

**S. R. Mirzayeva,  
Sh. R. Samarova, O. U. Avlayev**

**UMUMIY**

**PSIXOLOGIYA**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TAYLIM VAZIRLIGI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI**

**S. R. Mirzayeva, Sh. R. Samarova, O. U. Avlayev**

**UMUMIY PSIXOLOGIYA**

**DARSLIK**

**TOSHKENT – 2022**  
«Yangi chitrichiq book»

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TAYLIM,  
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI  
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI  
AXBOROT RESURS MARKAZI**

UO'K: 159,9  
KBK: 88  
M-54

**S. R. Mirzayeva, Sh. R. Samarova, O. U. Avlayev /Umumiy  
Psixologiya: Darslik / - Toshkent: «Yangi chirchiq book», 2022. –296 bet.**

Umumiy psixologiya darsligi inson shaxsidagi psixologik holatlar, xususiyatlar, jarayonlar haqidagi dastlabki bilimlar majmuasini berishga qaratilgan. Darslikda psixologiya fanining predmeti, vazifalari va tadqiqot metodlari. Ong taraqqiyoti va ongsizlik. Valeologik ong. Shaxsning shakllanishi. Shaxs faoliyati va ijtimoiy xulq motivlari, shaxsning individual xususiyatlari, shaxsning bilish jarayonlari, shaxsning hissiy-irodoviy sohasi, Muloqot psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi hamda mehnat psixologiyasi nomli bo'limlardan iborat. Shuningdek nazariy materiallarni yaqqol ifodalash maqsadida chizma grafik, jadvallardan o'rinni foydalanilgan.

Darslikdan oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan talabalar, magistrantlar, o'qituvchilar, ilmiy xodimlar, umuman shu sohaga qiziqqan keng kitobxonlar ommasi foydalanishlari mumkin.

**Tagricti:** Pedagogika fanlari doktori, professor J.E.Usarov  
Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent SH.S.Shoyimova

**Ma'sul muharrir:** Psixologiya fanlari doktori, professor D.G.Muxamedova

*Darslik O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rita maxsus ta'lim vazirligining  
2022 yil 9 senyabrda 302-sonli buyrug'iga asosan nashrga tavsiya etildi.*

ISBN 978-9943-9395-2-3

© S. R. Mirzayeva, va b., 2022  
©«Yangi chirchiq book», 2022

## KIRISH

Inson psixologiyasini bilish asosida shaxsni shakllantirishga, uning ijtimoiy taraqqiyotini ta'minlashga jiddiy e'tibor qaratish ma'lakatimiz taraqqiyotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Respublikamizdagi uzluksiz ta'lim tizimi strategiyasi, taraqqiyoti, xalqimizning boy ma'naviy merosi va umuminsoniy qadriyatlarini, madaniyat, iqtisod, fan - texnika va texnologiyalarda erishilgan yutuqlari negizida barcha davlat tuzilmalari va jamiyat tashkilotlari oldiga oliy pedagogik maktablar shuningdek, psixologiya fanlarining ham pedagogik kadrlar tayyorlash tizimi va ta'lim islohatlarini hayotga tadbiq etishni jonlantiruvchi asosiy vazifalarini belgilab bergan.

Aynan mazkur masalalarni keng doirada tadbiq qilish zamon talablariga javob bera oladigan, raqobatchilik kadrlarini tayyorlashdan iboratdir. Albatta buning uchun insonlar psixologiyasini bilish, ularda kechadigan psixologik o'zgarishlarni anglagan holda yondashishni talab qilmoqda. Bu jarayonda o'z navbatida psixologik bilimlarga bo'lgan ehtiyojni ortib borishini ko'rishimiz mumkin. Chunki insonlar haqidagi bilimlarni qo'lga kiritish uchun avvalo psixologik bilimlardan xabardor bo'lishi lozim. Shu bois yozilgan darslik shaxs psixologiyasiga doir dastlabki bilim, ko'nikma va malakalarni tushuncha va tasavvurlarni hosil qilishga yordam beradi.

## PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, VAZIFALARI, VA TADQIQOT METODLARI

### REJA:

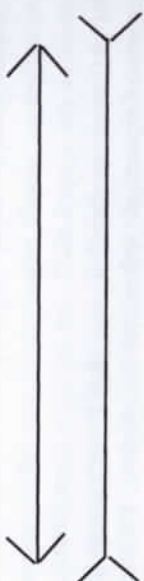
- 1.1. Psixologiyaning fan sifatidagi umumiy tasnifi.
- 1.2. Psixologiya fanining tarixi.
- 1.3. Psixologiya fanining metodlari.
- 1.4. Psixologiyaning fanlar tizimida tutgan o'ri.
- 1.5. Zamonaviy psixologiya fanining asosiy sohaları.
- 1.6. Psixologiyada psixoanalizning o'ri va ahamiyati.

**Asosiy tushunchalar:** Psixologiya, psixolog, psixologiya tarixi, psixologiya fanini asosiy vazifalari, psixoanaliz.

### 1.1. Psixologiyaning fan sifatidagi umumiy tasnifi

Biz bugungi kunda psixologiya fanini qiziqarli fan deb bilmogdamiz, aslida juda murakkab fan hisoblanadi. Shu boisdan psixologiya fani haqida ko'plab psixolog olimlar o'zlarining ilmiy fikrlarini bildirib o'tgan. Psixologiya milodimizdan 300 yil oldinroq, grek faylasufi, naturalist Aristotel "Fanni o'rganish-xotira, shaxsiyat, ruhiyat, his-tuyg'u nazariyalari" degan nom bilan boshlagan. Lekin bugungi kunda uning nazariyalari (kulgili) shubha bilan qarab keladi. Masalan; ovqat insonning uyqusini keltiradi, bizning yuragimiz atrofini insoniy hislatlar qamrab olgan-deb yozgan<sup>1</sup> hozirgi kunda psixologiya barcha sohalar bilan bog'liq tarzda ham o'rganilmoqda.

Djeyms U, Kalatning "Psixologiyaga kirish" nomli kitobida psixologiyani o'rganishda 3 ta asosiy aspektlarga e'tibor qaratilgan. 1) xulq-atvorning barcha xususiyatlarini o'rganish; 2) xulq-atvorning genetik tomondan o'rganilishi; 3) xulq-atvor ijtimoiy muhit ta'sirida o'zgarib borishi. Djeyms U, Kalatning fikricha psixologiya keng qamrovli fan bo'lib, u o'ziga shaxsning hissiyotlarini, idrok etishi, xotirasi, och qolishi, chalangashi, e'tibor berishi, bola rivojlanishining bosqichlarini ya'ni yosh davrlariga qarab xulq-atvorning o'zgarib borishini va boshqada ko'p aspektlarning o'zaro ta'sirini ham o'rganib boradigan fan deb aytib o'tgan. Psixologiya faniga shaxs xarakterini va tajribalarni o'rganuvchi tizim sifatida qarashimiz mumkin. Shaxsning xarakteri o'zgaruvchan xususiyatga ega. Masalan:



1-rasm

Ushbu rasmida siz ko'rib turgan 1 xil chiziq ahamiyatsizdek ko'rinadi. Yaxshilab qarasangiz 1 - chiziq uzun ko'rinadi 2 - chiziq esa kalta ko'rinadi. Psixologiyada xarakter tushunchasiga juda ko'p ta'riflar mavjud. Shunday bo'lsada 1 chiziq xarakterning cheksiz, o'zgaruvchan ekanligini ko'rsatadi. 2 chiziqda esa biz tajriba jarayonidagi ma'lum xarakterni ko'rishimiz mumkin.<sup>2</sup>

Insoniyat taraqqiyotining muayyan bosqichida odam o'zini hayajonlantirgan, taqjubga solgan savollarga javob izlash imkoniyati vujudga kelgan. Buning natijasida "Inson o'ziga-o'zi ta'sir o'tkaza oladimi?" "O'zgalargach?", "Inson qanday fikrlaydi?" kabi turli-umman muammolar echimini qidirishga harakat qiladi. Psixologiya o'z nima?

Inson o'zini o'rta turgan ijtimoiy muhitda yashaydi va harakat qiladi. U har qanday ehtiyojga muhtojdir va uni qanoatlantirishga va qondirishga intiladi. Tevarak-atrofdagi muhitdan har xil axborotlar hamda ma'lumotlarni qabul qiladi va o'zini shunga muvofiqqlashtirishga harakat qiladi. Dunyodagi real obrazilarni miyasida ongli shakllantirishga kirishadi, shunga qarab o'zining shu muhitda qanday harakat qilish kerakligi to'g'risida u yoki bu voqega qanday yondashish uchun rejalar tuzadi. O'zining oldiga qo'ygan maqsadlarini o'z harakat natijalariga solishtirib ko'radi, o'z boshidan juda katta hissiy holatni kechiradi. Hayot faoliyatidagi ba'zi kamchilik va xatoliklarni to'g'rilash yo'llarini axtaradi. Buning uchun o'ylaydi, fikr yuritadi, hayajonlanadi. Ba'zan o'zini tuta olmay pessimizmga berilib ketadi. Yoki o'zini tutib oladi, o'z oldiga qo'ygan maqsadga erishishga butun kuchini qaratadi. Mana shu holatlarning hammasi kishining psixik faoliyati hisoblanadi. Ana shu psixik faoliyat qonunlarini o'rganuvchi fan psixologiya fanidir.

Psixologiya fanining o'z oldiga vazifa qilib qo'yadigan muammolari juda katta-xil bo'lib, u eng avvalo, psixik faoliyatning asosiy qonunini belgilash, uning rivojlanish yo'llarini aniqlash, har bir psixik processing asosida qanday mexanizm bo'lib, uning o'zgarish jarayonlarini ochib berish masalalarini o'rganadi. Psixologiya psixik faoliyatning u yoki bu sharoitda qanday ro'yobga chiqqanligini o'rganish bilanгина shug'ullanib qolmasdan, bu jarayonlarni qanday boshqarib borish masalalarini ham ilmiy asosda o'rganadi. Shuning uchun ham ilmiy

<sup>1</sup> (David G. Myers Psychology, © 2010 by Worth Publishers).

<sup>2</sup> (Djeyms U, Kalat Psychology, 3 bet).

psixologiya boshqa barcha o'rganilayotgan predmetlar orasida eng asosiy fanlardan hisoblanadiki, uning jamiyat rivojlanishi bilan ahamiyati yanada o'rtib va takomillashtirib boraveradi.

Turti mazmundagi taassurotlar tufayli paydo bo'ladigan hissiy holatlar hayotimizning turli-tuman ko'rinishlaridiki, bularning hammasini psixologiya fani o'rganadi.

**"Psixologiya"** so'zi ikkita grek so'zlaridan – "psyche" – jon, ruh va "logos" – ta'limot, ilm so'zlaridan

iborat bo'lib, an'anaviy ma'noda inson ruhiy dunyosiga aloqador barcha hodisalar va jarayonlar uning predmetini tashkil etadi. Boshqacha qilib aytganda, psixologiyaning predmetini har birimizning tashqi olamni va o'z-o'zimizni bilishimizning asosida yotgan jarayonlar, hodisalar, holatlar va shakllangan xislatlar tashkil etadi. Psixologiya bo'yicha adabiyotlarda uning predmetini qisqacha qilib, psixika deb ta'rif berishadi. *Psixika* – bu inson ruhiyatining shunday holatiki, u tashqi olamni (ichki ruhiy olamni ham) ongli (ba'zan ongsiz) tarzda aks ettirishimizni, ya'ni bilishimiz, his qilishimiz, tasavvur qilib, anglashimizni ta'minlaydi. Psixika sezgi, idrok, tafakkur, hissiyot, iroda, xotira va boshqa shu kabi tushunchalar bilan guruhlariga ajratilib, hammasi birgalikda kishining psixikasi, uning ichki dunyosi, ruhiy hayoti deb ham ataladigan tushunchalarni hosil qiladi. Bundan tashqari biz amaliyotda psixik hodisalar, psixik holatlar, psixik jarayonlar, psixik xususiyatlar degan iboralarga ham juda ko'p duch kelamiz.

U.D.Jeyms "Psixologiyaga kirish" nomli kitobida psixologiyadagi muammolar degan joyiga **"Erkinlik determinizmga qarshi"** fikri keltirilgan. Shaxsning barcha hatti-harakatlarining o'z sabablari mavjud. Shaxs – harakatlarni haqida o'zim qaror qabul qilaman, hamma ishlarimga o'zim sababchiman – deb javob beradi. Psixologiyada asosiy muammolar bolalarning ulg'ayishi bilan bog'liq, ular televizor ko'rib vaqning o'tishini his qilmasligi odatiy holga aylanganligi, ularda o'z erkinligini his qilish ustunligi kuzatiladi.<sup>3</sup>

Psixologiya fanining bugungi kundagi vazifalari, tabiiy, uning predmetiga biron o'zgarishlar kiritadi. Zero, inson ongi va qalbi uchun kurash muammosi butun dunyo miqyosida dolzarb turgan masala sifatida qaralishini inobatga olsak, jamiyatimizning har bir a'zosi, mustaqil yurt fuqarolari ongining milliy-madaniy muhi ta'sirida, milliy hamda umuminsoniy qadriyatlar asosida shakllanishi, ular qalbidan sof iymon va sog'lom dunyoqarashlar, mustaqil fikrlashning shakllanishi mexanizmlarini o'rganish ham faning muhim predmeti hisoblanadi. Ayniqsa,

<sup>3</sup> (Deyms U. Kalat. Psychology. 4 bet)

bugungi yoshlarda aniq maqsad va maslakning bo'lishi, milliy iftixor va g'urur tuyg'ularining to'g'ri tarbiyalanganligi yaxlit xalq va millat manfaatlari bilan uyg'unidir. 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.

Atrofdagi odamlarning xarakterini tushunish umidida yoki o'z dardlariga matham izlash maqsadida millionlab insonlar soxta psixologiyaga murojaat qiladilar. Bu yo'lda ular radio-muloqot dasturlarida berib boriladigan maslahatlarga qulqul tutadilar, allaqanday ruhiy kuchlar haqidagi maqolalarni o'qiydilar, gipnoz yordamida chekishni tashlashni xohlovchilarning maxsus yig'ilishlarida qatnashadilar, mustaqil ravishda shug'ullanish uchun turli xil kitoblar va veb-saytlardan tushlar ta'bir, jo'shqin ishqiy munosabatlarning siri va boxshga eluvchi yo'l kabi mavzular haqida ma'lumot izlaydilar. Boshqa bironlar esa hayotiy psixologik haqiqatlardan ilhomlanib, hayrat ila savol beradilar: Rosidan ham yangi tug'ilgan chaqaloq va ona o'rtasida ilk daqiqalarda kindik orqali to'g'ridan-to'g'ri aloqa bo'ladimi? Odan ulg'ayib, bolalikda duch kelgan jinsiy zulm haqidagi xotiralari "tiklangach" – o'sha vahshiyatni javobgarlikka tortish kerak bo'ladimi? Otiadagi ilk farzand boshqa farzandlarga nisbatan trishqoqroq bo'ladimi? Psixoterapiya muoalajalari davolashga qodirmi? Shu kabi savollarga duch kelganda, imsizlikdan hosil bo'lgan fikrlar va ilmiy xulosalarni qanday qilib bir-biridan farqlab, ajrata olamiz? Insonlarning fikrlash, his qilish va xatti-harakati sabablarini tushunish uchun qanday qilib psixologiya fanidan mukammal foydalanishimiz mumkin?<sup>4</sup>

**Psixologiya faniga bo'lgan zaruriyat:** Nega ilmiy yondashuvdan hosil bo'lgan xulosalar intuisiya va umumiy odatiy ong orqali hosil bo'lgan xulosalardan ko'ra ishonchiroqdir? Ba'zi insonlar o'ylaydilariki, psixologiya fani odamlar shundog'am biladigan narsalarni shunchaki ilmiy tilda qog'ozga tushurish bilan shug'ullanadi: "Psixologiya fani orqali kritik tahlil qilishning nimasi yangilik bo'lib qoldi – mening buviyonim allaqachon bilgan narsalarni qiziqarli metod va tajribalarining orqali isbotlaysan va bu uchun sen haq olasan, xolosmi?". Bu o'rinda boshqalar esa intuisiyaga ishonadilar: "Har birimizning tub-tubimizda eng ishonchli yo'lni ko'rsatadigan instinkt va yurakdan his qiladiganimiz, yo'lbo'shchimiz bor – biz shunchaki o'sha tuyg'ularga erk bersak, bo'ldi", – deyva maslahat bergan edi Britaniya shahzodasi Charliz.<sup>5</sup>

<sup>4</sup> (David G. Myers Psychology, © 2010 by Worth Publishers 48-59 betlarda).

<sup>5</sup> (2000-yil) (David G. Myers Psychology, © 2010 by Worth Publishers 48-59 betlarda).

**Ilmiy psixologiyaning** predmeti deganda, avvalo psixik hayotning aniq faktlari nazarda tutiladi, psixik hayotga doir har bir fakt esa ham miqdor, ham sifat jihatidan xarakterli xususiyatga ega.

Psixologiyaning o'rganadigan obyekti **psixik hodisalar**dir. Psixik hodisalar o'z navbatida uch asosiy guruhga bo'linadi: psixik holatlar, psixik jarayonlar, psixik xususiyatlar. **Psixik holatlar** psixik faoliyatning vaqtinchalik dinamikasi bilan xarakterlanadigan hodisalar bo'lib, bu kishining ichki dunyosining muhim tomonlarini hisobga olgan holda faoliyatga ta'sir etadigan omillardir. Psixik holatlarga charchash (toliqish), emosional zo'rliqish (afekt, stress), monotoniya (diqqinatfaslik, zerikish), uyqu holati, uyg'oqlik holati va boshqalarni kiritish mumkin.

**Psixik jarayonlar** - sezgi a'zolariga tashqi ta'sir shakllari, inson va tashqi muhit, ichki kechimmalari o'rtasida bog'lanishlar shakli bo'lishi mumkin. Odarda psixik jarayonlar deganda sezgi, idrok, tafakkur, hayol, xotira, hissiyot, iroda tushuniladi.

Psixik hodisalarning uchinchi guruhi - **psixik xususiyatlar** bo'lib, odamdagi takrorlanmas, bir-biridan farqlab olish uchun zarur bo'lgan xususiyatlaridir. Bu xususiyatlar kishining o'ziga, atrofidagi odamlarga, narsalarga, mehnatga munosabalarida, bir so'z bilan aytganda uning xulq-atvorida namoyon bo'ladigan xususiyatlaridir. Psixologiya fan sifatida psixika faktlarini, qonuniyatlarini va mexanizmlarini o'rganadi.

Psixolog bugungi kuni inson faoliyatining barcha yo'nalishlarida zarur psixologik xizmatini yuritish lozim. Har bir shaxsning o'z muammolarini hal etishida, ta'lim sifatini oshirishda, inson salomatligini yaxshilashda va hukumat ishlarini boshqarishda ham zarur psixologik bilimlarga ega psixologni talab qiladi.

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

Shunday qilib, psixologiya fani o'rganadigan jarayonlar va hodisalar murakkab va xilma-xil. Ularni o'rganishning ikki jihati bor: bir tomondan, ularni o'rganish qiyin, ikkinchi tomondan oson ham. Oxirgi jihati xususida shuni aytilish mumkin, bu hodisalar bevosita bizning o'zimizda berilgan, ularni uzoqdan qidirish, mavhum analogiyalar qilish shart emas, boshqa tomondan, ular o'zaro bir-birlari bilan bog'liq va umumiy qonuniyatlar va prinsiplarga bo'ysunadi. Demak, psixologiyaning predmeti aniq shaxs, uning jamiyatdagi xulq-atvori va turi ichki kechimmalari, amallari va faoliyatlarining o'ziga xos tarzda ongi tomondan aks ettirilishidir, deb ta'riflash mumkin.

Inson psixikasini o'rganishda fiziologiyaning oliy nerv faoliyatini tadqiqotlarida erishilgan yutuqlari alohida ahamiyat kasb etadi. Xususan A.R.Luriyaning bosh miya bloklari spetsializatsiyasi ta'limoti. U 3 ta blokni farqlaydi:

- a) energetik — miya normal ishlash tonusini quvvatlash;
- b) qabul qilish, qayta ishlash va axborotni saqlash;
- v) faoliyatni programmalashtirishni tartibga solish va nazorat qilishni ta'minlash.

Bosh miya yarimsharlari funksiyalarining muayyan yo'nalishi alohida ahamiyat kasb etadi.

*1-shakl*

<b>Chap yarimsharlar</b>	<b>O'ng yarimsharlar</b>
<i>Xronologik tartib</i>	<i>Kundalik voq</i>
<i>Karta, ommalarni o'qish</i>	<i>Aniq fazo</i>
<i>Ism, so'z, simvollarini esda saqlab qolish</i>	<i>Obrazilarni, aniq hodisalarni esda saqlab qolish</i>
<i>Nuq aktivligi</i>	<i>Emosional xolani his etish</i>
<i>Olamni quvnoq, engil ko'rish</i>	<i>Olamni ma'jus, g'amingin ko'rish</i>
<i>Detalli idrok</i>	<i>Bir butun obrazli idrok</i>

Psixologik hodisalarni o'rganishda P.K.Anoxinning funksional sistemasi to'g'risidagi nazariyasi muhim ahamiyatga ega. P.K.Anoxin fikriga ko'ra xatti-harakat aktseptori harakat natijalarini oldinga qo'yilgan maqsad bilan solishtirishga imkon beradi.

Ong faqat insonga xos bo'lib, obyektiv voqealarni psixik aks ettirishning oliy formasiidir. Ong strukturasiqa quyidagi elementlar kiradi:

*2-shakl*

<i>Subyekti va obyektni farqlash (o'zlikni anglash va o'z-o'zini bilish).</i>	<i>Insonning maqsadli, alohida munosabalarini kiritish (hissiyot olami).</i>
---	--

Ong shakllanishining asosiy sharti tildir. Inson psixikasining ong osti kossulari bu inson xulq-atvoriga, ong mazmuniga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan

anglanmaydigan psixik proseslar yig'indisidir (masalan: intuitsiya, subinsor idrok).

Psixik faoliyat mexanizmlari u yoki bu psixik jarayonni amalga oshiradigan aniq anatomik-fiziologik apparatlarning ishlashini taqozo qilgani uchun ham psixologiya bu mexanizmlarning tabiati va harakatini boshqa fanlar (fiziolgiya, biofizika, biokimiya, kebenetika va boshqalar) bilan birgalikda ochib beradi.

Shunday qilib, psixologiya fan sifatida psixikaning faktlarini, qonuniyatlarini va mexanizmlarini o'rganadi.

## 1.2. Psixologiya fanining tarixi

Psixologiya tarixida psixikaning paydo bo'lishi haqida yana bir qancha turli-tuman fikrlar bor. Uzoq asrlar davomida psixika va uning paydo bo'lishi, taraqqiyoti masalalariga har xil nuqtai nazardan yondashib kelindi.

Psixologiyani ruh to'g'risidagi fan sifatida shakllanishida quyidagi 4 asosiy bosqichni ajratish mumkin:

1. Psixologiya ruh to'g'risidagi fan sifatida — 2,5 ming yil avval inson hayotidagi mavhum xossalarni ruh orqali tushuntirishga harakat qilganlar.
2. Psixologiya ong to'g'risidagi fan sifatida XVII asr. Fikrlash, his qilish, istaklar ong deyilgan. O'rganish metodlari - introspeksiya (o'z-o'zini kuzatish).
3. Psixologiya xulq-atvor to'g'risidagi fan sifatida — XX asr boshlari. Ko'rish mumkin bo'lgan hodisalar kuzatilgan — xulq-atvor harakatlari, reaksiyalari. Motivlar hisobga olinmagan.
4. Psixologiya psixik qonunlar, mexanizmlarni o'rganadigan fan sifatida - zamonaviy bosqich.

Psixikaning taraqqiyoti, uning harakati - o'zgarishidir. Qadimgi faylasuflar ruhiy hodisalarning rivojlanishini turlicha talqin etib keldilar, uni ilohiy kuchga bog'lab tushuntirishga harakat qiladilar. Masalan, grek filsofi Fales (eradan avvalgi 624-547 yillar) odamning ruhiy hayotini bug' shaklida tasavvur qilgan va uning asosida suv yotadi degan. Anaksimenes esa (eradan avvalgi 588-525 yillar) ruhiy hayotning manbai havodir deb ta'lim bergan. Geraklit (eradan avvalgi 544-488 yillar) ruhiy hayotning manbaini olov deb targ'ib qilgan.

