etishi bilan bog’liq xususiyatlarga ega.

**Liderlik** – guruhdagi shaxslararo munosabatlar tizimida hukmronlik va bo’ysunuvchanlik, hokimlik va qaramlik munosabatlaridir.

## Umumiy psixologiya

---

**Malaka** – faoliyatning avtomatlashtirilgan ko‘nikmasi, mustahkam mahoratidir. Boshda ongni nazorat qilinadigan va bir me‘yordagi harakat bo‘lgan narsa har bir kishiga turmush tajribasiga ko‘ra avtomatlashtirishi mumkin. Ko‘nikmalar faqat oson payqash mumkin bo‘lgan harakatchan bo‘lmaydi, balki fikrlovchi, sotsial-kirishuvchan, tashkilotchi va boshqacha ham bo‘ladi. Avtomatizmdan iborat bo‘lgani holda ko‘nikmalar ayni paytda ishda ijodning zaruriy sharti hisoblanadi (bunga tushunarli misol quyidagicha: shu sozanda o‘z asbobida musiqa chalishning zarur texnikasi, ko‘nikmasini hosil qilgunga qadar u ijodkor bo‘la olmaydi, chunki u hali «musiqiy» asboblari klavishalarini, pozitsiyalar va b. ni chalkashtirib qo‘yishdan qo‘rqadi).

**Muloqotdagi konstruktivlik** – hamkorlarning aloqasi davomida ularning ehtiyojlarini qondirishni ta‘minlaydigan, birgalikda hal qilinayotgan masalalarning ijobiy yechim topishiga yordam beradigan, ularning individual betakrorligini saqlab qoladigan muloqotdir. Muloqotdagi konstruktivlik (yaratuvchanlik) tushunchasi kishilarning muloqot davomida o‘z salohiyatini o‘stirish, shaxsiy o‘sishi, sotsial yetuklikning shaqllanishi tomon harakatlanishi yo‘nalishini ko‘rsatadi.

**Munosabatning o‘zgarishi (deformatsiya)** – bu munosabatlardagi shunday o‘zgarishlarki (buzilish, qiyinchiliklar, yanglishishlar), ular munosabatdagi samaradorlikning pasayishi yoki buzilishiga, hamkorliklarning sog‘lig‘iga, ularning obro‘sig‘a yoki ruhiy osoyishtaligiga, moddiy qadriyatlariga va boshqalarga putur yetkazadi. O‘zgarishlarni ularning turiga qarab turlicha tushunish mumkin: masalan: “mening ustimdan kulishayotgani uchun bizning begona ekanligimizni, bizning do‘st emasligimiz, bir-birimizni tushuna olmasligimizni, meni masxara qilishayotganligi va ko‘plab boshqa narsalarni anglay boshladim”.

**Mazmun** – bevosita hissiy kechinmalar davomida yoki ongda aks etuvchi qandaydir ob‘ekt o‘rtasidagi munosabatni xira bo‘lsada anglash va sub‘ekt hohishlariga ko‘ra paydo bo‘ladigan psixik yaxlitlikdir. Bir narsa men uchun kerak, ehtiyoji bor, boshqasi esa – yo‘q, kerakmasligini e‘tiborga olib, aytishadiki, «bu men uchun mazmunga ega» yoki «buning men uchun mazmuni yo‘q» tashqaridan qaraganda bir narsa bo‘lib tuyulgan yumush (o‘ra qazish) yollangan yer qazuvchi uchun daromad qilish mazmuniga ega, arxeolog uchun qandaydir buyuk tarixiy muammoni yechish, tasodifiy yo‘lovchi uchun esa piyodalar yo‘lining buzilayotganligi unga qandaydir buzg‘unchilik mazmuniga ega bo‘lib tuyuladi.

**Me‘yor** – ob‘ektning sifat va miqdoriy jixatlari o‘zaro bog‘liqligini anglatadigan, mazmun va shakl imkoniyat va voqeilik o‘rtasidagi zaruriy uyg‘unlik ta‘minlanishini ifodalaydigan falsafiy tushuncha.