Qadimgi falsafaning mashhur namoyandalari Suqrot (eradan avvalgi 469-399) va Platon (eradan avvalgi 427-347 yillar) ham inson psixikasi, ruhiy hayoti haqida butunlay boshqacha nazariyani olg'a surganlar. Ularning fikricha, tana va jon boshqa-boshqa qismlardir. Go'yoki jon inson tanasiga "ideal" dunyodan kiradi-yu, ma'lum vaqtdan so'ng yana o'sha dunyoga qaytib ketadi.

Mashhur faylasuf Demokrit esa (eramizdan avvalgi 460-370 yillar) inson organizmi atomlardan tashkil topgan, uning ruhi mayda atomlardan iborat degan fikrni olga suradi.

Psixologiya tarixida psixika va uning taraqqiyoti haqida turli-tuman fikrlar yuqoridagilardan tashqari ham juda ko'p. Psixik hodisalarni materialistik nuqtai nazardan talqin etishda mashhur grek faylasufi Aristotelning (eramizdan avvalgi 384-322 yillar) xizmati kattadir. Aristotel qadimgi faylasuflardan birinchi bo'lib psixologiyani alohida fan sifatida qaradi, psixik hodisalarga materialistik nuqtai nazardan yondashdi. Uning "Etika", "Ritorika", "Metafizika", "Hayvonlar tarixi" kabi asarlarida turli psixik hodisalarga oid fikrlar juda ko'p. Psixologiya bo'yicha birinchi ilmiy asar Aristotelning "Ruh to'g'risida" traktati hisoblanadi.

Aristotel o'zigaicha bo'lgan faylasuflarning, jumladan, o'z ustoz Platoning psixologik qarashlarini tahlil qildi. Aristotelning psixologik ta'limotida ruh va tananing o'zaro munosabati muammosi muhim o'rin tutadi.

Geraklit, Demokrit, Afloton, Aristotelarning ta'limotlari keyingi asrlarda psixologik g'oyalarni rivojlanishida tayanch nuqta, asos bo'ldi. Asta-sekin ruh haqidagi tushuncha hozir biz psixika deb ataluvchi darajaga nisbatan qo'llanila boshladi. Psixika kategoriyasi zaminida ong haqidagi tushuncha maydonga keldi. Kishi faqat idrok va tafakkurga ega bo'lib qolmasdan, ularni unga mansubligini e'tirof etishga ixtiyoriy harakatlari qilibgina qolmasdan, balki bu harakatlarni uni o'zi qilayotganini bilishga ham qodirdir.

XVII asr biologik va psixologik bilimlar taraqqiyotida yangi davrni ochib berdi. Fransuz olimi Dekart (1596-1650) xulq-atvorning reflektor tabiati haqidagi ta'limotini yaratdi. Ingliz olimi Gobes (1588-1679), Fransuz olimi Spinoza (1632-1677) olamning bir butunligini, tana va jon to'g'risidagi ta'limotni yaratdilar. Ingliz olimi Jon Lokk (1632-1704) empirik (tajriba) asosidagi ta'limotni empirik psixologiyani yaratdi, shundan keyin rus olimlari I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, I.E.Vvedenskiy, A.A.Uxtomskiy inikos nazariyatlarini yaratdilar. Refleks haqidagi tushuncha organizmning tashqi ta'sirga qonuniy javob reaksiyasi sifatida paydo bo'ldi. I.M.Sechenov (1829-1905) "Bosh miya reflekslari" (1963) asarida "ongli va ongsiz hayotning barcha harakatlari ro'y berish usuliga ko'ra reflekslardan iboratdir", degan xulosaga kelgan edi. I.M.Sechenov psixikaning reflektorligi va faoliyatning psixik jihatdan boshqarilishi g'oyasini ilgari surdi. Bu muhim nazariy qoidalari I.P.Pavlov (1849-1939) tomonidan tajriba yo'li bilan tasdiqlandi va aniqlashirildi. U hayvonlarni shuningdek, odamning tashqi muhit bilan harakati miya tomonidan boshqarilishi qonuniyatlarini kashf etdi. I.P.Pavlovning ushbu qonuniyatlarga nisbatan barcha qarashlari odarda ikki xil signal sistemasi haqidagi ta'limot deb aytiladi.

O'ra Osiyo xalqlari boshqa dunyo'viy fanlar qatori psixologiya fani sohasida ham boy meosga ega. Xalqimizning buyuk namoyandalari, butun dunyoda nomi tarqalgan mutafakkirlar, olimlar va shoirlar inson ruhiy jarayonlarini talqin etishda o'z zamonasi uchun ilg'or fikrlarni olg'a surdilar. Ularning psixologiya sohasidagi fikrlari, milliy psixologiya tarixi va hozirgi mustaqillik davri uchun g'oyat katta ahamiyatga egadir. IX - XI asrlarda ijod etgan mutafakkirlarimiz hayoti O'ra Osiyo, umuman yaqin va O'ra Sharqda iqtisodiy va siyosiy ziddiyatlar kuchaygan, har xil ijtimoiy tabaqalar o'rtasida kurashlar avjiga chiqqan, turli-tuman g'oyaviy oqimlar orasida keskin kurashlar boshlangan bir davrga to'g'ri keldi. Shu davrda ijtimoiy hayotning boshqa sohalaridagi kabi inson ruhi (psixikasi)ni talqin qilish borasida ham turli yo'nalishlar va oqimlar o'rtasida keskin kurash ketar edi. O'ra Osiyo mutafakkirlarining ilmiy ijodi materialistik yo'nalishni yanada rivojlantirish, mustahkamlashda alohida ahamiyat kasb etdi. O'ra asr psixologik qarashlarida O'ra Osiyolik mashhur mutafakkirlar Abu Ali ibn Sino, Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniylarning psixologiya sohasidagi fikrlari muhim ahamiyatga egadir.

Sharq mutafakkirlaridan Abu Nasr Forobiy (870-950-951), Abu Rayhon Beruniy (973-1048), Abu Ali ibn Sino (980-1037), Umar Xayyom (1048-1131), Mirzo Ulug'bek (1394-1449) inson psixikasi, yosh avlodni tarbiyalashda o'z fikr-mulohazalarini boy meros qilib qoldirganlar.

Forobiyning ruhiy jarayonlar haqidagi ta'limoti, ya'ni psixologiya ilmining rivojlanishiga qo'shgan hissalarining falsafiy ta'limoti bilan uzviy bog'langan. Forobiyning inson va insonning ruhiy jarayonlari to'g'risidagi fikrlari uning dunyoqarashi sistemasida diqqatga sazovor bo'lgan progressiv fikrlardir. U insondagi ruhiy jarayonlarni sanab o'tish bilangina chegaralamay, balki bu jarayonlarning kelib chiqishi, tartibi, har birining roli to'g'risida ham mulohaza yuritadi, inson ruhiy quvvatlari - psixik jarayonlari uning asarlarida anchagina keng yoritiladi.

Forobiy hozirgi psixologiya ilmi tomonidan o'rganiladigan va insonda mavjud bo'lgan deyarli barcha ruhiy jarayonlar to'g'risida o'z zamonasi uchun anchagina mukammal tasavvurga ega bo'lgan va ularni asosan turini talqin etgan.

Abu Ali ibn Sining psixologiya masalalari bilan shug'ullanishiga, o'zidan ilgari o'tgan Sharq mamalakatlari olimlari tomonidan yozib qoldirilgan asarlarni o'rganib, fanning bu sohasi bo'yicha ham o'zining fikrlarini bildirish, antik dunyo olim. faylasuflarining ta'siri ham katta rol o'ynadi. Xususan Aristotel Ibn Sining falsafada "birinchi o'qituvchisi" edi. U Aristotelning "Jon haqida"gi asari bilan yaxshi tanish edi, olimning meditsina sohasidagi olib borgan ishlarida odam anatomiyasi, fiziologiyasi va nerv sistemasini yaxshi o'rganish va shu asosda har

xil kasalliklarni davolash jarayonida kishilarning psixik xususiyatlarini bilish zarur edi.

Ibn Sino Forobiyning sezgilar to'g'risidagi ta'limotini rivojlantirib, insonda beshta sezgi (ko'rish, eshitish, hid bilish, maza va teri-tuyg'u) mavjud ekanligini, sezgilar orqali, tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarning ta'siriga javob qaytarilishi, ularning xususiyatlari va ahamiyati haqida to'xtalib, har qaysi sezgining bosh miyada alohida boshqarib boradigan markazi bor ekanligini ishonch bilan bayon etadi. Ibn Sino insonning fikrlash qobiliyatiga, hayot xohirasi va inoda sifatlariga yuksak baho beradi va bu psixik jarayonlarning bir-birlari bilan mustahkam bog'liq ekanligini anglatadi.

Ayniqsa, Ibn Sining temperament (mijozlar) to'g'risidagi fikrlari tabiiy-ilmii jihatdan diqqatga sazovoridir. Bu sohada ta'limot qadimgi Gretsiya olimi Gippokratning (miloddan avvalgi V asr) nazariyasiga asoslanadi. Ibn Sino ham Gippokrat kabi odam tanasida to'rt xil modda (safro, qon, qora o't, balg'am) bor, shu moddalardan birortasi organizmda ko'proq bo'lsa, bu odam mijozining (temperamenti) tipini belgilaydi.

XIX asr oxirlarida, aniqrog'i, 1879-yilda nemis olimi Vilgelm Vundt Leybnis universitetida dunyoda birinchi eksperimental psixologik laboratoriyaga asos soldi, unda o'tkazilgan yuzlab tajribalar va eksperimentlar psixologiyaning ham alohida fan sifatida o'zini ko'rsatishga haqli ekanligini isbotladi. "Psixologiyaning otasi" hisoblangan Vilgelm Vundt esa xuddi ana shu tadqiqotga asoslangan ma'lumotlar to'plashga o'z diqqatini qaratdi.

Psixologik tadqiqot metodlari psixologiya amal qiladigan nazariy prinsiplarga va psixologiya hal etayotgan aniq vazifalarga bog'liq ekanligini ko'rsatib beradi. Psixologiyada empirik metodlarni qo'llash munammosini ko'rib chiqilayotganda ularni psixologik metodlar tizimidagi o'rni aniqlashdan boshlash kerak.

### 1.3. Psixologiya fanining asosiy metodlari

3-shaki

Kuzatish metodi	Tashqi (obyektiv kuzatish)
	Ichki (subyektiv, o'z-o'zini kuzatish)
	Erkin kuzatuv
	Standartlashirilgan
	Guruh ichida kuzatish
	Guruh tashqarisida kuzatish



<b>So'roq metodi</b>	Og'zaki Yozma Erkin (suhbat) Standartlashtirilgan
<b>Test metodi</b>	Test-so'rov Test-topshiriq Proektiv test Sotsiometrik test
<b>Ekspiriment</b>	Tabiiy Lobaratoriya Matematik Mantiqiy Texnik Kibernetik
<b>Modellashtrish</b>	

Psixologiyada boshqa fanlar analogiyasi bilan uchta metodlar tasnifini ko'rsatish maqsadga muvofiqdir:

4-shakl

<b>Empirik, tekshirish subyekti va obyektining tashqi real munosabatlari amalda oshiriladi.</b>	<i>Ma'lumotlar hisoblanadi, obyekt sharoitini asboblar yordamida o'rganadi.</i>
<b>Nazariy, subyekt obyektning hayotiy modeli bilan o'zaro munosabada bo'ladi.</b>	<i>Nazariy metodlardan foydalanish natijasi tabiiy til belgisi yoki ochiq sxematik shakldagi premet haqidagi bilim bilan qo'shilgan.</i>
<b>Interpretatsiya(gayta ishlash) va tasvirlash, bunda subyekt "tashqaridan" obyektning simvolk – belgisi hayoli bilan munosabada bo'ladi.</b>	<i>qayta ishlash- tashunirish metodi- bu nazariy va eksperimental metodlarni qo'llanilishda, ularning o'zaro munosabati natijalarining "uchrashish joyi"dir.</i>

Ekspirimental psixologik metodlariga murojaat qilishdan oldin ularni umumiy-ilmiy pozitsiyalarini ko'rib chiqamiz. Barcha metodlar ma'lumotlar olish uchun ishlatiladi. Ular aktiv va passivlarga ajratilgan. Aktivlariga laboratoriya eksperimentlari va ularning modifikatsiyasi, kvazi-eksperiment kiradi. Passivlariga – kuzatish, kichik metod, faoliyat mahsuli analizi, o'lichash va korrelyatsion

kuzatuvlar, ma'lumotlar yig'ish metodi va h.k. Birinchi metodda kuzatuv, hodisa va jarayonlar bilan faol tanishtiradi.

Albatta obyektga ta'sir etgan holda, ikkinchi metod jarayoni esa uni faqat ro'yxat qilish bilan chegaralanadi. Kuzatuvchi ro'yxatni to'g'ridan-to'g'ri yoki savohnoma asosida yozib boradi. Xuddi shu narsa ta'sir qilish jarayonida ham qo'llanilishi mumkin. Eksperiment jarayonida to'g'ridan-to'g'ri muloqot metodi orqali o'tkaziladi. Bu ikkinchi jarayon psixologik eksperiment metodlaridir. Uchinchi jarayonda eksperimentator kuzatuv jarayonida tabiiy usullardan yoki "tushunish metodi" dan to'g'ridan-to'g'ri kuzatuvchiga nisbatan qo'llaydi. Eksperiment jarayonida kuzatuvchi vazifalarni faol bajaradi. Kuzatish, so'rov davomida esa unga hech qanday vazifa berilmaydi va u o'zini erkin tutadi.

**Kuzatish metodining** asosiy afzalligi shundan iboratki, kuzatish tabiiy sharoitda o'tkaziladi, kuzatish kuzatilayotgan shaxslarning odatdagi xulq-atvorlarini o'zgartirmaydi. Kuzatishni bita odam ustida ham va bir guruh shaxslar ustida ham olib borish mumkin. Bu metod bolalar bog'chasi guruhlaridagi yoki maktab sinfidagi bolalarni o'rganish uchun qulaydir. Kuzatish metodining kamchiligi uning anchagina mehnat talab qilishidir. Tadqiqotchi psixologni xulq-atvorning istalgan qiyofada emas, balki aniq tadqiqot vazifalari bilan bog'liq holda namoyon bo'lishigina qiziqiradi. Shuning uchun kuzatiluvchi shaxs xususiyatlari va psixik holatlarining o'ziga kerakli tarzda namoyon bo'lishini kutib turishi kerak. Bundan tashqari, psixik xususiyatlarining yakka holda namoyon bo'lishini kuzatish va qayd qilish etari emas. Tadqiqotchi u yoki bu xususiyatlarining xarakterligiga, tipikligiga ishonch hosil qilishi kerak. Bundan tashqari eksperimental psixologiyada quyidagi metodlardan foydalanish mumkin.

**Ekspiriment** metodining asosiy farqi va afzalligi shundan iboratki, bunda tadqiqotchi o'z hoxishi bilan qandaydir psixik jarayon yoki xususiyatni yuzaga keltirib psixik hodisaning tashqi sharoitga bog'liqligini tekshirib ko'rishi mumkin. Eksperiment metodining ana shu afzalligi uning psixologiyada keng qo'llanilishi bilan tushuntiriladi. Empirik, ya'ni tajriba yo'li bilan qo'lga kiritilgan faktlarning asosiy ko'pchiligi psixologiyada eksperimental yo'l bilan olingandir. Biroq har qanday tadqiqot qilinadigan vazifalarga eksperimentni qo'llab bo'lmaydi. Masalan, agarda psixik jarayonlar va funksiyalar ko'proq eksperiment yo'li bilan o'rganilsa, shaxsning birmuncha sodda xususiyatlari (temperament, qobiliyatlar) ham shu metodda o'rganiladi. Lekin xarakterning va qobiliyatlarining murakkab turlarini hali eksperiment metodi bilan o'rganib bo'lmaydi.

Har qanday holatga nisbatan eng yaxshi izoh yoki tushuntirish atroflicha izlanishdan keyin paydo bo'ladi. Tadqiqotchi psixologlar ilmiy usullardan foydalanadilar ammo ular kimyogarlar va fiziklar uchratmaydigan muammolarga

duch kelishadi. Bir muammo ni misol qilib ko'rsatamiz: Psixologlar ma'lum odamlar jamoasini ilmiy jihatdan o'rganayotganda ulardan birining o'zini g'ayrioddiy tutishda havotirda bo'lishadi. Kimyogar metan molekularini o'rganayotganda hech qanday havotirda bo'lmaydi. Kimyogarlarning xohlagan narsasini ustida amaliyot bajarishi mumkin albatta laboratoriyani portlatmagan holda psixologlar odamlar bilan bevosita uchrashgan holda qat'iy belgilangan cheklolvar asosida ish olib boradilar. Yana boshqa bir muammo shundaki odamlar kuzatuvdalklarini bilib qolishsa o'zlarini nooddiy tuta boshlaydilar. Kimyogarlarning kimyoviy moddalarida bunday muammoning kelib chiqishi aqlga sig'maydi. Bu bo'limda siz fanning umumiy tamoyillari va bu tamoyillardan psixologlar chiqgan maxsus uslublar haqida o'rganasiz.

Dalillarni yig'ish fan bu bilim demakdir. Ilm-fan - bu nusxa ko'chirsa bo'ladigan ma'lumotlarga asoslangan bilimlarni qidirishdir.

Keling dastlab ma'lumot yig'indisi keyin esa nusxa ko'chirsa bo'ladigan iborasi haqida fikr yuritaylik.

Tadqiqot ehtiyokkorona qidirish bilan boshlanadi. Masalan Robert Provine kulguni savdo markazlariga borib kim qachon kulgani tasnaga yozib olgan.

Psixologlar kuzatish orqali masalaga oydinlik kiritmoqchi bo'lsa xohlasa gipoteza paydo qilishadi va sinab ko'rishadi.

Gipoteza-aniq taxminiy izoh gipotezani sinash quyidagi 4 qismini tasvirlovchi pog'onalar ketma-ketligi bilan amalga oshiriladi. Ko'p ilmiy ma'lumotlardagi maqollar ham aynan shu ketma-ketlikka amal qiladi. Bu kitobning har bir bobida, siz dalil nima deb nom berilgan bo'limda psixologik ta'limga kamida bita namuna topa olasiz ularning har birini gipotezadan to so'ngida unga izoh berilgunga qadar izchillik bilan amalga oshiriladi.<sup>6</sup>

Kundalik hayotingiz davomida siz o'z tanlovingizning to'g'riligiga ko'pincha ishonchsizlik bilan qaraysiz. Ko'pchilik odamlar har doim ham ruhiy holatini va psixologik sifatlarini to'g'ri tavsiflab bera olmaydi, bunga intilmasligi ham mumkin. Psixologiyada proektiv testlar metodikalari haqida ko'p izlanishlar olib borilgan.

**Subhat metodi.** Bu metod tadqiqotning turli bosqichlarida qo'llaniladi: masalan, dastlabki tanishish bosqichida ham boshqa metodlar, ayniqsa, kuzatish metodi orqali qo'lga kiritilgan xulosalarni aniqlashda qo'llaniladi. Subhat metodidan mohirlik bilan foydalanish juda qimmatli natijalarga erishishga yordam berishi mumkin.

**Intervyu metodi.** Psixologiya fanidagi bu metod sosiologiyada keng qo'llaniladigan anketalar metodidan farq qiladi. Xuddi subhat metodi kabi intervyu metodi ham so'roq-javob metodiga tegishlidir. Ko'pincha intervyu uchun savollarni sosiologik anketalar tipiga o'xshatib, ya'ni ko'p masalalar yuzasidan ko'plab javoblar olishni ko'zlab tutiladi. Intervyu metodiga bunday tarzda yondashish tadqiqotning faqat birinchi bosqichiga, muammo bilan dastlabki tanishish bosqichiga to'g'ri keladi. Biroq bilimlarni va o'rganilayotgan psixik xususiyatlarni strukturasi hisobga olib tuzilgan savollar o'rganilayotgan xususiyatlar strukturatari hamda darajalarini bundan keyin aniqlash uchun juda qimmatli natijalar berishi mumkin.

**Ekspert baholash metodi.** Bu metod shaxs psixologiyasida keng qo'llaniladi. Ekspertlar sifatida tekshirilayotgan kishilarni yaxshi biladigan shaxslar - bolalar bog'chasi va maktab-internatlarining tarbiyachilarini, sinf rahbarlari, ishlab chiqarish, texnika bilim yurtlarining masterlari, ishlab chiqarishdagi masterlar, ilmiy jamoa rahbarlari, harbiy komandirlar, administratorlar, sport trenerlari qatnashishlari mumkin. Ekspert baholarni ko'proq xususiyatlarining sifat jihatidan namoyon bo'lishlarini tasvirlash emas (buni ekspertlar bilan qilinadigan keyingi subhatlarda o'tkazilisa ancha foydalibroq bo'ladi), balki o'rganilayotgan xususiyatlarining ifodalanshini miqdoriy baholash tarzida, ya'ni u yoki bu xususiyat yoki xulq-atvor elementlari darajalarini baholash tarzida o'tkazilisa maqsadga muvofiq bo'ladi. Ekspertlar umumlashtirish bilan bog'liq bo'lmagan xulq-atvor elementlarining ancha-muncha mayda qismlari ifodalanganligini qayd qilishi lozim. Umumlashtirish - ekspertning emas, balki tadqiqotchining ishidir.

**O'z-o'zini kuzatish metodi.** XVIII-XIX asrlar empirik psixologiyasi tomonidan kamsitilgan bu metod so'nggi yillarda yana ma'lum ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Chunonchi, subhat va so'roq-javob metodlarini o'z-o'zini kuzatish metodi orqali olingan ma'lumotlarsiz qo'llab bo'lmaydi. Buni subhat va shaxsiy savol-javob o'tkazish uchun savollar tuzishda hisobga olish zarur. Lekin o'z-o'zini kuzatish, garchi psixologik tadqiqotlarning asosiy metodi bo'lmasa-da, mustaqil ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'z-o'zini kuzatish metodi psixik holatlarni, ya'ni teik kayfiyati, achchiqlanishni, ishbanlikni, kasb bilan bog'liq bo'lgan sernahsul ishlarni o'rganishda ayniqsa foydali bo'lishi mumkin.

**Testlar metodi.** Testlar, ya'ni ozmi yoki ko'pmi standartlashtirilgan (bir xillashirilgan) shaxs xususiyatlarini qisqa muddatli sinash metodlari yaxshi yoki yomon asoslangan bo'lishi mumkin. Yaxshi



<sup>6</sup> (D)eyms K. 26-27 bet)

o'zbekiston katta eksperimentlar natijasidir. Nazariy jihatdan asoslangan va eksperimental jihatdan muvofiq qilingan testlar tadqiqotchi uchun ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etishi mumkin.

**Arxiv metodi.** Amerika ilmiy adabiyotlarida "Arxivlik metodi" degan atama qabul qilingan, bunday tadqiqotlarni o'zbekiston psixolog sinavuvchining aktual xulqini kuzatmaydi va o'zbekiston, kundalik qaydnomalarni va yozuvlarni, arxiv materiallarini, mehnat, o'quv yoki ijodiy faoliyatini analiz qiladi. Ko'p hollarda uni "faoliyat mahsullarini o'rganish" yoki "praksimetrik metod" deb ifodalaydi. Tadqiqotchi tadqiqotlar matnini, faoliyatining predmetli mahsulotini turli xil maqsadlarda o'zbekiston mumkin. Maqsadlar joriy qilishning aniq usullarini arxivlik metodi uning xilma-xilligini ajratib ko'rsatadi.

#### 1.4. Psixologiyaning fanlar tizimida tutgan o'rnini

Psixologiya yaxlit va mustaqil fan sifatida kishilar ongida gumanistik mentalitetning shakllanishiga xizmat qilgani uchun ham uning ushbu yo'nalishdagi muammolari ma'lum ma'noda o'rganadigan barcha fanlar bilan bevosita aloqasi muhim ahamiyat kasb etadi. Bular birinchi navbada ijimoiy-gumanitar fan sohalari bo'lib, psixologiyaning ular orasidagi mavqei o'ziga xos va etakchidir.

**Psixologiya va falsafa.** Eng avvalo fanni falsafa va uning oxirgi paytlarda shakllanib, rivojlanib borayotgan ijimoiy falsafa qismi bilan bo'lgan aloqasi xususida. Bu aloqa ikkala fanning inson va uning hayoti mohiyatini to'la anglash va rivojlanib tendentsiyalarini belgilashdagi o'rnini va ahamiyatidan kelib chiqadi. Tabiat, jamiyat va inson tafakkurining rivojlanishiga oid bo'lgan umumiy qonuniyatlar va tamoyillarni psixologiya falsafaning bazasidan oladi va shu bilan birga o'zi ham inson ongi va tafakkuri qonuniyatlarini sohasidagi yutuqlari bilan falsafani boy ma'lumotlarga ega bo'lishiga yordam beradi.

**Psixologiya va tarix.** Psixologiya va tarix fanlarining uzviy bog'liqligi ayiniga, mustaqillik yillarida tarixni xolisona o'rganish va shu bilan birga inson shaxsining madaniy-tarixiy shart-sharoitlarga bog'liq tarzda rivojlanishi ayniyatini xaliq ommasi ongiga etkazishda namoyon bo'lmoqda. Zero, inson ruhiyati va u vakil bo'lgan millat va elat psixologiyasi orqali tarixiy voqealarga baho berish milliy istiqbol g'oyalari yoshlar ongiga singdirishning muhim vositalardan biridir.

**Psixologiya va sosiologiya.** Sosiologiya fani ham yangicha ijimoiy munosabatlarni sharoitida o'z taraqqiyotining muhim bosqichiga o'tgan ekan, o'z navbatida psixologiya ham ushbu fan erishgan yutuqlardan foydalanadi va ularning ko'lamini kengaytirishga baholi qudrat xizmat qiladi. Ayiniga, psixologiyadan mustaqil ravishda ajratib chiqqan, bugungi taraqqiyot davrimizda alohida ahamiyat

kasb etgan ijimoiy psixologiyaning sosiologiya bilan aloqasi uzviy bo'lib, ular jamiyatda ijimoiy taraqqiyot va progressni ta'minlash ishiga xizmat qiladi.

**Psixologiya va pedagogika.** Pedagogika bilan psixologiyaning o'zaro hamkorligi va aloqasi an'anaviy hamda azaliy xarakter kasb etib, ularning yosh avlod tarbiyasini zamon talablari ruhida amalga oshirishdagi roli va natijasi o'ziga xosdir. Ma'naviy barkamollik tamoyillarini maktabda va yangi tipdagi ta'lim muassasalarida, xususan, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari joriy etish ham shaxs psixologiyasini teran bilgan holda o'qitishning eng ilg'or va zamonaviy shakllarini amaliyotga tatbiq etishni nazarda tutadi.

**Psixologiya va tabiiy fanlar.** Biologiya, fiziologiya, ximiya, fizika va boshqa fanlar psixik hodisalar va jarayonlarning tabiiy-fiziologik mexanizmlarini tushunish va shu orqali ularning kechishi qonuniyatlarini obyektiv o'rganish uchun material beradi.

**Psixologiya va kibernetika.** Kibernetika fani sohasidagi erishilgan yutuqlar psixologiya uchun ham ahamiyatli va zarur bo'lib, u inson shaxsining o'z-o'zini boshqarish va psixik jarayonlarni takomillashtirish borasida axborotlar texnologiyasi va kibernetika tomonidan qo'lga kiritilgan yutuqlar va tadqiqot metodlari, maxsus dasturdan o'z o'rnida foydalanadi.

**Psixologiya va texnika fanlari.** Texnika fanlari bilan psixologiyaning o'zaro aloqasi va hamkorligi ayiniga, asr oxiriga kelib yaqqol sezilmoqda. Bir tomondan murakkab texnikani boshqaruvchi inson ongi muammolari echishda, ikkinchi tomondan, psixik hayotning murakkab qirralarini ochishda maxsus texnik vositalardan foydalanish zarurati bu ikki yo'nalishning erishgan yutuqlarini biriktirishni nazarda tutadi. Hozirgi kunda psixologiyaning bolalar psixologiyasi, pedagogik psixologiya, kasb psixologiyasi singari tarmoqlari jadval rivojlanib bormoqda.

5-shakl

<b>Umumiy psixologiya</b>	Shaxs psixologiyasi Psixikaning taraqqiyoti Qiyosiy psixologiya
<b>Ijimoiy psixologiya</b>	Guruh psixologiyasi Oila psixologiyasi Etnopsixologiya
<b>Pedagogik psixologiya</b>	Ta'lim psixologiyasi Tarbiya psixologiyasi
<b>Yosh davrlari psixologiyasi</b>	Bolalik davri O'smirlilik davri

<b>Yuridik psixologiya</b>	Kriminalistika Sud psixologik ekspertiza Tergov psixologiyasi
<b>Tibbiyot psixologiyasi</b>	Psixoterapiya Patopsixologiya Psixopatologiya

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 ahamiyat kasb etadi.

### 1.5. Zamonaviy psixologiya fanining asosiy sohalari

Inson o'zining kimligini anglashga intilishdan, o'z ruhiy dunyosini va o'zgalat ruhini bilish istagi paydo bo'lishdan, tabiat va jamiyat hodisalarini tushunishga ehtiyoj sezishdan, o'tmish, hozirgi zamon, kelajak haqida mulohaza yuritishdan e'tiboran psixologiya fan sifatida rivojlana boshladi. Psixologik bilimlar juda uzoq o'tmish tarixiga ega bo'lsa-da, lekin u fan sifatida falsafadan XIX asrga kelib ajralib chiqdi. Psixologiyani alohida fan sifatida ajralib chiqishiga o'sha davrda kishilik jamiyatida yuz berayotgan ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy o'zgarishlar sabab bo'ldi, chunki bular ijtimoiy zaruriyatning taqozosi edi. Psixologik holatlarni tadqiq qilish, ya'ni psixika mohiyatini tushunish maqsadida o'sha davrda eksperimental ilmiy-psixologik laboratoriyalar vujudga kela boshladi.

XIX asrning oxiri va XX asrning boshlariga kelib psixologiya fani to'g'risidagi ilmiy tushunchalarda keskin o'zgarishlar yuzaga keldi va ularning ta'siri natijasida psixologiyaning tadqiqot objekti sifatida insonga muhimning ta'siri, uning xulq-atvorini o'rganish muammolari tanlab olindi. Shu davrda psixologiya fanining rivojlanishiga jiboy hissa qo'shgan bir qator konsepsiyalar, nazariyalar, oqimlar va yo'nalishlar vujudga keldi.

**Bixeviorizm** - AQShda E.Torndayk, D.Lotson kabi olimlar dastlab hayvonlarda keyinroq odamlar xulqini o'rganish asosida xulq-atvor psixologiyasini yaratdilar. Bixeviorizmning formulasi SR (Stimul Reaksiya) tasiriga javob berishdan iboratdir. Bixeviorizm yo'nalishlari doirasida o'tkazilgan ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar avvalo amerikalik olimlar K.Xoll va V.Skinnerlar nomi bilan bog'liq. Ular va ularning izdoshlari hisoblangan K.Miller, D.Dollard, J.Tibo, G.Kelli va boshqalar diada - ikki kishi o'trasidagi munosabatlarning xilma-xil eksperimental ko'rinishlarini tadqiq qilib, ularda matematik o'yin nazariyasi elementlarini kuzatdilar.

Klassik bixeviorizmdan farqli o'laroq ijtimoiy-psixologik bixevioristlar hayvonlar o'rta laboratoriyaga naqd pulga odamlarni taklif eta boshladilar, shuning uchun ham ularning g'oyasida biologizm va mexanizm tarzda ilgari hayvonlarda to'plangan dalillar modelini insonlarda qo'llash hollari kuzatildi.

**Neobixeviorizm** - tajriba yo'li bilan ta'sirni o'rganish, oraliq uzilishlar bo'lishi haqida, buning asosida geshalt, ya'ni tasvir haqidagi ta'limotdir. Uning asoschilari E.Tolmen hisoblanadi, xuddi shu ta'limot asosida avstriyalik vrach psixiatr Z.Freyd psixanaliz ta'limotini yaratdi. Tushunish psixologiyasi - bu oldindan his etish ya'ni intuisiyaga asoslangan qarash bo'lib, uning asoschisi V.Dilten (1833-1911) hisoblanadi. U tabiiy ilmiy va diniy ilmiy degan ikki yo'nalishdagi fanlar tizimini taklif qildi.

**Freydizmning** jahon ilmi va amaliyoti uchun ta'siri shu qadar katta bo'ldi-ki, jamoadagi yoki guruhviy ongsizlik g'oyasini ilgarni surgan K. Yung hamda individual psixologiyani targ'ib etgan, A.Adler va ularning izdoshlari bu konsepsiyani yanada rivojlantirishga o'z hissalari qo'shildilar. Bu nazariya va konsepsiya hamuzgacha shaxs psixologiyasini, psixanaliz esa psixoterapiyani o'rganishda asosiy metodlardan biri sifatida qo'llanilib kelimoqda.

**Neofreydizm** - avstriyalik A.Alfred (1870-1937) shveysariyalik Yung Karl Gustav analitik psixologiyani, amerikalik Xorrey (1885-1952) psixanaliz ta'limoti asosida o'z nazariyalarini yaratdilar, unga muvofiq odam tashqi ta'sirga javoban o'z strategiyasini ishlab chiqadi, ya'ni odamlarga intilish yoki odamlardan qochish, unga qarshi chiqish yoki yonbosish ishtiroqida bo'ladi. Har doim nevroitik, konflikt holatidan chiqish yo'llarini qidiradi.

**Ustanovka nazariyasi** - ta'sirga tayyorlik, oldindan ko'ra bilish nazariyasi. Bu nazariyani Rossiya'da L.L.ange (1858-1921) Germaniya'da G.Myuller, T.Shumen, N.Ax (1871-16-946), Gruzziya'da D.N.Uznadze (1886-1950) asoslab berdilar.

**Madaniy tarixiy jarayonlarning kelib chiqishi** haqida N.S.Vigotskiy (1896-1934) nazariyasini yaratdi.

**Tafakkur nazariyasini** S.L.Rubinshteyn (1889-1960) yaratib, muammoga faoliyatli yondashuvni taklif qildi.

Psixologiyada shakllanib bo'lgan uch asosiy oqim - psixanaliz, bixeviorizm va geshaltpsixologiya ichida ham ijtimoiy xulq-atvorni kichik guruhlar doirasida o'rganish tendentsiyasi paydo bo'ldi. Bunda asosiy diqqat kichik guruhlarga va ularda turlicha eksperimental o'tkazishga qaratilgan edi. Bunday holatning paydo bo'lganligi ijtimoiy psixologiyaning fan sifatida shakllanishida nihoyatda katta rol o'ynadi.

**Geshaltpsixologiya** yo'nalishi negizida maxsus ijtimoiy-psixologik

yo'nalishlarning – interaksionizm va kognitivizmning paydo bo'lganligi esa bu fanning eksperimental ekanligini yana bir bor isbot qildi.

**Psixoaanaliz** doirasida esa ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar E.Fromm va J.Salliven ishlari bilan bog'liq bixevioristlardan farqli o'laroq bu yerda eksperimentlar ikki kishi emas, balki ko'pchilik ishurokida o'tkazila boshladi. Ularning izdoshlari V.Bayon, V.Bennis, G.Sheparde, V.Shuktlarning o'tkazgan tadqiqotlari tufayli hozirgi kunda ham katta qiziqish bilan o'rganilayotgan **kichik "T" guruhlari** psixologiyasi yaratildi. Unda guruh sharoitida bir odamning boshqalarga ta'siri, guruhning ayrim individlari fikrlariga ta'siri kabi masalalar ishlab chiqildi va ijtimoiy-psixologik treninglar o'tkazishga asos solindi.

**Kognitivizm** - K.Levin nazariyasi asosida paydo bo'lgan psixologik yo'nalish bo'lib, undagi o'rganish obekti munosabatlar tizimidagi kishilar, ularning bilish jarayonlari, ong tizimiga taalluqli bo'lgan kognitiv holatlar bo'ldi. Kognitivizm doirasida shunday mukammal, boshqalarga o'xshamas nazariyalar yaratildi, ular hozirgi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Masalan, F.Xayderning balanslashtirilgan tizimlar nazariyasi, T.Nyukomning kommunikativ aktlar nazariyasi, Festingerning kognitiv dissonanslar nazariyasi va boshqalar shular jumlasiga kiradi. Ulardagi asosiy g'oya shundan iboratki, shaxs o'ziga o'xshash shaxslar bilan muloqotga kirishar ekan, doimo munosabatlarda ruhiy mutanosiblik tenglik bo'lishiga, shu tufayli ziddiyatlardan chiqishga harakat qiladi. Maqsad – turli ijtimoiy sharoitlarda shaxs xulq-atvorining psixologik sabablarni tushuntirish va ziddiyatlarning oldini olish uchun yo'l-yo'riqlar ishlab chiqishdan iborat. Hozirgi davrda ham tanikli ijtimoiy psixologlar G.Olport, A.Maslou, K.Rodjers va ularning safdoshlari gumanistik psixologiya doirasida bu ishlarni faol davom ettirmoqdalar.

Yuqorida ta'kidlangan strukturalizm, funksionalizm, bixeviorizm, freydizm oqimlari jahon psixologiya ilmining shakllanishiga asos bo'lgan bo'lsa, ular ta'sirida shakllangan boshqa o'rlab: assosiativ psixologiya, geshaltpsixologiya, gumanistik psixologiya, ekzistensial psixologiya, kognitivizm, ramziy interaksionizm kabi yo'nalishlar uning qator masalalarini hal qilishga o'z hissasini qo'sha oldi. Eng muhimi – XX asrga kelib, psixologiyaning tadbiqiy sohalari paydo bo'ldi-ki, endi qo'lga kiritilgan yutuqlar bevosita ta'lim, tarbiya, sanoat, biznes, marketing xizmatlari, boshqaruv, sog'liqni saqlash, huquqbuzarlikni oldini olish sohalarga dadil joriy etila boshlandi.

**Hozirgi zamon psixologiya fanining asosiy yo'nalishlari:**

6-shakl

1.	<b>Bixeviorizm</b>	(ing. behavior - xulq). O'rganish predmeti sifatida faqat xulq tan olinadi. Xulq bilan muhit o'rtasidagi munosabatlarning qonuniyatlarini tekshirish tavsifa etiladi. Psixologiyaning predmeti psixikani emas, balki inson va hayvonlar xulqini o'rganishdan iboratdir degan fikri ilgari suradigan oqim. Bixeviorizm xulq deganda, organizmning faqat tashqi muhitdagi qo'zg'atuvchilarga nisbatan qaytaradigan reaksiyalari, harakatlari yigindisini tushunadi.	Asoschilari D.Uotson (1878-1958) E.Tomdayk (1874-1949)
2.	<b>Neobixevio rizm</b>	XX asrning 30 yillarida bixeviorizmni o'rniiga kelgan yo'nalish bo'lib, xulqni boshqarishda psixik holatning aktiv roli tan olinadi.	E.Tolmen (1886-1959) K.Xall (1884-1952)
3.	<b>Geshalt-psixologiya</b>	(nem. cecstalt - tasvir, yaxlit shakl, tarkib, tuzilish). XX asrda Germaniyada vujudga kelgan yo'nalish. Psixik protsesslarni, qonuniyatlarini hosil bo'lish va kechilishini bir butunlikda, yaxlit tuzilishi va dinamikligi (seharakatliligi) tanoyiliga asoslanuvchi xususiyatlar azaldan psixikaga hosdir. Ular psixika taraqqiyotining asosini tashkil etadi degan fikrni ilgari suruvchi oqimlardan biridir.	M.Verteyme r (1880-1943) V.Keller (1887-1967) K.Levin (1890-1947)
4.	<b>Gumanistik psixologiya</b>	XX asrning birinchi yarmida AQShda vujudga kelgan. Inson oliy mavjudot, oldiga o'zini mukammallashtirishga intilish uchun maqsad qo'yadi deb qaraydilar.	G.Ollort (1897-1967) A.Maslou (1908 - 1970) K.Rodjers (1902-1987)
5.	<b>Freydizm</b>	Psixoaanaliz ta'limotidan tashqari inson to'g'risidagi yo'nalish.	Z.Freyd (1856 – 1939)
6.	<b>Neofreydizm</b>	Psixoaanaliz asosida vujudga kelib, shaxs shakllanishida jamiyat rolini tan olish.	K.Xorni (1885-1952)

## 1.6. Psixologiyada psixoxanalizning o'zini ahamiyatligi

Psixologiyada har bir metodika natijasi analiz qilinadi. Aniqqilingan natijalarga psixoxanaliz natijasi to'g'ridan to'g'ri ko'rsatilmassada, silliq tarzda tushunchalar berishi shart. Psixoxanaliz tartibi, ko'rinish, olib borish bosqichlari haqida mijoz ma'lumotga ega bo'lishi lozim. Psixologlar shaxsning holatiga qarab psixoxanalizni tanlaydi va unga taqdim etadi. Shaxs o'zini psixoxanaliz qilishi jarayonlarida ham o'zining savollariga javob topa boshlaydi. Psixoxanaliz ma'nali, rasmi, jadval shaklida taqdim etilishi mumkin. Psixoxanalizlar shuni ko'rsatadi, kishilar begona bo'lishsa ham ko'cha kuyda bir-biriga tabassum qilishadi. Aholi ko'p shaharlarda va kichik shaharlarda bu harakat qanchalik bir-biridan farq qiladi. Kim ko'proq kuladi ayollarni erkaklarni? Yoshlarni yoki keksalarni? E'tiborni tortadigan ba'zi holatlar ham bor. Masalan ba'zilar kuchli iztirobda bo'lishadi. *Capgraz* sindromiga chalinganlar o'z yaqinlarini ko'rishganda ular o'zlarini boshqa odam qilib ko'rsatganliklariga ishonishadi. *Catarel* sindromiga chalinganlar vafot etadi. Psixologiya amaliyotida noyob iqtidor egalari imkoniyatlari cheklanganlar yoki hayot tarzi odatdagidek shaxslar ham uchraydi. Kasallik tarixida bir kishi tanlanadi va tibbiy kuzatiladi, kasallik tarixi qimmatli bo'lishi mumkin lekin kuzatiluvchi bu shaxs va shunga o'xshash shaxs 1 marotaba kuzatiladi. O'lgan kuzatiluvchilar shu odamni imtihon qilishadi. Biz haqiqiy mehrlashavqatli tekshiruvchi yoki muhim qismlarni bo'rtirib yoki tushunmay imtihon qilyapmizmi tekshirib ko'rishadi. Yaxshisi taqqiqlarni ehtiyokkorlik bilan talqin qilishimiz kerak. (*Deyms K 27 bet*) Taqqiqlotda xalq muayyan e'tiqod nuqtai nazarida savol javob asosida bajariadi nima bo'lishidan qat'iy nazar, kasbi, mansabi hatto ki qo'shniar o'rtasida ham so'rovlar bo'ladi. Siz ham taqqiqlot natijalarini tez-tez o'qib tushunishingiz kerak bo'ladi.

Masalan: Tasodifiy yoki aynan tayinlangan vakilga har qanday taqqiqlot so'rovlari muhim ahamiyatga ega. 1936-yilda *Licary Digest* Amerika Qo'shma Shtatlari prezidentligi uchun nomzod qo'yiladi 10 million ovoz yuboriladi 2 million ovoz bilan 57% ustunlik bilan *Alfred London* afzal topiladi.

O'sha yili *Franklin Ruzvelt* demokratik nomzodi mag'lubiyatga uchraydi. Nima uchun? Muammo *Digest* kitobi va avtomobil ro'yxatlaridan nomlarni tanlab oladi. Shunday qilib *Mark* uzog vaqt taqqiqlot olib boradi. 1936-yili depressiyaga tushgan kambag'al bir necha kishilar bilan ishlar olib boradilar (ko'proq demokratlar so'rovga tutilgan). Psixologiya bu kabi savolnomalar, psixoxanalizlar jamoa fikrini, ijtimoiy ong tuzilishini va muhitni, shaxslararo munosabatlarni o'rganishda va ularni psixologik tahlil qilishda juda ahamiyatlidir.

Hozirgi zamon psixologiyasida fanning qanchalik qadimiyligiga qaramay qator hal qilinishi zarur muammolar, turli oqimlar va olimlar tomonidan ilgari surilayotgan taxminiy farazlar mavjuddir.

Ba'zan bir-birini to'ldiradigan yoki birini ikkinchisi inkor etadigan konsepsiyalar va nazariyalar ham bor. Bu singari turi muammo va qarashlarni to'g'ri anglab etish hozirgi zamon psixologiyasining asosiy prinsiplariga suyangan holda ilmiy taqqiqlotlar olib borilishiga bog'liq hal qilinadi. Psixologiya fanini muayyan sohalariga bo'lishda aniq, yaqqol faoliyatning psixologik tomoni, insonning jamiyatga nisbatan psixologik munosabati, taraqqiyotining psixologik jihatli asos qilib olingan.

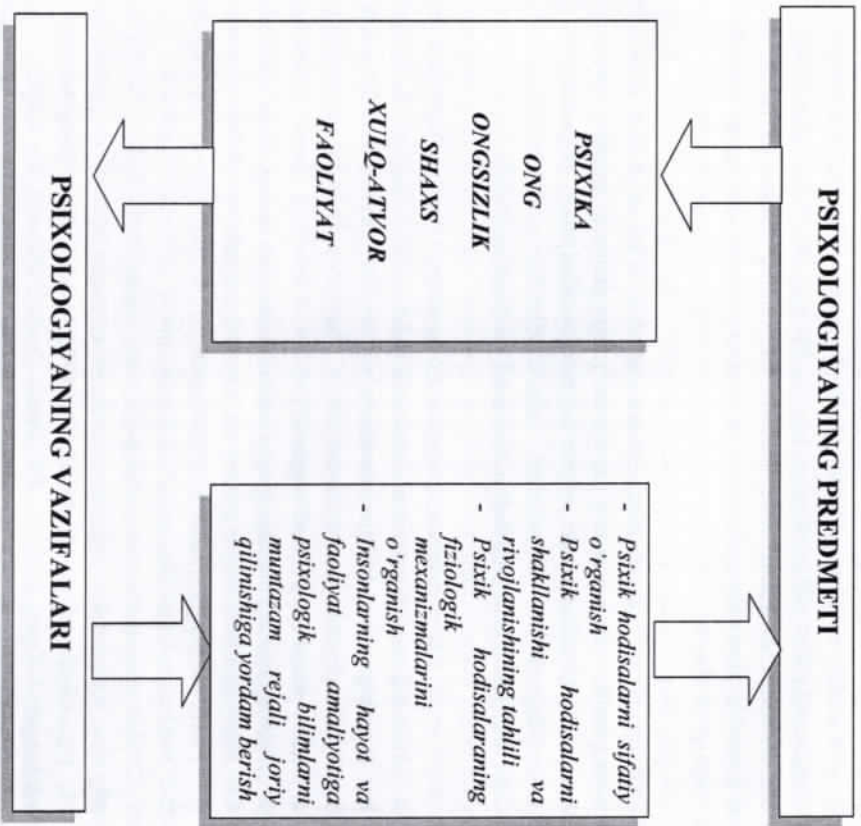
### Asosiy tayananch tushunchalar.

Inson omili, ilmiy psixologiya, inson ruhiy dunyosi, psixika, psixik hodisalar, psixik xolatlilar, psixik jarayonlar, psixik xususiyatlar, eksperimental psixologiya, kognitivizm, bixeviorizm, neobixeviorizm, geshalpsixologiya, interaksionizm, gumanistik psixologiya, freydizm, neofreydizm.