## VIII.ADABIYOTLAR RO‘YXATI



1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. -T.: O'zbekiston, 2014.
2. Mirziyoev Sh.M. "Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz" mavzusidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutqi. - T.: "O'zbekiston", 2016. - 56 b.
3. Sh.M. Mirziyoev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. -T.: "O'zbekiston". – 2017.– 102b.
4. Sh.M. Mirziyoev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – T.: "O'zbekiston", 2017. – 488 b.
5. Sh. M. Mirziyoev 7 fevral 2017 yil kuni "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi PF-4947 sonli farmonni 4. Sh.M. Mirziyoevning "2017-2021-yillarda maktabgacha ta'lim tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori. T.: -2016y. 29-dekabr
6. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch. - T.: Ma'naviyat, 2008-176 bet. 6. Karimov I.A. Jahon moliyaviy - iktisodiy inkirozi, Uzbekistan sharoitida uni bartaraf etishning yo'llari va choralari. - T.: 2009 y. 56 bet.
7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 4-iyuldagi "Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislamani qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 355-son qarori // <https://lex.uz/docs/-3863838>

### Asosiy adabiyotlar

1. Gapparov Z. G. Sportivnaya psixologiya: Uchebnik-T. Mehridaryo. 2010.-312 s
2. G'oziev E. Umumiy psixologiya. Darslik. – T.: O'zMU nashriyoti, 2002.
3. G'oziev E. Psixologiya: (Yosh davrlari psixologiyasi): Ped.institutlari va universitetlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: O'qituvchi, 1994. – 224 b.
4. G'oziev E.G'. Muomala psixologiyasi: O'quv qo'llanma. – T.: «Universitet», 2001. – 139 b.
5. Davletshin M.G. «Psixologiya tarixi» dastur. T.-1996y.
6. Ivanov, P.I. Umumiy psixologiya: Pedagogika va psixologiya bakalavriat ta'lim yo'nalishlari talabalari uchun darslik. / P.I. Ivanov, M.Ye.Zufarova; Mas'ul muharrir D.M. Mirzajonova; O'zROO'MTV. – T.: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2008. – 480 b.
7. Karimova V.M. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.: A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti, «O'zAJBNT» markazi, 2002. – 205 b.

### Qo'shimcha adabiyotlar

1. Karimova V.M., Hayitov O.E., Akramova F.A., Lutfullayeva N.X. Psixologiya: Nopedagogik va nopsixologik oliy o'quv yurtlari uchun DARSLIK. – T.: TDIU «Talaba», 2007. – 308 b.
2. Maklakov A.G. Obshchaya psixologiya: Uchebnik dlya vuzov. – SPb.: Piter, 2008. – 583 s.
3. Munnavarov.A.Q. Pedagogika. - T.: O'qituvchi, 1996.-200 b.
4. Nemov R.S. Psixologiya: Uchebnik. – M.: Vys. obraz. 2008. – 639 s.
5. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. O'quv qo'llanma. Tafakkur-bo'stoni. 2011. 191 b.
6. Nishonova Z.T. «Psixologiya tarixi» T-2002y.
7. Petrovskiy A.V. «Umumiy psixologiya» Toshkent, O'qituvchi, 1992 y
8. Saydahmedov N., S. Abdurahimov. Pedagogik mahorat va pedagogik texnologiya. Toshkent, 2010
9. Salamov R. S. Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T. O'zDJTI, 2005.-238 s.
10. Salamov R. S., Kerimov F. A. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. O'quv qo'llanma. -T. O'zDJTI nashriyot-matbaa. 2009. 126 b.

## Umumiy psixologiya

---

11. Salamov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik. T: ITA PRESS, 2014. 295 b.
12. Usmonxo'jaev T.S., Abdullaev Sh.A., Salaev A.A., Abdullakimova Ye.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. O'quv qo'llanma. -T. O'zDJTI 2014. 188 b.
13. Usmonxo'jaev T.S., va b. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoi. O'quv qo'llanma. -T. O'qituvchi 2008. 165 b
14. Hayitov O.E. Psixodiagnostika: O'quv qo'llanma. – T.: TDIU «Talaba», 2007. – 225 b.
15. Egamberdieva N. Ijtimoiy pedagogika: darslik / N.Egamberdieva. – T.: A.Navoiy nomidagi O'zMK nashriyoti, 2009. – 232 b..

### Internet saytlari

1. [www.minsport.uz](http://www.minsport.uz)
2. [www.uzedu.uz](http://www.uzedu.uz)
3. [www.ictcouncil.gov.uz](http://www.ictcouncil.gov.uz).
4. [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz)
5. [www.sportedu.uz](http://www.sportedu.uz)
6. [www.olympic.uz](http://www.olympic.uz)
7. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).
8. [www.infocom.uz](http://www.infocom.uz).
9. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)