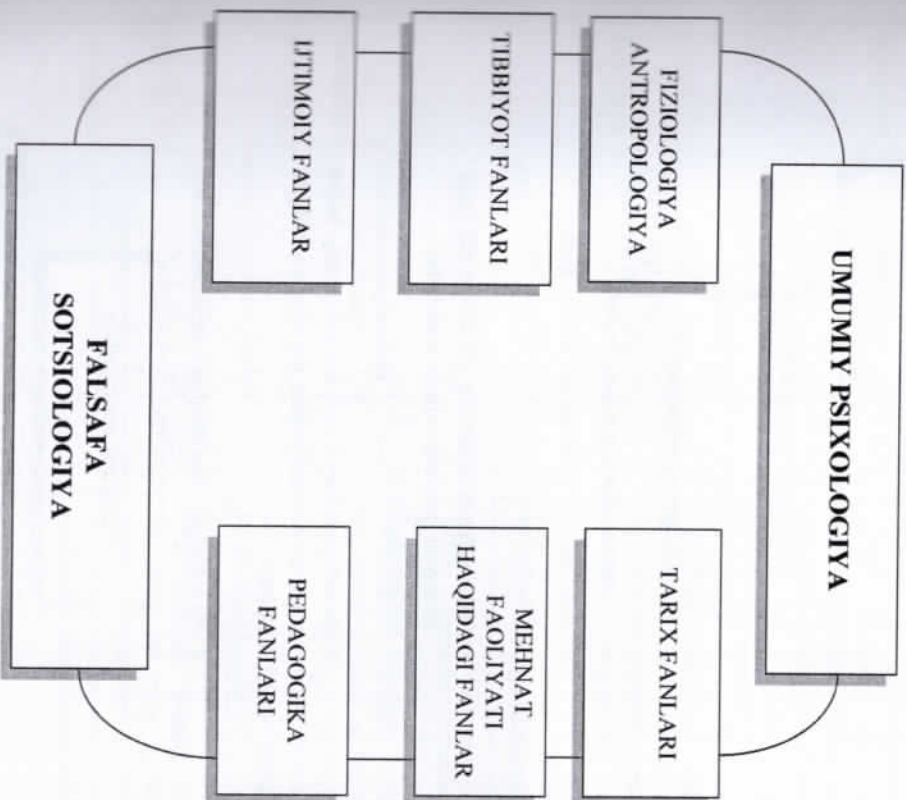
### O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. Psixologiya so'zi qanday ma'noni anglatadi?
2. Psixologiya predmeti nimadan iborat?
3. Psixika deganda nimani tushunasiz?
4. Ilmiy psixologiya nimani anglatadi?
5. Psixologiyaning o'rganadigan obyektini tushuntirib bering.
6. Psixik hodisalar haqida qanday ma'lumotlarga egasiz?
7. Psixik holatlarga nimalarni kiritish mumkin?
8. Psixik jarayonlar nimalarni o'z ichiga oladi?
9. Psixik xususiyatlar tushunchasini ta'riflab bering.
10. Psixologiya tarixi haqida qanday tushunchaga egasiz?
11. Psixologiyaning fan sifatida shakllanishida qanday asosiy bosqichlarga qiyoslash mumkin?
12. Vilgelm Vundning psixologiya faniga qo'shgan hisssasi haqida ma'lumot bering.
13. Psixologiyaning tarmoqlari haqida nimalarni bilasiz? Ularga ta'rif bering.
14. Zamonaviy psixologiya fanining asosiy sohalarini sanab o'ting.
15. Hozirgi zamon psixologiya fanining asosiy yo'nalishlari haqida ma'lumot bering.

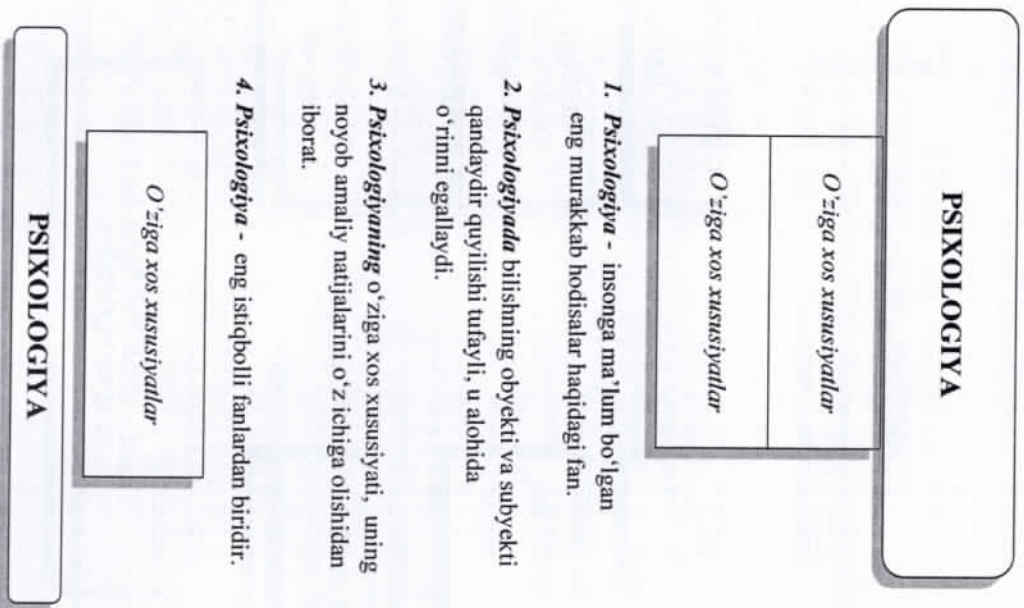
**Psixologiya fanining predmeti va vazifalari**



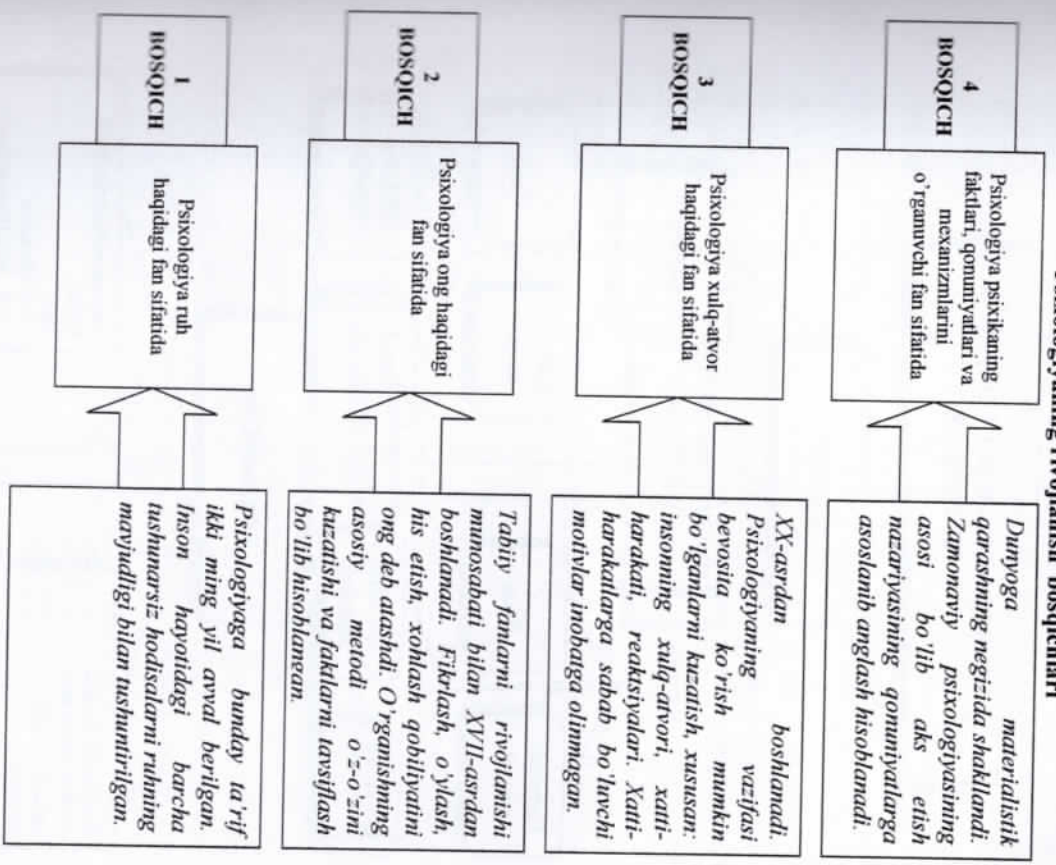
**Psixologiyani ilmiy bilimlarning boshqa sohalari bilan aloqasi**



**Psixologiyani fan sifatida o'ziga xos xususiyatlari**

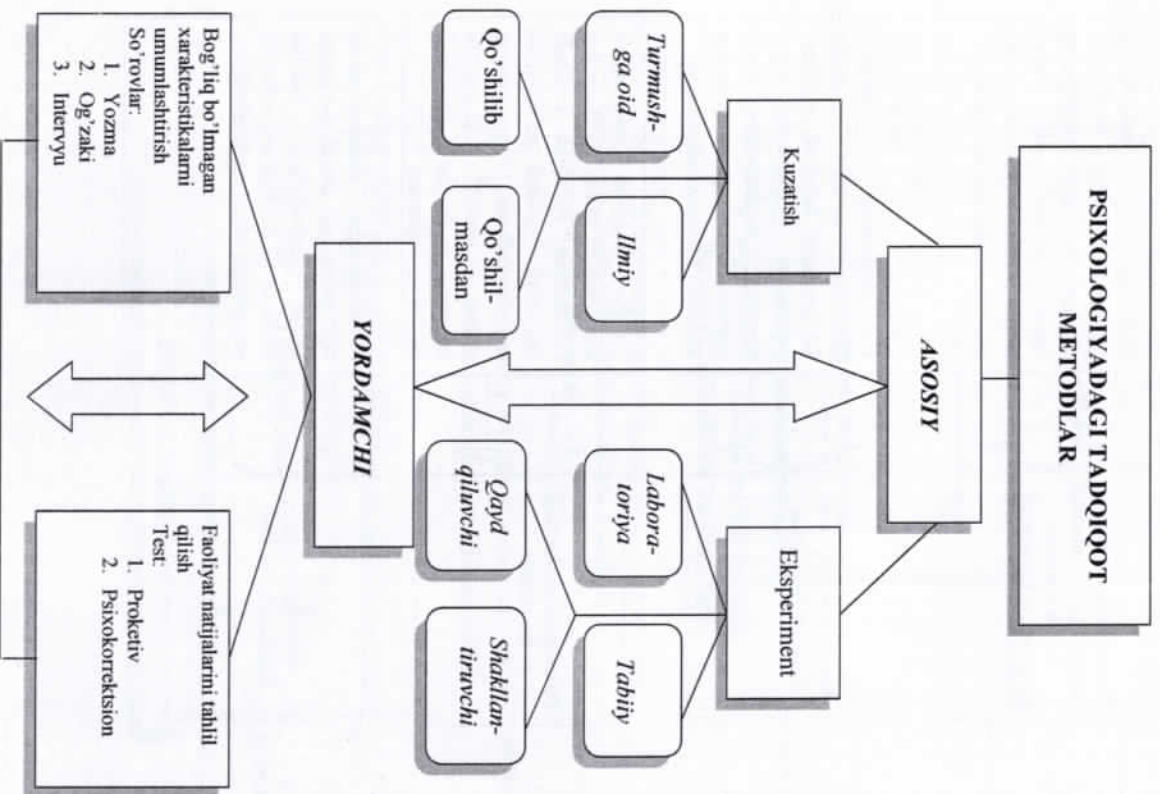


**Psixologiyaning rivojlanish bosqichlari**

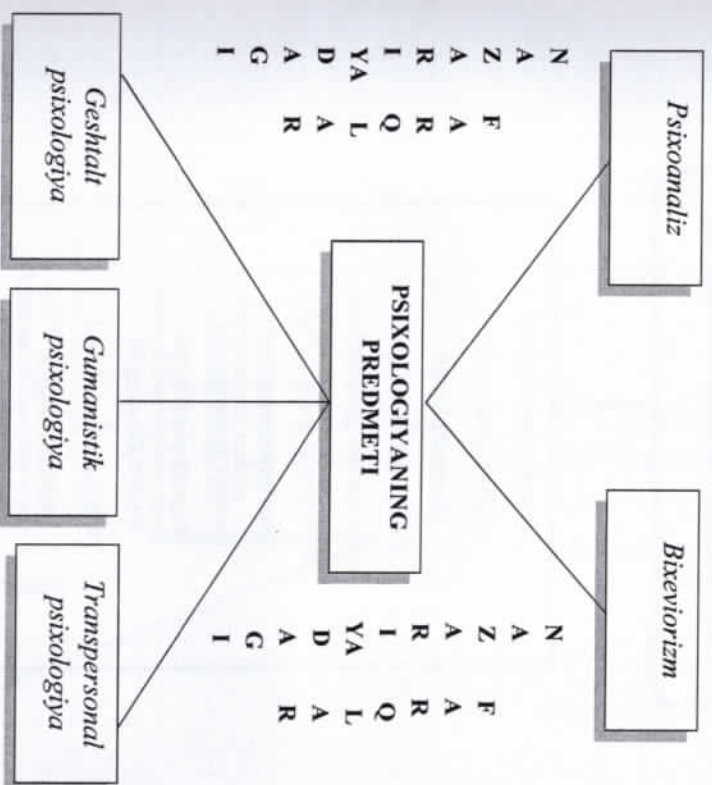




Psixologiya fanining metodlari



Psixologiyaning asosiy yo'nalishlari

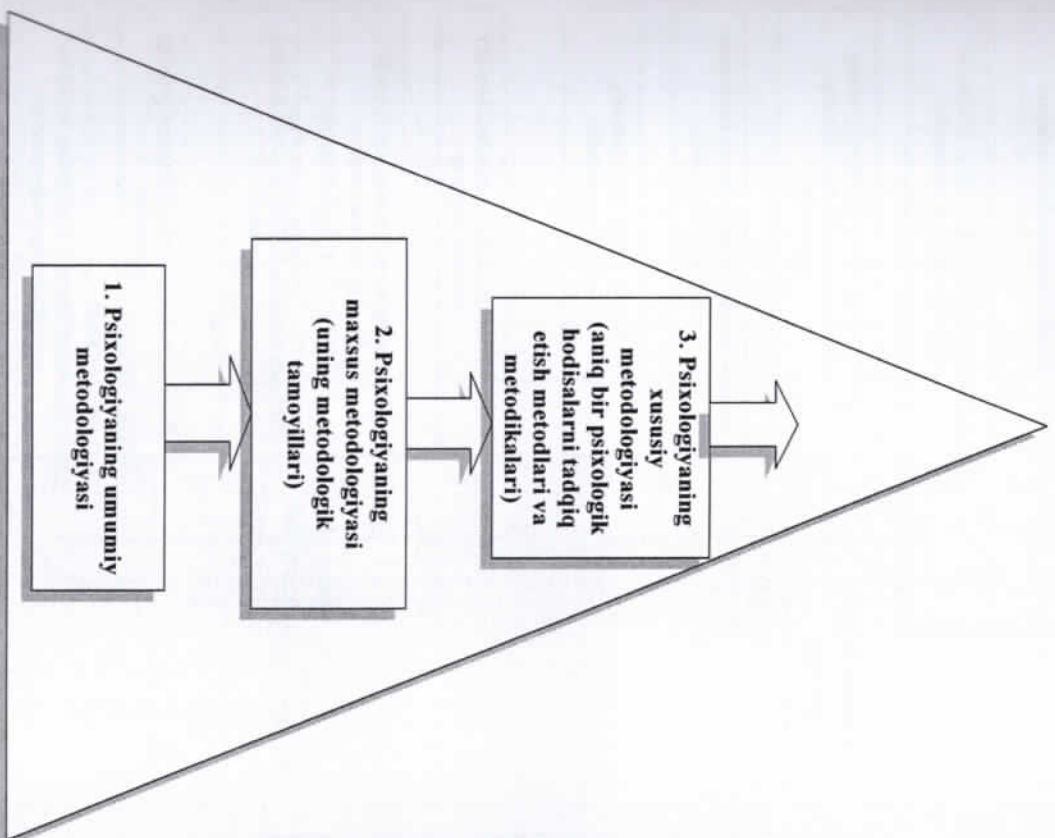


## PSIXOLOGIV ANING SOHALARI

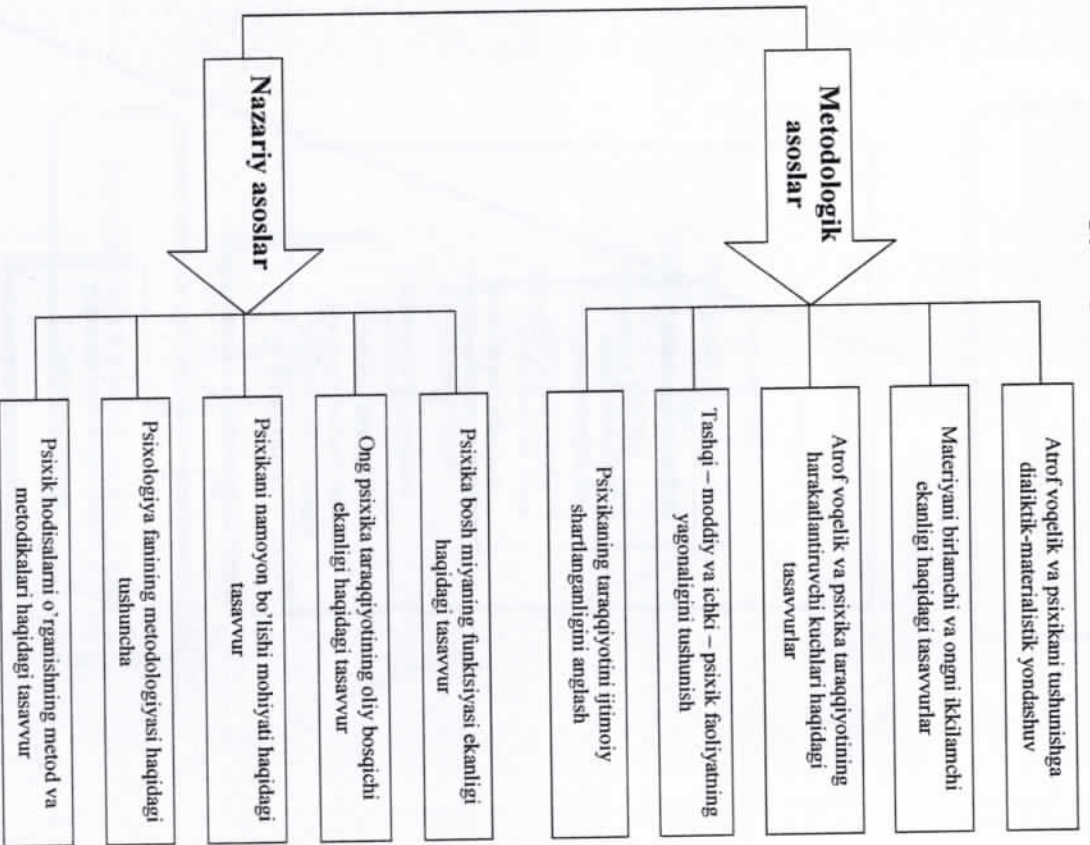


## PSIXOLOGIV ANING SOHALARI

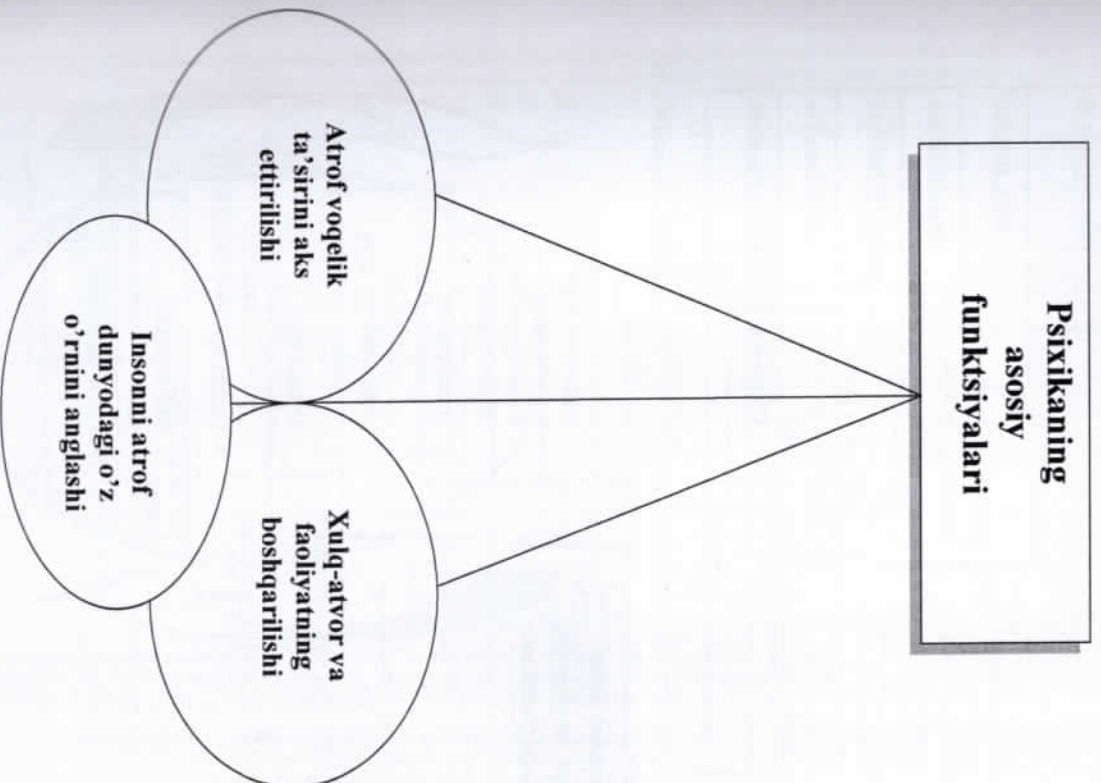
## Psixologiyada metodologiya tushunchasi



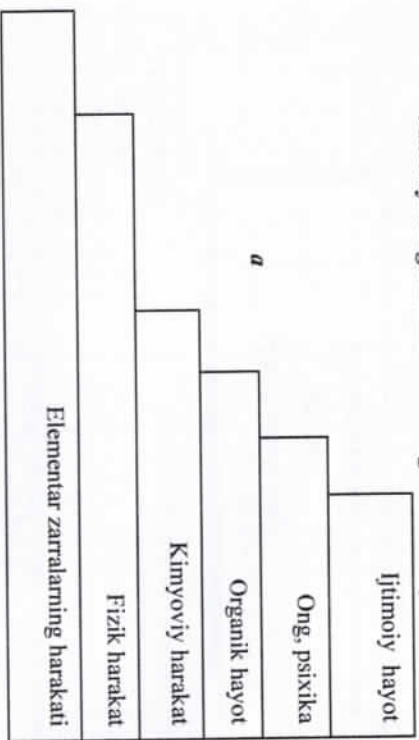
**Psixologiyaning metodologik va nazariy asoslari**



**Psixikaning asosiy funksiyalari**

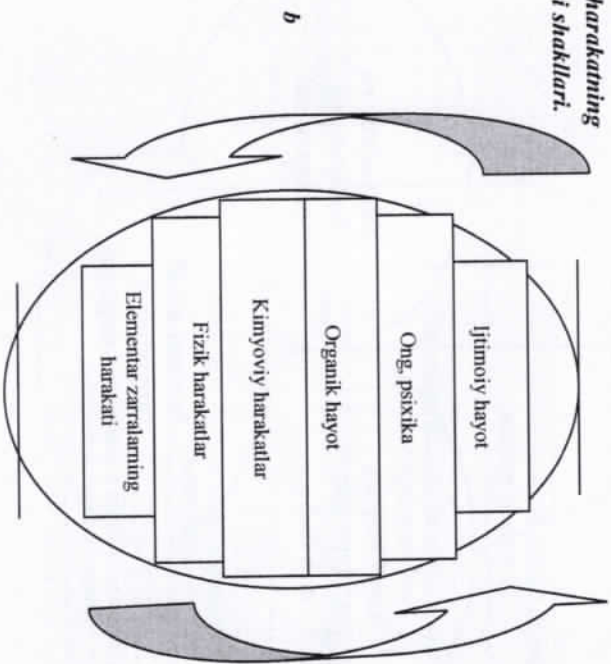


**Materiyaning turi shakllarining o'zaro aloqasi**

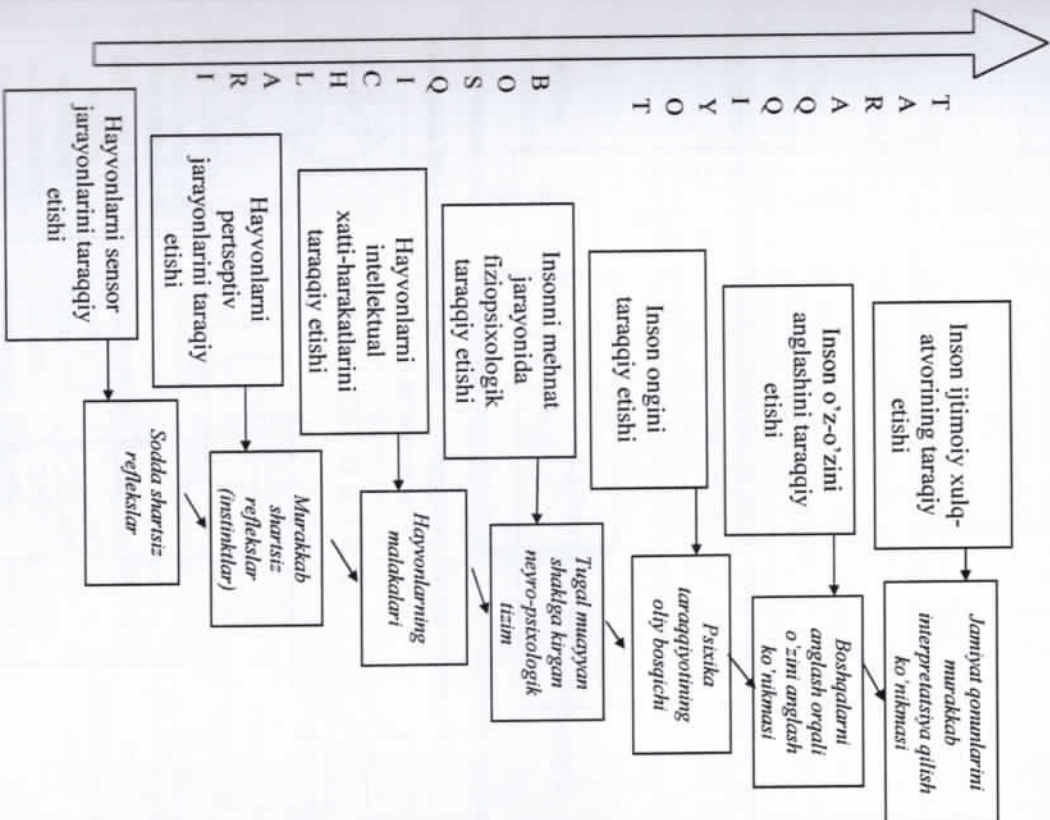


**a – harakatning oliy shakllarini quyidagilardan miqdoriy o'zgarishlarini yangi sifatli o'zgarishlarga o'tishi orqali kelib ketishi.**

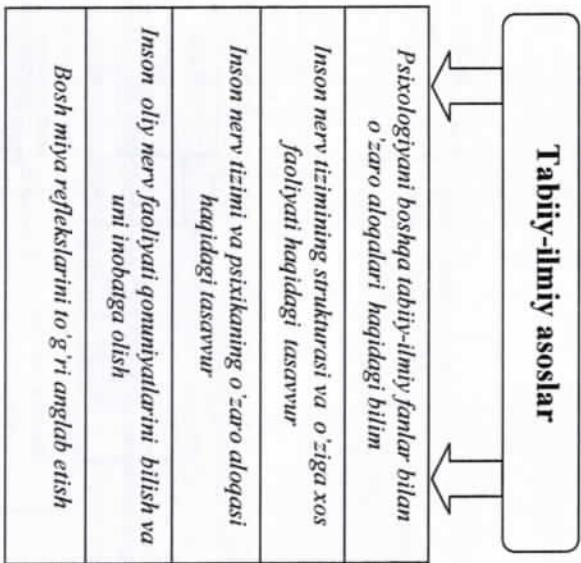
**b – murakkab birlik sifatidagi harakatning oliy va quyi shakllari.**



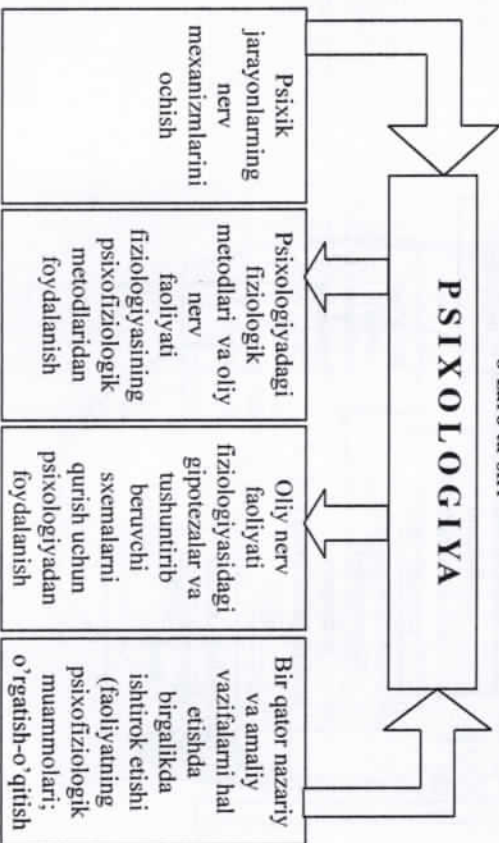
**Psixika va ongning tarixiy taraqqiyoti**



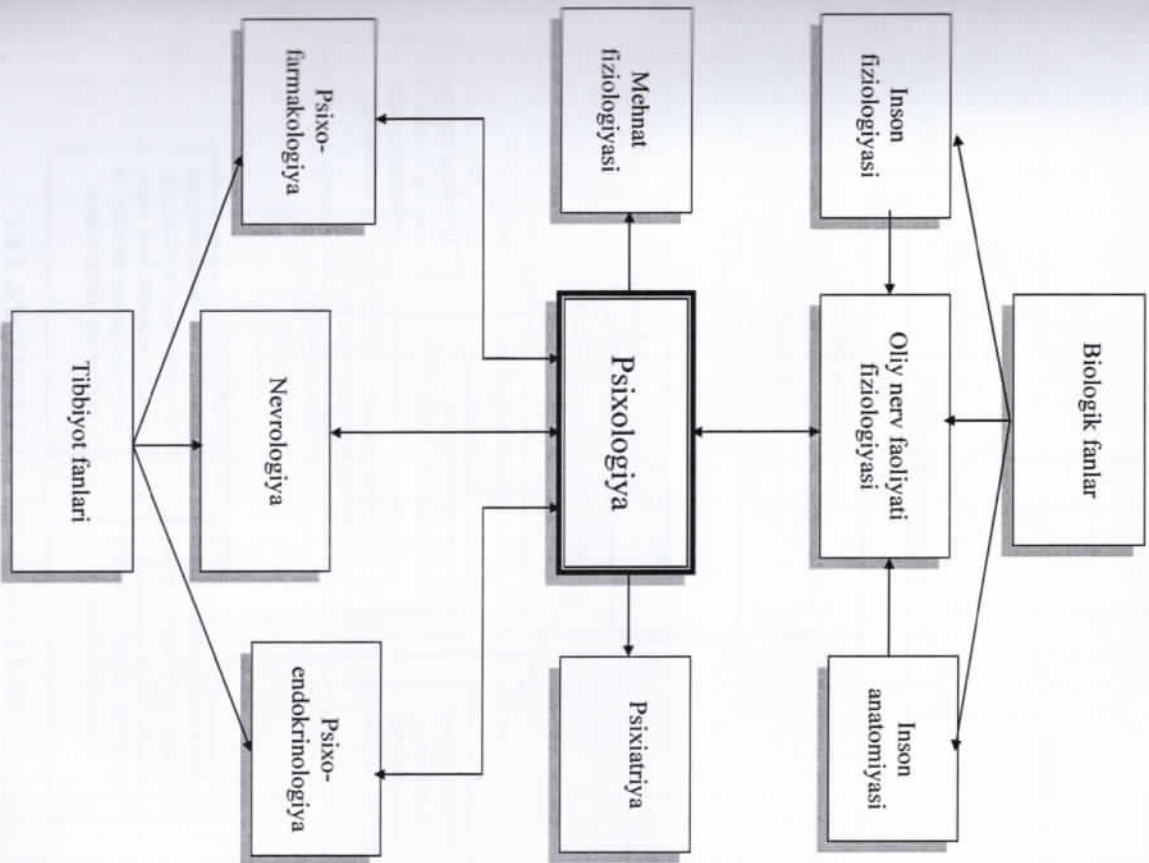
**Psixologiyaning tabiiy-ilmiy asoslari**



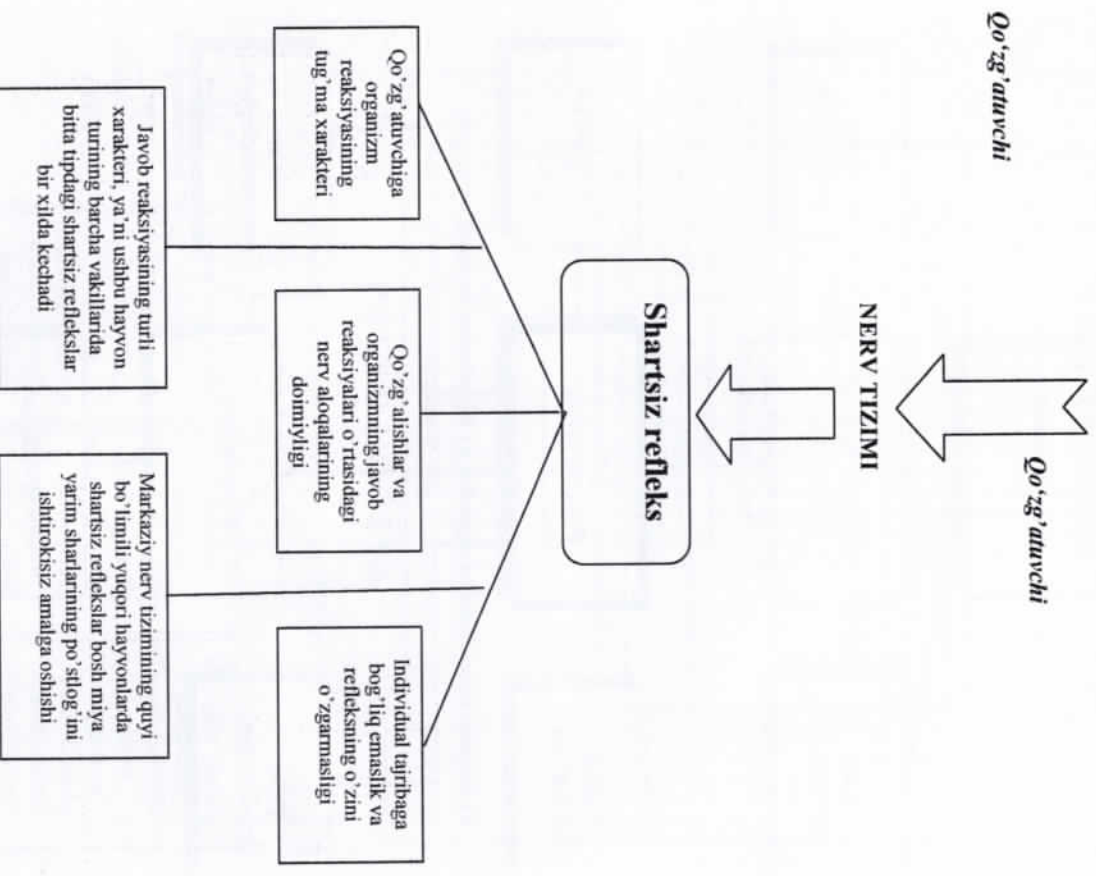
**Oliy nerv faoliyati psixologisi va fiziologiyasining asosiy aloqasi va o'zaro ta'siri**



**Psixologiyani tabiiy-ilmiy fanlar bilan aloqasi**

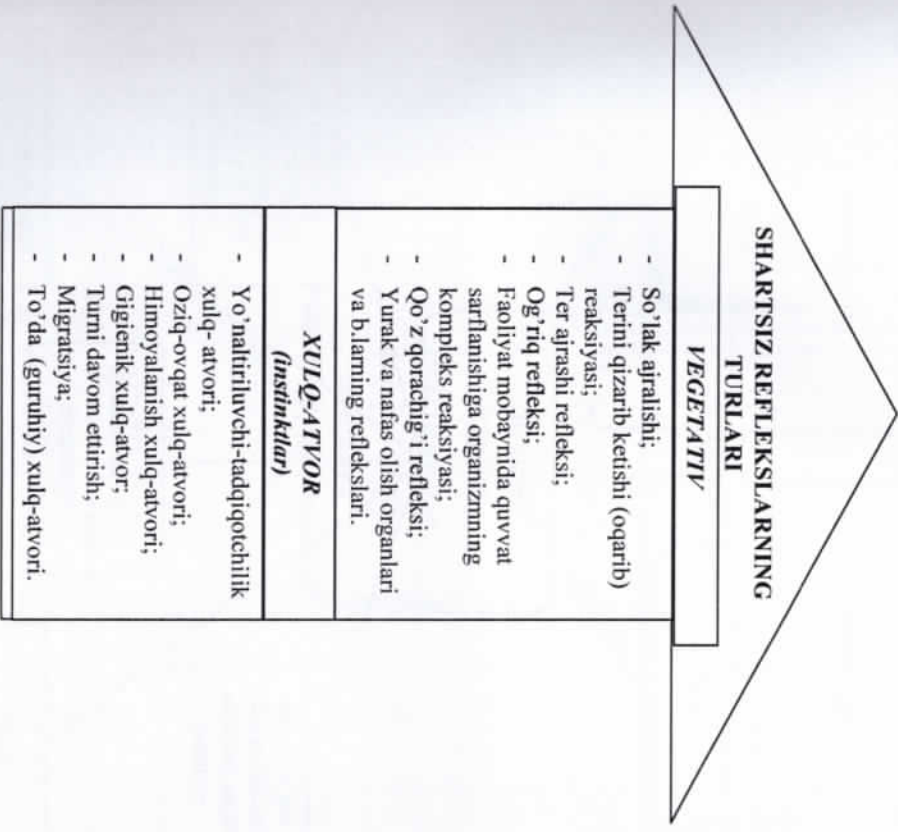


Shartsiz reflekslarning o'ziga xos xususiyatlari

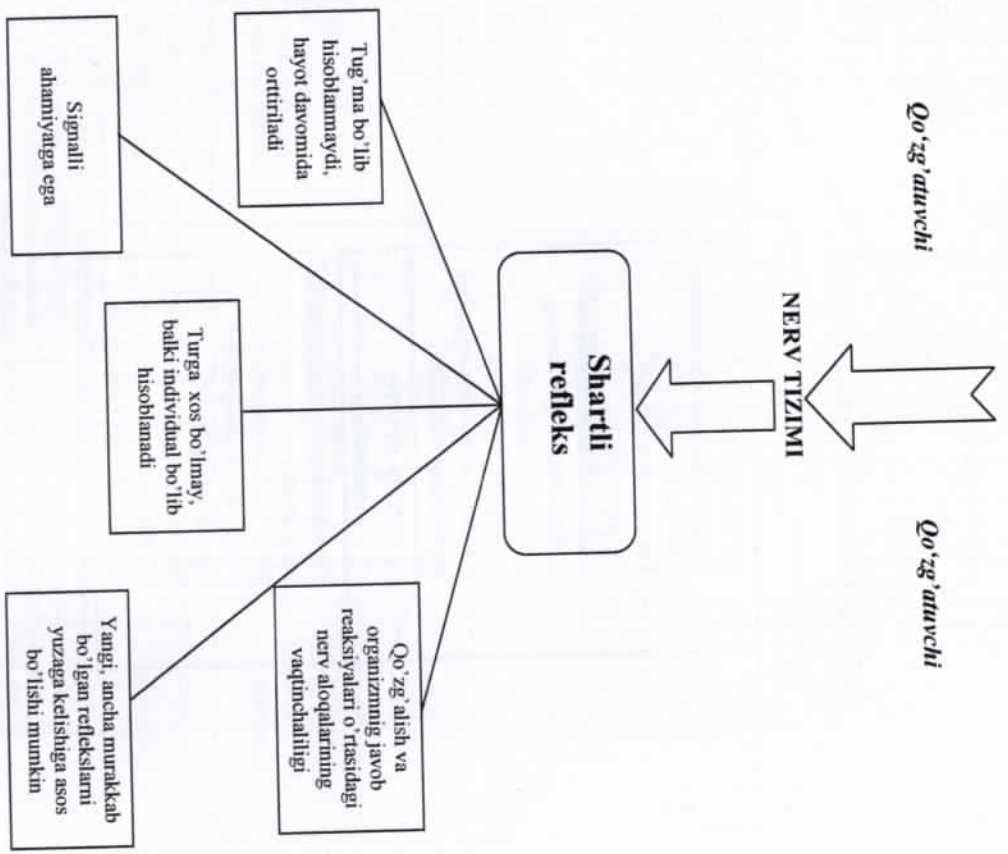


O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

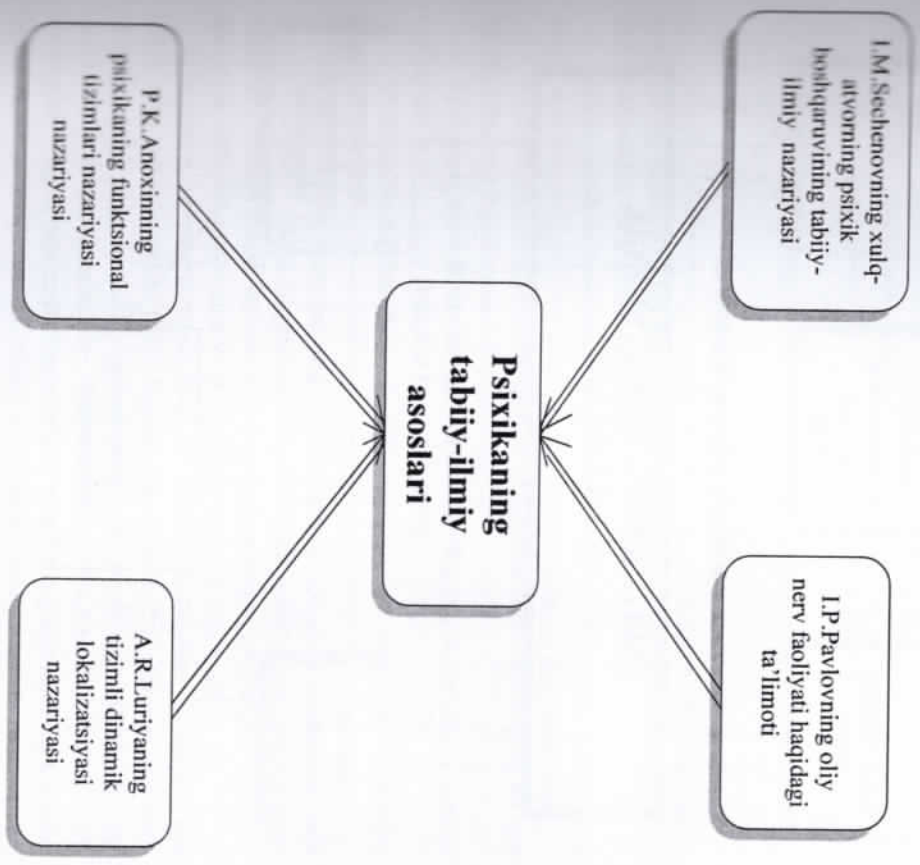
Shartsiz reflekslarning turlari



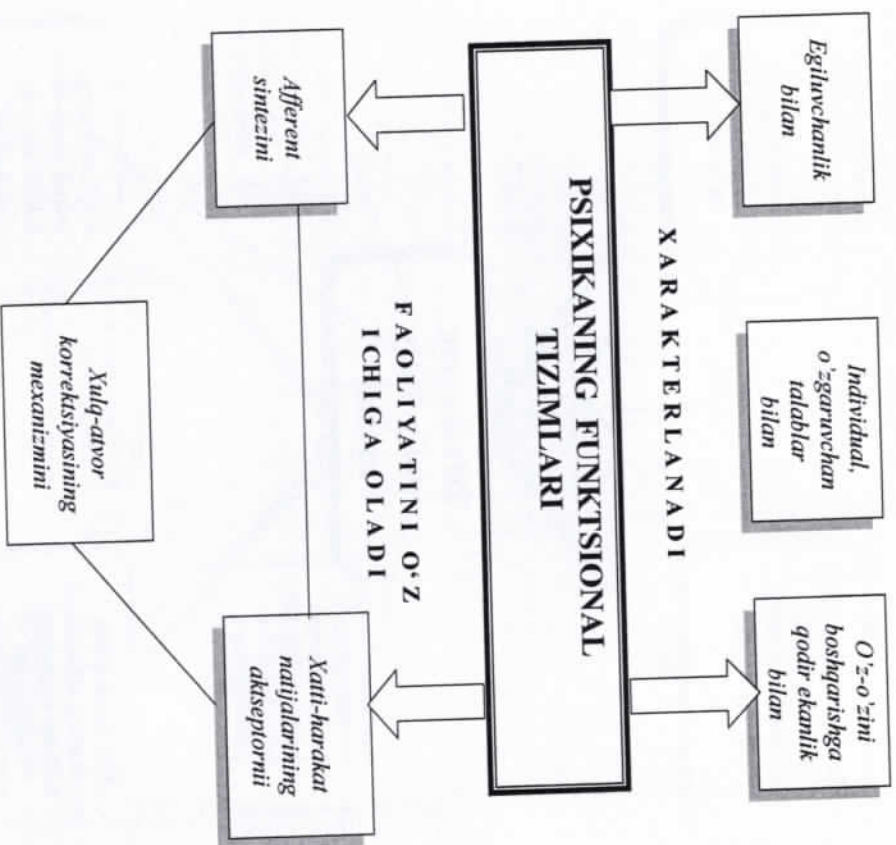
**Shartli reflekslarning o'ziga xos xususiyatlari**



**Psixolog-olmlarining nazariyalarida psixikaning tabiiy-ilmiiy asoslari**



## Psixikani funksional tizimlarining mohiyati va o'ziga xos xususiyatlari



## II. ONG TARAQQIYOTI VA ONGSIZLIK. VALEOLOGIK ONG

Reja:

- 2.1. Psixika va uning evolyutsiyasi.
- 2.2. Ong haqida tushuncha.
- 2.3. Valeologik ong.

**Asosiy tushunchalar:** Psixika, evolyutsiya, ong, valeologik ong.

### 2.1. Psixika va uning evolyutsiyasi

**Psixika** - Subyektning haqiqiy obyektiv asosiy shakli bo'lib hisoblangan materiyaning yuqori tashkiliy xususiyatidir. Insonning ma'naviy shakllanishi uning qalb hisslarining boshqarilish majmuidir.

**Ong** - obyektiv haqiqatning eng yuqori psixik namoyondasi, hamda faqat material mavjudodga tegishli bo'lgan o'z-o'zini boshqarishning eng yuqori sathi.

A) Bortirgning umumiyashirilgan va ko'p qirrali natqji bilan bog'liq bo'lgan va faqat insonga tegishli yuqori ko'rinishidir.

B) O'yilash qobilyati muhokama qilish insonning eng yuqori asabiy harakati faoliyatidir.

V) Insonning sog'lom holati, kuchli xotirasi o'z his-tuyg'ulari va ishlarida javobgarligi holati.

Asosiy nuqtai nazardan ong tez o'zgarib turadigan his-tuyg'u va aqlli ob'ektlar subyektii oldida turgan insonning ichki dunyosidir. Biroq, taxmin qilish mumkinki, bunday psixik faoliyat hayvonlarda ham yuqori rivojlangan. Masalan: itlar, otlar, delfinlar, maymunlar va boshqalarda sodir bo'lishi mumkin.

Insonning hayvondan asosiy farqi, avvalombor psixik obrazlarning jisn deb qabul qilinganligida emas, balki maxsus mexanizmlar va ularning asta-sekin bog'lanishidir. Aynan psixik obrazlarning shakllanish mexanizmi va ular tomondan yechilgan hususiyatlar. Odamda bunday fenomenlarni yaratish - ong hisoblanadi. Ong boshqa psixik fenomen kabi aniq hususiyatga ega. Ong har doim faol. Ongning faolligi shunda namoyon bo'ladi, inson obyektiv dunyosining psixik ko'rinishi passiv hususiyatga ega emas. Balki psixika orgali namoyon bulayotgan jismlar bir xil ahamiyatga ega. Balki teskarisi bo'lishi mumkin.

Psixik obrazlar subyektii uchun ahamiyatli bo'lgan defrensiv darajasi sodir bo'ladi. Ong- yunaltiruvchidir. Shunga ko'ra ong faol, u har doim kandaydir ob'ektlar, jisn yoki obrazga yunaltiruvchi hususiyatga ega.

Ibu hususiyatlarining borligi insonning o'z-o'zini boshqarishdek eng yuqori hususiyatlarini ko'rib chiqishga ruxsat beruvchi ongning boshqa bir qator





hususiyatlarini shakllantiradi. Ongning shakllanish guruhiga quyidagilarni kiritish mumkin: o'z-o'zini ko'zaitish hususiyatlari (refleksiya) va yana ongingning ilhom va qadr hususiyati.

O'z navbatida ongingning quyidagi hususiyatlari mustaqil odam ontogenez jarayonida shakllanishini aniqlab berishga imkon beradi. "Men-konsepsiya", inson o'zi haqida va atroflarining borligi haqida butun sistemaning muntazam yadrosidir. Atrof-olam haqida qilingan butun xabarlarini inson o'zi haqidagi ong va psixik rivojlanishlar orqali ajratib oladi. Mukammal va motivatsion qurilmalardan kelib chiqqan holda o'zini tutishni shakllantiradi. Shuning uchun uning qarashlari tartibli qat'iy individualdir. Odamlar sodir bo'layotgan voqealarni va o'zining harakatini, aniq dunyo obyektlarini har xil baholaydilar. Vaholanki, ba'zi odamlarning baholashi aniqdir va borligiga mos keladi. Boshqalarning baholashi esa teskari - subyektivdir. Bizning ongimizning adekvatligi nimaga bog'liq?

Ushbu savolga javob berish uchun inson tamondan qabul qilinayotgan real xayotning obrazini va o'ziga baho berishini bir bironiga moslashtiruvchi bir qator faktorlarni ko'rsatib o'tish lozim. Ammo ko'pchilik xolatlarda insonning tashqi muxitni to'g'ri qabul qilish darajasi, uning imkoniyat faktorlari bilan bog'liq bo'ladi. Boshqa so'zlar bilan aytganda, qabul qilish chegarasi bu yaxshi va yomon tushunchalarni tanib olish hususiyatiga kiradi. Aynan shu bo'lib o'tayotgan xodisani to'g'ri tanqid qilish, qabul qilingan ma'lumotni o'z idealari bilan taqqoslash, taqqoslashdan kelib chiqib o'zing xulqini tuzish, ya'ni harakat maqsadi va dasturini aniqlash, qo'yilgan maqsad sari harakatlanish insonni xayvonlardan farqlantiradi. Shunday qilib, tanqid qilish, o'z xulqini nazorat qilish mexanizmidagi asosiy o'rin egallaydi.

**Psixika** voqealarning kishi miyasida aks etishi sifatida har xil darajalar bilan farqlanadi.

Psixikaning odamga xos bo'lgan oliy darajasi ongni tashkil etadi. Ong psixikaning yaxlit bir holga keliruvchi shakli bo'lib kishining mehnat faoliyatida, boshqalar bilan til yordamida mulqot qilish jarayonida shakllanishini ijtimoiy tarixiy shart-sharoitlari natijasi hisoblanadi. Shu ma'noda ong marksiz klassiklarining ta'kidlashicha ijtimoiy mahsul bo'lib anglagan borliqdan buyuk boshqa narsa emasdir.

## 2.2. Ong haqida tushuncha

Ongning strukturasi tuzilishi, uning muhim psixologik ta'rifi qanday.

**Ongning birinchi ta'rifi**-nomining o'zidayoq berilgan bo'lib, ong deganidir. Kishining ongi bizning tovarak atrofimizni qurshab turgan olam haqidagi bilimlar majmuasidan tarkib topdi. Ongning strukturasi muhim bilish jarayonlari kiradi. Ular yordamida odam o'z bilimlarini doimo boyitib boradi. Bu jarayonlar qatoriga sezgi, idrok, xotira, xayol va tafakkurni qo'shish mumkin. *Sezgi*lar va idrok yordamida miyaga ta'sir etuvchi kuzatuvchilarning bevosita aks etishi natijasida onga borliqning o'sha momentda kishi tasavvurida hosil bo'lgan hisliy manzarasi gavdalarnadi. Xotira onga o'tmish obrazlarini qaytadan yovdalaniradi. Xayol ehtiyoj obyekt bo'lgan ammo hozirgi paytda yo'q narsaning obrazli modelini hosil qiladi. Tafakkur umumlashgan bilimlardan foydalangan holda masalaning hal etilishini ta'minlaydi.

**Ongning ikkinchi ta'rifi** unda subyekt bilan obyekt o'rtasida aniq farqlanishni o'ziga ifodasini topishi, ya'ni odam "Men" degan tushunchaga nima tegishli ekanini aniq biladi. Triik organizmlar dunyosi tarixida birinchi bo'lib unda ajratib chiqqan va o'zini atrof-muhitiga qarama-qarshi qo'yg'an inson o'z ongida ushbu qarama-qarshilik va tafovuini saqlab kelmog'ida.

Jonli mavjudotlar ichida uning o'ziga o'zini bilishga ya'ni psixik faoliyatini o'zini tadqiq etishga yo'nalirishga qodirdir. Odam o'z xatti-harakatlarini va umuman o'zini-o'zi ongli ravishda baholaydi. "Men" ni "Men emas" degan tushunchadan ajratish har bir kishi bolaligida boshdan kechiradigan yo'l bo'lib, uni o'zidan o'zi anglashi jarayonida yuz beradi.

**Ongning uchinchi ta'rifi**-odamning maqsadini ko'zlovchi faoliyatini ta'minlashdir. Faoliyatning maqsadlarini yaratish onging funksiyasiga kiradi. Hamda faoliyat motivlari yo'zga keladi va chamalab chiqiladi. Irodaviy qarorlar qabul qilinadi. Harakatlarni bajarishning qanday borishi hisobga olinadi. Unga tegishli tuzatishlar kiritiladi va hakazo.

K.Marks "Kishi tomonidan berilgan narsaning formasini o'zgartirish bilangina cheklanmaydi, tabiat tomonidan berilgan narsalar bilan birga o'zining ongli maqsadini ham amalga oshiradi. Bu maqsad qonun sifatida kishining ish usullari va bu ishning harakterini belgilab beradi va kishi o'z irodasini ana shu maqsadga buysondirishi lozim" deb ta'kidlagan edi.

Maqsadni ko'zlovchi faoliyatni amalga oshirishda va yo'nalishida kasallik og'irlatida yoki biron-bir boshqa sabablarga ko'ra har qanday buzilishning yuz berishini onging buzilgani deb qaramoq kerak.

**Ongning to'rtinchi ta'rifi** - uning tarkibiga muayyan munosabatning kirganligidir. "Mening o'z muhitiga bo'lgan munosabim mening ongimdir" deb yozgan K.Marks.

Kishi ongiga muqarrar ravishda his-tuyg'ular olami kirib keladi, unda murakkab obyektiv eng avvalo o'zi ham jalb etilgan ijtimoiy munosabatlar o'z aksini topadi. Bu urinda esa (jalb etilgan) ijtimoiy boshqa ko'pgina hollarda bo'lgani kabi potologiya normal ongni mohiyatini anglab olishga yordam beradi. Ayrim ruhiy kasalliklarga chalinganda ongning buzilganligi ayran his-tuyg'ular va munosabatlar sohasidagi buzilish bilan belgilanadi:

Bemor bunga qadar behad yaxshi ko'rgan onasini suymaydigan bo'lib qoladi. Ya'ni kishilar to'g'risida zarfa bilan gapiradi va hakazo.

Ongning yuqorida ko'rsatib o'tilgan barcha o'ziga xos xususiyatlari va shakllanishi namoyon bo'lishining muqarrar sharti til hisoblanadi. Nutq jarayoni faoliyatida odam bilimlar hosil qiladi. Kishi dunyoga kelgunga qadar uning uchun insoniyat yaratib bergan tilda mustahkamlab unga etkazgan inson tafakkuri, boyliklari bilan o'z hayotini boyitadi. A.I.Gersen shunday deb yozgan edi: "Har bir kishi ijdizlari sal bo'lsa ham odam ato zamonlariga borib yetadigan dahshatli shajaraga tayanadi: sohil bo'yidagi to'qin kabi organzimda butun boshli okean-butun bir dunyo tarixining shiddati his etiladi: shu daqiqada bizning miyamizda barcha asrlarning g'oyalari...til, alohida obyektiv, sistematik unda ijtimoiy tarixiy tajriba yoki ijtimoiy ong aks etgandir. Kokret odam tomonidan o'zlashtirilgan ekan, til ma'lum bir ma'noda uning real ongi bo'lib qoladi".

Ulug' mutafakkirlar — "Til amaliy, haqiqiy ongdir, boshqalar uchun ham mavjud bo'lgan xuddi shu tufayli men uchun ham mavjud bo'lgan ongdir..." deb qayd etgan edi. Ong tushunchasi psixologiyada, psixotriyada va boshqa fanlarda uning yuqorida keltirilgan asosiy ta'riflarga mos keladigan ma'noda ishlatiladi.

Psixiolorning bemorda ong bor yo'qligi, yo bo'lmasa buzilganligi masalalari doim qiziqtiradi, shu tufayli ular ong deganda bemorning o'z-o'ziga qardaligi, vaqt qachonligi, tevarak atrofdagi vaziyat qandayligi to'g'risida o'z shaxsiy holati ham harakatlari haqida xisob berish imkoniyatlarini tushunadilar. Ong yaxshi saqlanib qolgan odam miyaga kelayotgan yangi axborotga o'zidagi mavjud bilimlarni hisobga olgan holda baho beradi va o'zini tevarak-atrofdagi muhitdan alohida ajratib, boshqa odamlarga faoliyat va vaziyatga nisbatan tarkib topgan munosabatlar sistemasini saqlab qoladi, hamda ana shu barcha ma'lumotlar asosida o'z xatti-harakatini idora qiladi. Ong ijtimoiy mahsul bo'lib, faqat odamlarga xosdir. Xayvonlarda esa ong bo'lmaydi. Psixikaning quyi darajasi ongsizlikdan iboratdir.

Ongsizlik-kishini o'zini tuta olmaydigan qilib qo'yadigan taassurotlar bilan bog'liq polixik jarayonlar, harakatlar va holatlar yig'indisidir. Psixik holat sifatida ongizlik voqealarni aks ettirishning shunday bir shakli hisoblanadiki, bunda harakat o'rni va vaqtini mo'ljallab qilish, yaxlitligi yo'qoladi, xatti-harakatning nutq yordamida boshqarilishi buziladi. Ongsizlikka qo'yidagi psixik holatlarni kiritish mumkin: Uyuq paytida yo'z beradigan psixik hodisalar (tush ko'rish) sezilmaydigan lekin xaqiqatda ham ta'sir ko'rsatadigan kuzatuvchilarga javob reaksiyalari: oldinlari ongli harakat bo'lib, lekin takrorlanaverib avtomatlashib kelgan va shunga ko'ra endilikda anglamaydigan bo'lib qolgan harakatlar faoliyatiga undovchi, ammo maqsad xissidan anglamaydigan ayrim moyillar, ongizlik hodisalariga bemor kishining psixikasida ro'y beradigan ba'zi bir protologik hodisalarini-axlash, ko'ziga yo'q narsalarning ko'rinishi kabilarni ham ko'rish mumkin. Shularga, asosanib ongsizlikning ongga qarama-qarshi deb hisoblash, uni xayvonlar psixikasiga tenglashtirish noto'g'ri bo'lar edi.

**Ongsizlik**-bu kishining xuddi ong kabi o'ziga xos psixik qiyofasidirki, u kishi miyasida borilgining etarli darajada bir xil bo'lmagan qismiga aks tarzida inson xayotining ijtimoiy shart-sharoitlari bilan bog'liq holda bo'lgandir. Psixologiya fanining asosiy kategoriyalari ichida (shaxs, motivatsiya, faoliyat, muomala va hokazo) ong alohida o'rin egallaydi va u borliqda insonning yuksaklik darajasini egallashga muhim zamin, katolat negizini yaratadi. Insonni hayvonot olamidan ajralib chiqishining bosh omili ham ong hisoblanadi, xuddi shu boisdan u taraqqiyot va kamolotning eng zarur mezon, o'zlamani sifatida muhim rol o'ynaydi. Psixologik nuqtai nazardan ong olib qaralganda, u ijtimoiy-tarixiy (filogenetik) va individual (ontogenetik) taraqqiyotning mahsuli hisoblanish insongagina xos bo'lib, psixik aks ettirishning va o'zini o'zi boshqarishning yuksak darajasi sanaladi. Ong kategoriyasi amaliy jihatdan tavsif qilinganda: a) u ham hissiy, ham aqliy obrazilarning uzluksiz ravishda o'zgarib turuvchi majmuasi sifatida, b) bevosita subyekting oldida uning "ichki tajribasi" tariqasida, v) amaliy faoliyadan kulluvchi mahsulni oldindan sezuvchi (payqovchi) psixologik hodisa tarzida hukm suradi. Ong muammosi bir qancha fanlarning, jumladan, falsafa (uning asosiy masalasi — bu ongning turmushga nisbatan munosabatidan iboratdir), mantiq, lingvistik, etnografiya, antropologiya, sotsiologiya, neyrofiziologiya, pedagogika kabilarning tadqiqot predmetiga aylanganidir.

Psixologiya fani individda ongning vujudga kelishi, uning tuzilishi, rivojlanishi va hukm surishini tadqiq qiladi. Ong predmetga faollik, yo'nalganlik, intenzivlik xususiyatlariga ega: a) ong doimo nimanidir tushunish sifatida; b) reflektivaga, nisbatan qobiliyatlik; v) o'zini o'zi kuzatish, ya'ni o'zligini anglash;

g) motivasion — qadriy xususiyat yaqqollikning yoki ravshanlikning turlicha darajasi yoki bosqichi ekanligi.

Psixologik ma'lumotlarga qaraganda, har qaysi individning ongi noyob, betakror, ammo u ixtiyoriy emas, chunki birinchi navbatda maxsus tizimda hukm suruvchi tuzilish bilan unga bog'liq bo'lgan tashqi omillar hamda hech qanday aloqasi bo'lmagan omillar shartlangandir. Xuddi shu tufayli ongni tadqiq qilishning ikkita muhim qiyinchiligi mavjud: a) barcha psixologik holatlar individning ko'z o'ngida shunday namoyon bo'ladikim, bunda birinchidan, ular qay tariqa anglashilmogda (ongsizlikning roli qanchalik), ikkinchidan, anglash darajasiga yetkazishning maxsus tashqi va ichki mashqi natijasida inson tomonidan anglashiniladi, uchinchidan, bevositatikda ong funksiyasida yangilishlik vujudga keladi.

O'zini kuzatish natijalariga ko'ra, ong o'zining yaqqol psixologik o'ziga xosligidan mahrumdir, chunki uning yagona atomati shundan iboratki, bunda uning sharofati bilan individ oldida (u yoki bu aniqlik, ravshanlik darajasida) yaqqol psixologik funksiyalar mohiyatini yuzaga keltiruvchi turli holatlar, hodisalar namoyon bo'ladi. Xuddi shu boisdan ong psixika hukm surishining sifatga ega bo'lmagan umumiy sharti (sharoti) tartqasida talqin qilingan, buning natijasida u majoziy belgilangan.

Jahon psixologiyasi fani konsepsiyalarida bu hodisa aksariyat hollarda "ongning nuri", "ongning maydoni", hatto "psixik funksiyalarining umumiy hokimi" kabi tahlil etilgan, goho u qaysidir psixik funksiyalar bilan g'ayritabiiy ravishda (qo'shimcha diqqat, tafakkur bilan) aynilashdirilgan. Shu munosabati bilan birinchi galda ongni yaqqol o'rganish, tekshirish to'g'risida umuman gap bo'lishi mumkin emas. Ikkinchi holda esa ushbu masala unga mutanosib funksiya bilan almashiriladi. Bunday talqinlarning barchasi shunday fikrni tug'diradiki, go'yoki ong ilmiy psixologiya fani uchun shunchaki qayd qilinish, ya'ni fiksilya, xolos (U.Jeym.)

Tadqiqotchilar ongni o'rganish uchun ommabop, soddada psixologik metodlarning qo'llaganliklari tufayli uning ma'lum tavsifini topa olmadi, jumladan, vaqtning aniq birliklari yordamida uni o'lash, muayyan vaqt oralig'ida ongni solishtirish. Adabiyotlar tahlilining ko'rsatishicha, ongni konstruktiv tarzda talqin qilishning muhim jabhasi K.I.Kant tomonidan ko'tarilgan onging barqaror, invariant tuzilishi va sxemasi mavjudligi, uzluksiz ravishda o'rin almashirib turuvchi sensor oqim, axborotlar va uning muayyan darajada tashkili qiluvchanligi to'g'risidagi yuksak g'oyasi hisoblanadi. Bir necha asrlar davomida aylanib kelgan va bunda tabiiy-ilmiy materialistik yondashuv dmiy nazariyalarga qarshi kurash olib borgan. Ong muammosining yechimida ilmiy dialektik-

materialistik ta'limot hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ldi, bu borada Gegel g'oyasiga e'troz muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur ta'limotga binoan, onging tuzilishi ijtimoiy-madaniy xususiyat kasb etib, insoniyatning tarixiy taraqqiyoti davomida filogenetik tarzda, ustuvor individualistik hamkorlik jarayonida ijtimoiy ustuvor individualistik tuzilishning ta'sirida, eng avvalo ishlab chiqarish amaliyoti negizida u shakllanganadir. Ilmiy dialektik ta'limotdan kelib chiqqan holda sobiq sovet psixologiyasida onging ontogeneza shakllanishi to'g'risida umumlashgan ilmiy nazariya ishlab chiqilgan. Umumlashgan nazariyaga binoan, individ onging tuzilishi ontogenezing ilk davrida bolaning katalalar bilan muomala (mulqot) qilish faoliyatida o'zlashirish (egallash, o'zini qilib olish, o'z ma'naviy dunyosiga aylantirish jarayoni) ning sharofati bilan shakllanadi. Bunday tarzidagi o'zlashirishning qat'iyatlik imkoniyati filogenetik, tarixiy taraqqiyotning negizida ham mavjuddir. Predmetli faoliyatning atributi bo'lmish muomala, uning tuzilishi tarkibida aks etuvchi quyidagi asosiy xususiyatlarga, xossalarga egaadir:

- 1) ijtimoiy kelib chiqishi va tuzilishi;
- 2) uning ijtimoiy reglamentatsiyasi;
- 3) ruihy qurollar va atomalar bilvositaligida ifodalinishi;
- 4) ikki subyektning o'zaro alohdaligi va betakrorligi;
- 5) ob'ektaga yo'nalganligi kabilar.

Shaxslararo munosabatda hamkorlik faoliyatining tuzilishi ong strukturasi vujudga kelirib, uning quyidagi asosiy xususiyatlarini aniqlashga xizmat qiladi:

- a) ijtimoiy xususiyati, hatto simvolik va verbal tuzilishga ega bo'lgan belgilar bilvositalanganligini qamrab olinganligi;
- b) refleksiyaga, ya'ni o'zini o'zi tushunishga nisbatan qobitilialilik;
- v) ichki dialogizm, ya'ni ichki nutqqa, fikrlash mexanizmi negiziga qurilishi;
- g) predmetlilik, ya'ni har qanday psixologik holat muayyan yaqqol tasvirilarga va atomatlarga ega bo'lishligi va hokazo.

Endi onging psixologik tavsifidan kelib chiqqan holda uning shakllari yuzasidan qisqacha mulohaza yuritarniz. Ongning genetik jihattan talqini ongsizlik birlamchiligini bildirib, u o'ziga xos xususiyatga ega ekanligini, inson faoliyati va xatti — harakatida muayyan darajada rol o'ynashini tan olishni taqozo etadi. Chunki inson onging yuksakroq shakllari o'zoz ijtimoiy — tarixiy taraqqiyotning keyingi davrida vujudga kelgandir. Xuddi shu boisdan onging paydo bo'lishi to'g'risida mulohaza yuritilganda ijtimoiy borliq, ijtimoiy taraqqiyot, ularga nisbatan munosabat uslubii asosiy mezonlar vazifasini bajarib kelgan va hozir ham xuddi shunday bo'lib qolaveradi. Psixologik talqiniga ko'ra,

ongsezlik, *birinchidan*, voqelikning hodisalari bilan shartlangan ruhiy jarayonlar, aktlar va holatlarning majmuasi; *ikkinchidan*, tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan subyektning o'ziga hech qanday hisobot bermasligi; *uchinchidan*, psixik aks ettirishning shakli, ya'ni voqelikning obrazi: tasviri, timsoli va unga nisbatan subyektning munosabati refleksiyaning maxsus predmeti sifatida vujudga kelmaganligi; *to'rtinchidan*, qismlarga ajralmovchi yaxlitlik tarkibiga ega ekanligi va hokazo.

Ongsizlikning onglikdan farqi shuki, uning tomonidan *aks ettiriluvchi voqelik subyektning kechimalari bilan, uning borliqga munosabati bilan qo'shilib, avulashib ketadi*. Shuning uchun ongsizlikda subyekt tomonidan amalga oshiriluvchi xatti — harakatlar natijasini ixtiyoriy ravishda nazorat qilish va baholash imkoniyati mavjud emas. Ongsizlikda voqelik subyektning o'xshashlik, ayriyat singari mantiqiy shakllariga asoslanib aks ettiriladi.

Bu holat bevosita emosional his qilish, emosional yuqish va identifikatsiyalashga daxldorlik tuyg'usi orqali turlicha hodisalar o'zining tuzilishi, mohiyati jihatidan o'ziga xoslikdan qat'i nazar bir tizimga birlashtiriladi, psixologik ob'ektlar o'rtasidagi u yoki bu xususiyatli alomatlar o'rtasidagi farqovular, mantiqiy qarama — qarshiliklar ochilmasdan namoyon bo'ladi, in'ikos etiladi.

Ongsizlikda o'tmish bilan kelajak ko'pincha bir davrda hukm surayotganday, go'yoki ular biron — bir psixik aktaga bevosita birlasgan tarzda aks ettiriladi, bunga tush ko'rish jarayoni yorqin misoldir. Ongsizlik borligini bola tomonidan bilishning ilk shakllarida, ibtidoiy tafakkurda, intuisiyada, affektiv holatlarda, sarosimaga (panikaga) tushishda, gipnoz holatida, tush ko'rishda, odatiy harakatlarda, subsensor idrokda, ixtiyorsiz esda olib qolishda, shuningdek, intilishlarda, hissiyotda, xulq — atvorda ifodasini topib, ularning sabablari va oqibatlari shaxs tomonidan tubdan anglashilmaydi. Odatda ongsizlikning namoyon bo'lishining to'rt turkumi psixologlar tomonidan tan olinib kelinmokeda.

Mazkur hodisalarning psixologik tabiatini psixoanalitik pozitsiyasidan turib tushuntirishga harakat qilgan Zigmund Freyd "ongsizlikning dinamik qisilishi" terminini fanga olib kiradi. Z.Freyd, ongsizlik deb, ijtimoiy normalar talabi bilan nizoli holat, qarama — qarshilik tufayli ongga kira olmagan, amalga oshmay qolgan mayllar qisilish mexanizmi yordami bilan begonolashib individ yanglish aytgan so'zida, gapda yangilashib ketishida, tush ko'rishida va hokazolarda aks etishini tushunadi. Ongsizlikning shunga o'xshash tarzda namoyon bo'lish xususiyati shundan iboratki, subyektning amalga oshmay qolgan mayllari psixoterapevtik holatlar bilan sababiy bog'liqligini anglashi mazkur mayllar bilan shartlangan kechimalarning yo'qolishiga olib kelmaydi (masalan, qo'rqvning

yo'qolishiga), chunki, anglanish subyekt tomonidan qandaydir u bilan yuz bermayotgan, go'yo shaxsga aloqasiz, begona hodisa sifatida idrok qilinadi. Xulq — atvordagi ongsizlik samaradorligi ularni keltirib chiqaruvchi hodisalar shaxsning boshqa odamlar bilan hamkorlikda boshidan kechirishida (masalan, psixologik seans chog'ida) yoki guruhviy psixoterapiya davrida o'zgalarda kechishida sodir bo'lsa individi goniqtiradi. Chet el psixologiyasida, eng avvalo Z.Freydning psixoanalizida va uning izdoshlari qarashlarida ongsizlikning yuzaga kelishini tor ma'noda, cheklanib tushunish uning dinamik jabhalarini shakllanishining bir tomonlama tahlil qilish bilan shartlanganligidir. Chunki, ongsizlikning ijtimoiy — tarixiy shartlanganligi tan olmaslik, ongsizlikning inson bilan borliqning o'zaro ta'siridan bevosita ajratib olmaslik bir qator anglashilmovchiliklarga olib keladi, ularni differensiyalash orqali shu kontekstdagina uning asl mohiyati, funksiyalari shaxs xulq — atvorida ochilishi mumkin, xolos. Bunday cheklanishlar sobiq sovet psixologiyasida ustunovka nazariyasida, psixologik hodisalar o'rganishda faoliyatli yondashuvda psixikani dialektik materialistik tushunishdan kelib chiqqan holda anglashilmagan motivlarning funksiyalari, tabiati, ma'no anglatuvchi ustunovkalar inson hayotida shaxsiy ma'no kasb etuvchi g'oyalarda bartaraf qilib borildi.

### 2.3. Valeologik ong

Bugungi kunda inson tanaqidagi sog'lomsizlikni sababi asabdan ekanligi hech kimga sir emas, asab esa insonning hayotida yuz berayotgan qandaydir holatni qabul qila olmayotganligidan kelib chiqishini ham bilamiz. "Qabul qilmastik"ning turli sabablari bor: kimdir kimgadir "Noto'g'ri" so'z aytadi va bu aytilgan so'z ikkinchi shaxs tomonidan qabul qilmaydi va natijada "Hafachilik, nafrat va hokazo" qarshiliklar yuzaga chiqadi.

Psixosomatika sohasidagi tadqiqotchilar 60% kasalliklarning asl sababi inson ruhiyati bilan bog'liq deb hisoblaydilar, hatto eng kichik salbiy his — tuyg'ular ham tanaga jiddiy zarar etkazishi mumkinligini ta'kidlaydilar. Platon "Shifokorlarning eng katta xatosi inson qalbini emas uning tanasini davolashga uringankillaridir. Aslida tana va qalb bir butunlikni tashkil etib, ularni bir biritdan ayro tasavvur etib bo'lmaydi" — deb ta'kidlagan.

I.Dubrovina fikricha, psixologik salomatlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

— to'liq aqliy rivojlanish va shaxs sifatida rivojlanish natijasida ruhiy salomatlik;

— o'sib borayotgan shaxsning aqliy va shaxsiy rivojlanish xususiyatlari va ushbu xususiyatlardan xabardorligi;

— aqliy va shaxsiy xususiyatlar va fazilatlarga ongli munosabat;

— shaxs dunyogarashining gumanistik yo'natirilganligi

S.Mirzayevani fikricha **Valeologik ong** - o'z sog'lig'ini zini saqlash va sog'lom turmush tarzini yuritishga qaratilgan bilimlarni egallash va chuqurlashtirish jarayoni sifatida ta'riflanadi (S.R. Mirzayeva 2020 y). Valeologik savodxonlikni oshirishga hissa qo'shuvchi, insonning ichki va tashqi chiyoyi bo'lgan sog'lom turmush tarzini saqlashga nisbatan kuchli e'tiqodi bo'lgan insonni shakllantirish dolzarb muammo hisoblanadi.

Talabning valeologik ongini rivojlantirish uchun uni aqliy, axloqiy, emosional, jismoniy rivojlantirishga imkoniyat yaratish, unda valeologik yetuklik sifatlarini tarkib topirish maqsadga muvofiqdir.

"Sog'lom talabning psixologik timsoli" mazmuniga ko'ra eng muhim jihat talaba bilan

salomatlik o'rnatidagi bog'liqlikni ta'minlovchi psixologik jihatlarni aniqlashdan iborat edi. Modelning tuzilishi va mazmuniga ko'ra quyidagicha izoh berish o'rindir. Birinchi navbatda salomatlikning asosiy jabhalari ruhiy, jismoniy va jifimoiy salomatlik to'g'risidagi tasavvurlar va munosabatlarni shakllantirish muhim ekan. Munosabatlarni tarkib topirishdan tashqari, salomatlikni ta'minlash bo'yicha sa'yi-harakatlarni amalga oshirish samarasiz bo'lib qoladi. Salomatlikka munosabat esa talabning kognitiv (anglash), emosional (kechimmalar), refleksiya (qaytar aloqani hosil qilish), konativ (regulyativ) sohalarini tizimlashtirish orqali erishiladi.

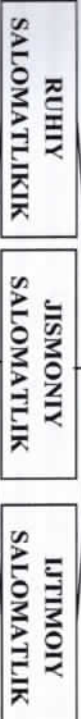
Modelning kognitiv jabhasiga ko'ra, talaba sog'liq to'g'risida mulohazalash darajasida bo'lishi lozim, buning uchun undan salomatligiga diqqat-e'tiborlilik, ruhiy barqarorlik, me'yoriy aqliy yuklamani tarkib topirishi talab etiladi.

Kechimmalari nuqtai nazaridan yoki emosional sohasida jismoniy sog'liqni adekvat idrok etish, organizmni chiniqirish, me'yoriy jismoniy yuklama bilan ishlash, barcha organlar va butun organizmning to'kis ishlab turgan tabiiy holatini ta'minlashdan iborat.

Refleksiyani tarkib topirishda esa salomatlik to'g'risidagi mulohazalarni amalga oshirish, o'z maqsadi, harakatlari, qarorlarini o'z o'zini anglash orqali baholash, o'zini o'zi motivlashtirish va faollashtirish, o'zini o'zi mustaqil nazorat qilish xususiyatlarida aks etadi.

Konativ (xatti-harakat va xulq-atvorni tartibga solish) jihatdan turli vaziyatlarda sog'lom xulqni namoyon qilish, shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan qaror topirish, salomatlik bo'yicha jifimoiy qoidalariga amal qilish ko'nikmalarining tarkib topganligi, salomatligi to'g'risida shaxsiy qadriyatni tarkib topirish lozim bo'ladi. Ushbu sanab o'tilgan komponentlarning tarkib topishi sog'lom talabning psixologik timsolini ifodalaydi.

**TALABA+SALOMATLIK**



**SALOMATLIKKA MUNOSABAT**

<b>Kognitiv salomatlikni anglash</b>	<b>Emosional kechimmalar</b>	<b>Refleksiya (salomatlik nuqtai nazaridan)</b>	<b>Konativ xatti-harakat va xulq-atvorni tartibga solish</b>
sog'liq to'g'risida fikrlash darajasi	jismoniy sog'liqni adekvat idrok etish	salomatlik to'g'risidagi mulohazalarni amalga oshirish	turli vaziyatlarda sog'lom xulqni namoyon qilishi
diqqat-e'tiborlilik	organizmni chiniqirish	o'z maqsadi, harakatlari, qarorlarini o'z-o'zini anglash orqali baholash va refleksiya o'tkazish	shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror topirish
ruhiy barqarorlik	me'yoriy jismoniy yuklama bilan ishlash	o'zini o'zi motivlashtirish va faollashtirish	salomatlik bo'yicha jifimoiy qoidalariga amal qilish ko'nikmalarining tarkib topganligi
me'yoriy aqliy yuklama bilan ishlash	barcha organlar va butun organizmning to'kis ishlab turgan tabiiy holati	o'z-o'zini mustaqil nazorat qilish	salomatligi to'g'risida shaxsiy qadriyatni tarkib topirish

**SOG'LOM TALABNING PSIXOLOGIK TIMSOLI**

**Sog'lom talabning psixologik timsoli.**

Ruhiy salomatlik, ichki va tashqi dunyo bilan uyg'unlik kamdan-kam hollarda tabiat tomonidan insonga tortiq qilinadi, aks hollarda buning uchun intilish va munosib mehnat talab qilinadi. Shaxsiy hayotga faol ijobiy munosabatsiz bunga erishish mumkin emas. O'z-o'zini bilish, o'zini boshqarish va shaxsiy rivojlanish uchun motivatsiyaning yo'qligi aletsistemiya — psixosomatik kasalliklarga moyillik uchun asos yaratadi.

7-shakl

Insomning o'z sog'lig'iga bo'lgan munosabati bu sohadagi harakatlari va o'z-z o'zini boshqarishning ichki mexanizmi hisoblanadi. Ammo munosabatlarni tartibga solish funksiyasi faqat ontogenezning ma'lum bir bosqichida kuchga kiradi; ijtimoiy va kasbiy tajriba to'planishi jarayonida u takomillashadi. Ma'lumki, talabalarning hayotiy rivojlanishi ijtimoiy vaziyat va faoliyatning yetakchi turi asosida belgilanadi. Shuningdek, talabarning o'z salomatligi to'g'risidagi bilimlar, g'oyalari va tavsiflar to'plami, ushbu to'plamlar bilan bog'liq bo'lgan hissiy qayg'ular, hissiyotlar va xulq-atvor reaksiyalari to'plami degan xulosaga kelishimiz mumkin. Bunda sog'lom turmush tarzi ziddiyatli vaziyatlarga moslashuv shakllarining o'zaro uyg'unligi ravishida namoyon bo'ladi.

Ziddiyat mazmuni nima? U nima bilan bog'liq? Ziddiyatlarga yo'naltirilgan psixoterapiyada biz simptomlarga (masalan, qo'rquv yoki depressiya) to'xtalmaymiz, balki mazkur simptomlar ortida ziddiyat mazmunini ifodalaydigan nima borligiga alohida urg'u qo'yamiz. Diqqat markazida ziddiyatlar turadigan pozitiv psixoterapiyada urg'u qo'rquv, depressiya singari simptomlarga emas, mazkur simptomlar ortidagi mazmunga qo'yiladi. Inson ziddiyatlarini tushunish uchun Pezeshkian ulardagi mavjud ma'no va mazmun-mohiyatini tushunish zaruriyatini ilgari suradi. Psixosotsial sohada ziddiyat mazmuni statik bo'lmay, o'z dinamikasi bo'yicha taraqqiy etadi. Mazkur taraqqiyot xususiyatlari odamlarga bo'lgan munosabatlarda yaqqol namoyon bo'ladi.

Madaniy, ijtimoiy har bir insonning individual xususiyatlaridagi tafovutlarga qaramay, barcha odamlar o'z muammolarini yengib o'tish uchun ziddiyatlarga bo'lgan reaksiyalarning odatiy shakllariga murojaat qilishar ekan, agar kimlardadir muammo paydo bo'lsa (jahlimiz chiqadi, bosimni, o'zimizni kimlar tomonidan tushunilmaganligimizni his qilamiz, hayot mazmuni yo'qolganday bo'ladi), biz ularni to'rt hayotiy sohada ifodalashga urinishimiz mumkin. Ular odamga o'zini va tevarak-olamni qanday idrok etish va realitani anglash va nazorat qilish qay yo'sinda ketishi to'g'risida tasavvur hosil qilish imkonini beradi.

Ziddiyatlarga nisbatan reaksiyalarning to'rt ko'rinishi konkret turmush tarzi orqali odatiy konsepsiyalarda modelashtriladi.

Ziddiyatlarni qayta ishlashga doir to'rt sohaning umumiy manzarasini kashf etishga imkon beradigan savollar.

1. Muammo tug'ilganda o'zingizni qanday tutishingiz mumkin? (Vujudingiz bilan, muvaffaqiyatga erishish bilan, do'stlarga murojaat qilish, xayollarga berilish bilan).

2. Sizning shioringiz? ("Yuz marta eshitgandan, bir marta ko'rgan ma'qul", "Jahl kelisa, aql ketadi", "Qari bilganni pari bilmas", "Tangri ko'nimga soladi").

3. Otilangizdagilar shiori qanday? ("Bo'sh qop tik turmaydi", "Yo noming ehtisim, yo joning", "Odam taftini odam oladi", "Biz taxmin qilamiz, Tangri - taqsim").

Mazkur to'rt soha o'z maqsadi (fantaziya) sari intilayotgan (faoliyat) chavandozga monandir. Buning uchun unga baquvrat ulov (vujud, tana) kerak bo'lsa, mabodo ordan yiqilisa qayta oyogga turishga ko'maklashadigan yordamchilar (alogaalar, kontaktlar) zaruriyati vujudga kelesi. Bu degani sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish chog'ida ushbu to'rt sohaning alohida bir jihati emas, balki sog'lom turmush tarzini ifodalaydigan barcha jabhatlarini e'tibordan qochimaslik lozim. Aynan shular asosida ziddiyatlarga nisbatan nafaqat individual, balki guruhij munosabalar xususiyatlarini ham farqlash mumkin. Xuddi shu tarzda, madaniy tafovutlarga asoslanadigan munosabalar usullarini ham tadqiq etish ehtimoli mavjud.

Faoliyatga yo'nalganlik industrial jamiyatlarda alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Sotsium (kontaktlar) sohasi o'zaro munosabatlarga kirishish va ularni saqlab qolish qobiliyatini taqozo etadi.

Talabalaridagi eng yetakchi ziddiyatlarga javoban moslashuv sohasi bo'lgan fantaziya (intuitsiya) hayototga berilish ziddiyatli vaziyatlarda muammo yechimini hayol qilish, muvaffaqiyatni tasavvur qilish kabi holatlarni ifodalaydi. "Shaxsiy olam" sifatidagi fantaziya realitaning og'riqli ifodalardan alkogolizm, narkomaniya kabi "yoqimli" olamga qochishni hosil qilishi mumkin. Fantaziyaning dinamik, tahlikali shiddatini pasaytirish maqsadida ayrim odamlar o'zlarini ma'lum ko'rinishdagi xulq atvoriga mahkum qilishadi.

Yuqoridagi aytilganlar asosida shunday xulosalarga kelishimiz mumkin:

Ziddiyatli vaziyatlardan qochishning to'rt ehtimoli ko'rinishi mavjud bo'lsa, talabalar shulardan asosiy shakl sifatida hayollarga berilish va ijtimoiy aloqalarga kirishishni ma'qul ko'rishadi.

Xayollarga berilish alkogolizm va narkomaniyaning psixik asosi sifatida ilgari surilishi mumkin.

Talabalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish ziddiyatli vaziyatlarda tanaga va faoliyatga yo'nalganlikni e'tibordan qochimaslikka o'rgatishdan iborat bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

#### Nazorat savollari:

1. Psixika va uning evolyutsiyasi.
2. Ong haqida tushuncha.
3. Valcoologik ong.

### III BOB. SHAXSNING SHAKLLANISHI

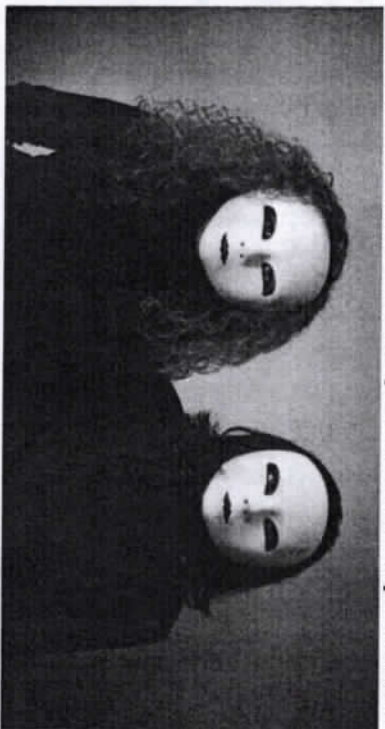
#### REJA:

- 3.1. Shaxsning shakllanishi va ijtimoiylashuvi.
  - 3.2. Shaxs taraqqiyotining davrlarga bo'linishi.
  - 3.3. Shaxsning ijtimoiylashuvi "Men" obrazini va o'z-o'ziga baho berish.
  - 3.4. O'z-o'zini rivojlantirish
  - 3.5. Ijtimoiy tarmoq bizning shaxsiyatimizga qanday ta'sir qiladi?
- Asosiy tayanish tushunchalari:** Shaxs, shaxs xususiyatlari, individ, individuallik, frustratsiya, ustanovka, ijtimoiylashuv, "Men" obrazini, shaxs faolligi.

#### 3.1. Shaxsning shakllanishi va ijtimoiylashuvi

Shaxsni tushunishga harakat qilishning usullaridan biri bu uning manbasini izlashdir. Shaxs degan so'z taxminan 1500 yilga borib taqaladi va lotincha *persona* so'zidan kelib chiqadi, bu rol o'ynashda aktyorlar tomonidan ishlatiladigan *nigobni anglatadi*. Bizning tashqi ko'rinishimizga, atrofimizdagi odamlarga jamoada ko'rsatadigan yuzimiz hisoblanadi. Shunday qilib, *persona* tashqi ko'rinadigan xususiyatlarimizni, boshqa odamlar ko'rishi mumkin bo'lgan tomonlarini anglatadi. Shunda bizning shaxsiyatimiz boshqalarga tashqi ko'rinishimiz bilan taassurot qoldiradi. Shu nuqta nazaridan qaraganda, *persona* insonning xarakterining ko'rinadigan tomonidir, chunki u boshqalarga ta'sir qiladi. Boshqacha qilib aytganda, bizning shaxsiyatimiz tashqi dunyoga duch kelganimizda *kiyadigan nigob bo'lishi mumkin*.

Shaxs - Turli vaziyatlarda xatti-harakatlarga ta'sir ko'rsatadigan inson xarakterining o'ziga xos, nisbatan barqaror ichki va tashqi tomonlaridir.<sup>7</sup>



2-RASM

<sup>7</sup> (Dunne P. Schultz and Sydney Ellen Schultz (2015) Theories of Personality, Printed in the United States of America, 516-p)

"Shaxs" tushunchasi bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina savollar psixologiya fanini tomonidagina emas, balki falsafa, pedagogika, sosiologiya, kriminalologiya va boshqa fanlar tomonidan ham o'rganiladi.

*Shaxs* - idrok qiladi, esda olib qoladi, fikr yuritadi. Psixologiyada "*shaxs*" tushunchasi eng ko'p qo'llaniladigan tushunchalar sirasiga kiradi. Psixologiya o'rganadigan barcha fenomenlar ayrim shu tushuncha atrofida qayd etiladi. Inson ruhiy olamini qonuniylari bilan qiziqqan har qanday olim yoki tadqiqotchi ham shaxsning ijtimoiyligi va ayrim jamiyat bilan bo'lgan aloqasi masalasi chetlab o'tolmagan. *Shaxs* - ijtimoiy va shaxslararo munosabatlarning mahsuli, ongli faoliyatning subyekti bo'lmish individdir. Shaxsga taalluqli bo'lgan eng muhim tasnif ham uning jamiyatdagi murakkab ijtimoiy munosabatlarga bevosita aloqadorlik, ijtimoiy faoliyatga nisbatan ham obyekt, ham subyekt bo'lishidir.

Shaxsga taalluqli bo'lgan fazilatlaridan eng muhimi shuki, shu tashqi, ijtimoiy ta'sirlarni o'z ongi va idroki bilan qabul qilib (obyektni), so'ngra shu ta'sirlarning subyekti sifatida faoliyat ko'rsatadi. Oddiy qilib aytganda, inson bo'lasi ilk yoshlikdan "mening hayotim", "bizning dunyo" degan ijtimoiy muhitga tushadi. Bu muhit o'sha biz bilgan va har kuni his qiladigan siyosat, huquq, axloq olamidir. Bu muhit - kelishuvlar, tortishuvlar, hamkorliklar, an'analardan, udumlar, turli xil tillar olamini bo'lib, undagi ko'plab qoidalar ko'pchilik mutloq qo'shildi, ba'zilar qisman qo'shildi. Bu shunday qoidalar va normalar olamini, ularga bo'yusmaslik jamiyat tomonidan qo'ralanadi, ta'qiblanadi. Demak, "shaxs" haqida gapirganimizda, biz shu narsani hisobga olamiz, shaxs - ijtimoiy individ bo'lib, ijtimoiy munosabatlar, faoliyatlar va munomalaga kirishuvchi subyekt. Individ termini odamning biologik mavjudot ekanligini bildirsa, shaxs termini - uning ijtimoiy mavjudligidir. *Odami individ bo'lib tug'iladi, shaxs bo'lib shakllanadi*.

Odamning ijtimoiyligi uning biologik holati bilan ajratilgan emas. Shaxsning individualligi boshidayoq kiritilgan va shaxsiy sifati keyinchalik yuzaga keladi. Kelgusida u yuqori shaxsiy darajasi bilan namoyon bo'ladi.

XX asr psixologi va filsofi Erik Fromm shaxs tushunchasiga shunday ta'rif bergan. "Shaxsda shunday yaxlit tug'ma va ortirilgan psixik xususiyatlar borki, u individni xarakterlab beradi va qaytarilmasligini ifodalaydi. Shaxs xususiyatlari - temperament, qobiliyat, hissiy-irodaviy sifatlar va xarakterni o'z ichiga oladi. Ammo, shaxsning mohiyati - bu uning yo'nalganligi, uning motivatsiyalari, ijtimoiy munosabatlari va ustanovkalari (ko'rsatmalari), shu bilan birga albatta o'z-o'ziga munosabatidir".

Mehnat tufayli hayvonot olamidan chiqqan va jamiyatda rivojlanuvchi, til yordamida boshqa odamlar bilan munosabatga kirishuvchi odam shaxsga -

vogelikni biluvchi hamda aktiv o'zgartiruvchi subyektaga aylanadi. Shaxs tushunchasini to'la bilish uchun avvalambor, "Individ", "Shaxs" va "Individuallik" tushunchalarini ko'rib chiqamiz.

**Individ** - bu biologik, fiziologik, ijtimoiy, psixologik xususiyatlari birligida alohida olingan insondir. Individ bo'lib dunyoga kelgan insonni shaxs bo'lib shakllanishi uchun bir qancha shartlar zarur bo'ladi:

8-shakl	
1.	<b>Ijtimoiylik</b>
2.	<b>Ongga ega bo'lishi</b>
3.	<b>Aktivligi</b>
4.	<b>Ehtijojlarining shakllanishi</b>

Har bir individ yoshlik chog'idayoq tayyor holdagi ijtimoiy munosabatlarga duch keladi va bu munosabatlarga jarayonida shaxs sifatida shakllanadi. Shuning uchun ham shaxs ijtimoiy munosabatlarning majmuidan iboratdir. Shaxs va uning mohiyati haqidagi psixologik ta'limotga muvofiq har bir konkret shaxs o'zi mansub bo'lgan ijtimoiy muhit va siyosiy sharoitning mahsulidir.

Psixologik tadqiqotlar natijalariga ko'ra, odam hayotining ilk davri - tirik mavjudotlik bo'lib, bu tirik mavjudot dunyoga kelgandan keyin ijtimoiy taraqqiyot jarayonida shaxs sifatida shakllanadi. Chaqaloq dunyoga kelishining birinchi kunidan boshlab ijtimoiy muhitning doimiy ta'siri ostida bo'ladi. Agar tirik mavjudot sifatida dunyoga kelgach, odam ijtimoiy muhitdan chetda qolsa, unda shaxslik belgilari paydo bo'lmaydi va rivojlanmaydi.

Psixologiyada shaxs ijtimoiy munosabatlarning subyekti va obyekti tarzida ko'riladi. Chunki ijtimoiy munosabatlarga kirishuvchi va ijtimoiy taraqqiyotda faol qatnashuvchi odamgina shaxs hisoblanadi.

#### Individualizm

Shaxsning eng muhim xususiyati jihatlaridan biri - bu uning **individualligi**, ya'ni yakkaholligidir.

**Individuallik** - bu kishining o'ziga xosligi, uni boshqa odamlardan farqini aks ettiruvchi psixologik va fiziologik fazilatlar birligidir. Shaxsning eng qimmatli sifatlaridan biri mustaqillik, ichki erkinlik, ichki o'ziga xoslikdir. Mustaqillik o'zining yo'l-yo'rig'isiz muhim qarorga kelish va uni amalga oshirish

qobiliyatini; mas'ullik, o'z xatti-harakatlari uchun javob berishga tayyorlikni; xulq, fe'l-atvorning realligiga, ijtimoiy jihatiga va ma'naviy to'g'riligiga bo'lgan e'tiqodni o'z ichiga oladi. Psixologiyada shaxsni bir qancha strukturalarini ishlab chiqilgan.

Shaxsiy raqobatbardoshlik va talabchanlik ko'pincha nomaqbul va Osiyo madaniyati me'yorlariga zid deb qaraladi. G'arb madaniyati odatda aksincha tasvirlangan. Masalan, Avstraliyadagi kollej talabalarini Yaponiyadagi kollej talabalarini bilan taqqoslaganda, avstraliyaliklar individuallik muhimligini kollektiv yoki guruhga (Kashima, Kokubo, Kashima, Boxall) ko'proq yo'naltirgan yaponlarga qaraganda ko'proq talakidagilar. Yamaguchi, & Macrae, (2004). Boshqa bir misolda, AQSHga yaqinda ko'chib kelgan va amerika qadriyatlarini va e'tiqodlariga to'la mos kelmagan osiyolik-amerikalik ish izlovchi, raqobatbardoshlik, talabchanlik va o'zini reklama qilish kabi omillarni o'z ichiga olgan shaxs testida past ball to'plashi mumkin. Ehtimol, bu odam nuqsonli, ya'ni Amerika standartlariga mos kelmaydigan deb baholashi mumkin va shuning uchun ish taklif etilmaslik ehtimoli yuqoridir. Individualistik jamiyada asosiy e'tibor shaxsiy erkinlik, tanlov va harakatlarga qaratiladi. Kollektivlik jamiyatida asosiy e'tibor guruh me'yorlari va qadriyatlarini, guruh rolidan kutish va xatti-harakatlardagi boshqa madaniy cheklolarga qaratiladi. Individualizm madaniyatidagi odamlar ko'proq ekstraversiyani, o'z qad-qimmatini, baxtini (yoki subyekti v farovonligini), o'z kelajagiga nisbatan optimizmini va boshqarish qobiliyatiga ishonishni namoyon etadilar. Masalan, 63 mamlakatda 400 milliondan ortiq odamda olib borilgan katta tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, individualizmning o'ziga xos xususiyati jiboyi farovonlik bilan qat'iy va izchil bog'liqdir (Fischer & Hoer, 2011). Tadqiqotlarda kollektivlik madaniyat - xavotir va tushkunlikning past darajasi, individuallik madaniyatida esa - yuqori darajalar bilan bog'liq genetik farqlar aniqlandi (Chiao & Bizzi, 2010). Amerika Qo'shma Shtatlaridagi kollej o'quvchilari, Yaponiyadagi kollej o'quvchilaridan o'z-o'zini samaradorlik ko'rsatkichlari bo'yicha - hayotda irodaviylik bo'lish hissi bo'yicha ancha yuqori natijalarga erishdilar (Moring, Kitayama va Miyamoto, 2002). Avstraliyadagi kollej o'quvchilari Singapur talabalariga qaraganda ancha ma'qulroq, vijdonli, nekin va o'z hayotlaridan mamnun ekanliklarini aniqladilar (Vong, Li, Ang, Oei va Ng, 2009). Boshqa tadqiqotlar AQSHning o'sha universitetida osiyolik-amerikalik talabalar va evropalik-amerikalik talabalar o'rtasida subyekti v farovonlikdagi farqlarni aniqladi. Evropalik amerikalik talabalar shaxsiy qoniqish nuqtalarini ko'zlab, o'zlarini yaxshi his qilishlariga erishishdi. Amerikalik oliylik talabalar o'zlarining farovonliklariga erishishda va o'zlarining muhim odamlarini [ota-onalari kabi] baxtli qilishda va boshqalarning umidlarini



gondirishda o'zlarining maqsadlariga erishish orqali saqlab qolishdi (Oishi va Diener, 2001, p. 1680). Shunday qilib, ushbu o'quvchilarning motivlari, qoniqishlari va ularga mos keladigan inson tabiatining tasvirlari madaniy kelib chiqishi bilan farq qiladi. Bundan tashqari, yapon va amerikalik kollej o'quvchilarini taqqoslash natijasida amerikalik talabalar o'zlarini tasvirlash uchun ijobiy so'zlardan ko'proq foydalanishlari aniqlandi. Yapon talabarlari salbiy atamalardan ko'proq foydalanishgan (Kanagawa, Cross, & Markus, 2001). Shunday qilib, madaniyatning individualizmga yo'naltirilganligi va uni rag'batlantiradigan darajasi uning fuqarolari shaxsiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.<sup>8</sup>

K.K. Platonov tomonidan taklif etilgan *shaxsning dinamik funksional xususiyatlarini* ko'rib chiqamiz:

1.	<b>Ishonch va ishonchsizlik krizisi</b>	1 yoshgacha davrdagi vaqt
2.	<b>Uyat va shubhaning aksi avtonomlashishi</b>	2–3 yoshda
3.	<b>Shaxsning yo'naltirilganligi. Shakllanish usuli – tarbiya</b>	dunyovqarashlari, e'tiqodlari, ideal-lari, intilishlari, qiziqishlari, istaklari
4.	<b>Shaxs tajribasi. Shakllanish usuli - ta'lim</b>	bilim, malaka, ko'nikma, odatlar
5.	<b>Psixik protsesslarning xususiyatlari. Shakllanish formasi – mashqlar</b>	diqqa, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, hissiyot iroda
6.	<b>Biopsixik xususiyatlar. Shakllanish formasi – trenirovka</b>	oliy nerv faoliyatining tipi, temperament, layoqatlar jinsiy farq

9-shakl

**Shaxsni faoliyatda tadqiq qilish va o'rگانish borasidagi tajribalar.** Bu yerda to'rtta yangi xabarlar, ba'zilar tabiiy kuzatuvdan olingan so'rovnomalardan iborat munosabatlar kuzatuvidir. Qay biri ijobiy va qay biri salbiy munosabat ekanligini belgilay olasizmi? (quyidagi jadvaldan javoblaringizni tekshiring).

1. Bolalar qanchalik ko'p televizor ko'risha, shunchalik kam miqdorda kitob o'qiydilar.

<sup>8</sup> (Dunne P. Schultz and Sydney Ellen Schultz (2015) Theories of Personality, Printed in the United States of America. 516-p)

2. Bolalar qanchalik ko'p behayo dasturlarni tomosha qilsalar, shunchalar jinsiy yaqinlashishga bo'lgan ishtiyorlari oshadi.

3. Qanchalik ko'p bolalar ona suti bilan oziqlanishda davom etsalar, shunchalik buyuk maqsadlarga erishadilar. O'smirlar qanchalik ko'p ovqat tomonvul qilsalar, shunchalik qomat buzilishi kuzatiladi.<sup>9</sup>

### 3.2. Shaxs taraqqiyotining davrlarga bo'linishi

Z. Freyd tomonidan ishlab chiqilgan "psixanaliz" nazariyasini psixodinamik, noeksperimental nazariyalarga kiritish mumkin. Bu nazariyada shaxsning butun hayoti olinib, shaxs sifatida uni ta'riflash uchun uni ehtiyoj va motivlari ko'rib chiqiladi.

Gumanistik nazariya namoyondalari (A. Maslow, K. Rodjers) shaxs bo'lib shakllanayotgan insonga shaxsni mukammallashtirishning asosi o'z-o'zi aktivlashtirishiga intilish asosiy xususiyat deb hisoblaydilar.

A. N. Montev konsepsiyasida esa shaxsning tuzilishi va rivojlantirishda asosiy o'rin faoliyatiga ajratiladi.

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

Hozirgi zamon psixologiyasining taniqli vakili A. V. Petrovskiy inson taraqqiyotiga shaxsni tarkib topirishning sotsial-psixologik nuqtai nazardan yondashib, o'ziga xos original klassifikatsiyasini yaratadi. Ushbu nazariya negizida yotkazib, etaklikka intilish g'oyasi mavjudligi sababli bolalik, o'smirlik, o'qirlik davrlari yotadi, xolos. A. V. Petrovskiygacha psixologlar taraqqiyotning bir tekis jihatini olib o'tmagan bo'lsalar, bundan farqli o'laroq u shaxs shakllanishining prosotsial va asotsial bosqichlari mavjud bo'lishi mumkinligini dalillab berishga harakat qiladi. A. V. Petrovskiy shaxsning shakllanishini quyidagi bosqichlardan iborat bo'lishini ta'kidlab o'tadi.

1. Ilk bolalik (maktabgacha yoshidan oldingi davr) - **tug'tigandan to 3 yoshgacha.**

2. Bog'cha yoshi davri - **3 yoshdan to 7 yoshgacha.**

3. Kiçik maktab yoshidagi o'quvchi davri - **7 yoshdan to 11 yoshgacha.**

4. O'ra sinf o'quvchisi (o'smirlilik) davri - **11 yoshdan to 15 yoshgacha.**

<sup>9</sup> (Timblin, 2008) (David G. Myers Psychology, 2010 58-60 bo'j).

5. Yuqori sint o'quvchisi (ilk o'spirinlik) davri - 15 yoshdan to 17 yoshgacha.

L.S.Vigotskiy jahon psixologlari shaxsning tuzilishi va rivojlanishiga oid nazariyalarni tanqidiy tahlil qilib, kamolotni vujudga keltiruvchi ruhiy yangilanishlardan kelib chiqqan holda jarayonni quyidagi bosqichlarga ajratadi.

1. *Chaqaloqlik davri inqirozi* (krizisi).

2. Go'daklik davri - 2 oydan 1 yoshgacha. *Bir yashartik inqiroz*.

3. Ilk bolalik davri - 1 yoshdan 3 yoshgacha. *3 yashartik inqiroz*.

4. Maktabgacha yoshdagi davr - 3 yoshdan 7 yoshgacha. *7 yashartik inqiroz*.

5. Maktab yoshi davri - 8 yoshdan 12 yoshgacha. *13 yashartik inqiroz*.

6. Pubertat (jinsiy etilish) davri - 14 yoshdan 18 yoshgacha. *17 yashartik inqiroz*.

### inqiroz

Fransuz psixologi E.Dyurkgeym o'sish - kishilarning his-tuyg'usini o'zlashtirish ekanini, shu tufayli, idrok qilingan tashqi fikrlar va emotsiyalar bolaning ruhiy faoliyatini ifodalashini, bola tajriba, an'ana, urf-odatlarni taqdid orqali egallashini, biologiyada irsiyat qanchalik ahamiyatli bo'lsa, taqdid ham jamiyada shunday o'rin tutishini uqtiradi.

Shveytsariyalik psixolog J.Piaje insonning kamol topishini bir necha davrlarga ajratib o'rganishi tavsiya etadi:

1. *Bola - tashqi muhit - ma'lumotlarni qayta ishlash.*

2. *Tafakkur.*

a) ijtimoiy davrgacha;

b) ijtimoiy davr.

3. *Intellekt:*

a) sensomotor - 2 yoshgacha;

b) operatsional davrgacha 2-7 yoshi;

v) yaqqol operatsiyalar davri 8-12;

g) rasman, formal operatsiya davri - 12-15 yoshgacha.

Bolalar psixologiyasi fanining yirik namoyandasi A.A.Lyubinskaya shaxs taraqqiyotini muayyan bosqichlarga ajratishda pedagogik psixologiya pozitsiyasidan turgan holda faoliyat nuqtai nazaridan unga yondashadi, ma'lum davrlarga ajratadi va ularni atroflicha sharhlab berishga intiladi.

1. *Chaqaloqlik davri* - tug'ilgandan to bir oylikgacha.

2. *Kichik maktabgacha davri* - 1 oydan to 1 yoshgacha.

3. *Maktabgacha yoshidan oldingi davr* - 1 yoshdan to 3 yoshgacha.

4. *Maktabgacha yoshi davri* - 3 yoshdan to 7 yoshgacha.

5. *Kichik maktab yoshidagi o'quvchilik davri* - 7 yoshdan to 11 (12) yoshgacha.

6. *O'rta sinf o'quvchisi davri (o'smirlik)* - 13 yoshdan to 15 yoshgacha.

7. *Yuqori sinf o'quvchisi davri* - 15 yoshdan to 18 yoshgacha.

Amerikalik psixolog E.Eriksong nazariyasiga ko'ra shaxs rivojlanishida ma'lum bosqichlarni albatta bosib o'tishini ta'kidlab, ularni hayotiy psixologik krizis tarzida ta'riflab bergan:

1. *Tashabbuskorlikni namoyon bo'lishi* - gunohkorlik, aybdorlik hissigacha - qarshi (taxminan 3 yoshdan - 6 yoshgacha).

2. *Mehnatsevarlik* - yetishmovchilik kompleksiga qarama - qarshi (7 yoshdan - 12 yoshgacha).

3. *O'z shaxsini aniqlash* - konforizmga qarama - qarshi (12 yoshdan - 18 yoshgacha).

4. *Samimiylikka, mulqotga intilish* - shaxsiy psixologik chetlashishga qarama - qarshi (taxminan 20 yoshlarda).

5. *Yangi avlodni tarbiyalashdagi g'amxo'rlik* - "o'z - o'ziga sho'ng'ib kelishga" qarama - qarshi (30 va 60 yoshlar orasida).

6. *Yashab o'tgan hayotdan mamnun bo'lish* - umidsizlikka qarama - qarshi (60 yoshdan so'ng).

Shu bilan birga shaxs psixik taraqqiyotining davrlarga bo'lib taqdid etilgan nazariyalardan E.Eriksongning yana bir konsepsiyasi - inson umrini o'ziga xos belokor xususiyatlarga molik 8 ta davrga ajratadigan ta'limoti ahamiyatlidir. Unga ko'ra:

*Birinchi davr* - go'daklikda tashqi dunyoga ongsiz "ishonch" tuyg'usi vujudga keladi. Buning bosh sababi ota-onaning mehr-muhabbati, g'amho'rligi va jonkuyarligidir. Agar go'dakda ishonchning negizi paydo bo'lmay, borliqqa ishoncheksizlik tuyg'usi paydo bo'lsa, voyaga etgan odamlarda mahdudlik, umidsizlik vujudga kelish shubhasizdir.

*Ikkinchi davr* - ilk bolalikda yarim mustaqillik va shaxsiy qad-qimmat tuyg'usi shakllanadi yoki aksincha, uyat va shubha hissi hosil bo'ladi. Bolada mustaqillikning o'sishi unga o'z tanasini boshqarish uchun keng imkoniyat yaratib, bo'lg'usi shaxs xususiyatlaridan tortib unda ma'suliyat, intizom, javobgarlik, insoniyat tuyg'ulari tarkib topishiga zamin hozirlaydi.

*Uchinchi davr* - o'yin yoshi deb ataladi va unga 5-7 yoshli bolalar kiradi. Bu davrda tashabbus tuyg'usi, qandaydir ishlarni amalga oshirish, bajarish mayli tarkib topadi. Mahbudo boladagi xohish istakni ro'yobga chiqarish yo'li to'sib qo'yilgan, buning uchun u o'zini aybdor deb hisoblaydi. Mazkur davrda davra, ya'ni guruh o'yinlarga, tengqurlari bilan mulqotga kirishish muhim ahamiyat kasb

etadi: bola turli rollar bajarib ko'rishga intiladi, uning hayoloti o'sishiga imkon yaratiladi. Xuddi shu davra bolada adolat tuyg'usi, uni tushunish mayli tug'ila boshlaydi.

**To'rtinchi davr** - maktab yoshi boladagi asosiy o'zgarishlar: ko'zlagan maqsadga erishish uchun intilish, uddaburonlik va tirishqoqlik bilan ajralib turadi. Uning eng muhim qadriyati omlikkorlik va mahsuldorlikdan iboratdir. Bu yosh davrining salbiy jihatlari ham bo'lib, ular ijobiy xislatlari yetarli bo'lmastligi, ong hayotning barcha qirralarini qamrab ololmastligi, muammolarni hal qilishda aql-zakovat darajasining pastligi, bilimlarni o'zlashtirishdagi qo'loqlik va hokazolardir, shu davrda shaxsning mehnatga munosabati shakllana boshlaydi.

**Beshinchi davr** - o'spirinlik betakror xislati, o'ziga xosligi, boshqa odamlardan keskin farqlanishi bilan xarakterlanadi. Shuningdek, o'spirinlik shaxs sifatida noaniqlik muayyan rolni uddalamaslik, qat'iyatsizlik kabi salbiy sifatlariga ham ega. Mazkur davrning eng muhim xususiyati "rolini kechiktirish"ning o'zgarishi hisoblanadi. U ijtimoiy hayotda bajarayotgan rollar ko'lamini kengayadi, lekin ularni barchasini jiddiy egallash imkoniyatiga ega bo'lmaydi, shuningdek, rollarni o'zida sinab ko'rish bilan cheklanadi, xolos.

**Ohinchi davr** - yoshlik boshqa jinsga psixologik intim yaqinlashuv qobiliyati va ehtiyoj yuzaga kelishi bilan ajralib turadi. Bunda gynigsa, jinsiy mayi alohida o'rin tutadi. Yoshlik tanholikni yoqitirish, odamovilik kabi yoqimsiz xususiyat bilan ham farqlanadi.

**Yetinchi davr** - etuklik davrida hayotiy faoliyatning barcha sohalarida mahsuldorlik tuyg'usi uzluksiz hamroh bo'ladi va ezuq niyatlarining amalga oshirishida turki bo'ladi. Bu davrda ayrim jihatlarda turg'unlik tuyg'usi salbiy xususiyat sifatida hukm surishi mumkin.

**Sakkizinchi davr** - qarilik, inson sifatida o'z burchini uddalay olganligidan, qanoatlanish xususiyatlari mavjud. Salbiy xususiyat sifatida hayot faoliyatidan ko'ngil sovrish, noumidlikni aytish mumkin. Eng muhim jihati esa donolik, soflik, gunohlardan forig' bo'lish har bir holatga shaxsiy va umumiy nuqta nazardan qarash.

E.Erikson konsepsiyasiga ko'ra, shaxs shakllanishida ushbu bosqichlarni birma-bir bosib o'tadi va har bir bosqichda insonning ichki dunyosida sifat o'zgarishlar, atrofdagi kishilarga bo'lgan munosabatlarda esa radikal (keskin) o'zgarishlar ro'y beradi.

Ko'rib o'tilgan nazariyalar shaxs rivojlanishida turli yosh davrlarining kechishi muqarrar jarayon ekanligini ko'rsatadi. Bu yosh davrlarida shaxsning shakllanishi va etuklikka erishishida ijtimoiy ta'siri beqiyosdir. Har bir taraqqiyot

davri ijtimoiy jarayonda o'ziga xos bo'lgan qonuniyatlarni boshidan kechiradi va xususiyatlarni namoyon qiladi, o'ziga xos bo'lgan fazilatlarni shakllantiradi.

### 3.3. Shaxsning ijtimoiylashuvi "Men" obrazi va o'z-o'ziga baho berish

Inson - ijtimoiy mavjudotdir. U tug'ilgan kundan boshlab o'ziga o'xshash insonlar qurshovida bo'ladi va uning butun ruhiy imkoniyatlari ana shu ijtimoiy muhitda namoyon bo'ladi. Odam o'zining birinchi ijtimoiy tajribasini gapirmasdan oldin egallaydi. Bu tajriba ijtimoiy ta'sir natijasida subyektiv ravishda egallanadi va u shaxsning ajralmas qismi hisoblanadi.

**Ijtimoiylashuv** - inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash, hayot va faoliyat jarayonida uni faol o'zlashtirish jarayonidir. Boshqacha qilib aytganda, ijtimoiylashuv har bir shaxsning jamiyatga qo'shishi, uning normalari, talablari, kutilablari va ta'sirini qabul qilgan holda, har bir harakati va muomalasida namoyon etilishi.

Demak, ijtimoiylashuv jarayoni odamlarning mulqoti va ularning birgalikdagi faoliyati bilan ajralmas bog'liqdir. Bu tajribani egallash subyektivdir. Bir xil ijtimoiy vaziyat har xil shaxslar tomonidan turlicha idrok qilinadi va har xil ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun turli shaxslar bir xil obyektiv ijtimoiy vaziyatda har xil ijtimoiy tajriba orttiradilar. Bu holat bir vaqtning o'zida ikkita qarorna-qarshi va bir xil jarayon - ijtimoiylashuv va individuallik jarayoni asosida yotadi.

**Shaxsning ijtimoiylashuvi** deganda bolaning psixologik, intellektual shaxsiy rivojlanishida ijtimoiy tajribalarni o'zlashtirishning natijalardir, ya'ni ta'lim tarbiya ta'sirida psixik funksiyalarni o'zgartirish, ijtimoiy ma'naviy qadriyatlarini, diniyog'qarashni xulq-atvordagi norma va qonunlarni shakllantirishdan iborat.

Shaxs o'z hayot yo'lini, maqsadlarini kasbini mustaqil tanlash, o'zining psixologik va fiziologik xatti-harakatlarini boshqara olishi va amalda o'z qobiliyati, layoqatlaridan to'la foydalana olishi, doim o'zini mukammallashtirishga intilishi zarur.

Shaxsning o'zi, o'z xulq-atvori xususiyatlari, jamiyatdagi mavqegini tasavvur qilishdan hosil bo'lgan obraz - "**Men**" obrazi deb atalib, uning ganchalik aqalvulligi va reallikka yaqinligi shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy mavqegini belgilaydi va uning barkamollik mezonlaridan hisoblanadi.

"**Men**" obrazining ijtimoiy psixologik ahamiyati shundaki, u shaxs harbiyotining va tarbiyalanganligining muhim omilidir. Shu nuqta nazardan olib qaraganda, tarbiyaga shaxsni o'zi o'z sifatleri to'g'risidagi tasavvurlarini shakllantirish jarayonidir, deb ta'rif berish mumkin. Demak, har bir inson, o'zligini

ganchalik aniq va to'g'ri bila, tasavvur qilolsa, uning jamiyat normalariga zid harakat qilish ehtimoli ham shunchalik kam bo'ladi. ya'ni u tarbiyalangan bo'ladi.

"Men" obrazining shakllanishi, rivojlanishi va o'zgarishi ichki va tashqi qoidalarga bog'liq. Tashqi muhit (oil, maktab, rasmiy va norasmiy guruhlar) "Men" obrazining shakllanishiga kuchi ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiylashuv jarayonida "Men" obrazining shakllanishida oila asosiy rol o'ynaydi.

### 3.4. O'z-o'zini rivojlantirish

O'z-o'zini rivojlantirish - bu o'z shaxsini takomillashirish va ko'zga tashlanadigan moyillik deb ta'riflanadi. Buning aksi, o'zini o'zi boshqarish, Osiyo jamiyatlarining madaniy qadriyatlarini bilan ko'proq mos keladi. Bu Kanadalik va Yaponiyalik kollej o'quvchilarini taqqoslagan laboratoriya tadqiqotida qo'llab-quvvatlandi. O'z-o'zini rivojlantirish Kanada talabalar orasida ancha keng tarqalgan edi. Yaponiyalik talabalar orasida o'z-o'zini tanqid qilish sezilarli darajada yaqqol namoyon bo'ldi (Xayn, Takata va Leman, 2000). Shunga o'xshash natijalar kollektivlik va individuallik madaniyatlariga nisbatan o'z-o'zini baholash va so'rovnomalar javoblari taqqoslaydigan uchta qo'shimcha tadqiqot ishlaridan olingan. Ushbu holatlarda mavzular Yapon kollejlari talabalar Amerika kollejlari talabalar bilan, Xitoyning Singapurdagi litsey va kollej o'quvchilari, Iсроldagi yahudiy litseylari va kollej o'quvchilari bilan taqqoslaganda ikkala tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, kollektivlik madaniyat vakillari (Yaponiya va Xitoy) individuallik madaniyatlariga (AQSH va Iсроl) qaraganda ancha ko'proq o'zini tanqid qilishdi va o'zlarini rivojlantirishni ancha past darajada ko'rsatdilar (Xayn va Renshou, 2002; Kurman, 2001). Amerika Qo'shima Shtatlari, Meksika, Venesuela va Xitoyda yashovchilarni taqqoslash bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xitoyliklar o'zlarini rivojlantirishga qaratilgan boshqa madaniyatlariga qaraganda eng kuchli tendentsiyani namoyish etishdi (Cherch va boshq., 2014). Norvegiya, Shveysiya va Daniya kabi shimoliy madaniyatlar o'z-o'zini rivojlantirishni rag'batlantiradigan madaniyatlarining yana bir namunasini taqdim etadi. Kollektivlik madaniy kontsepsiyasi odamlarni o'z manfaatlarini o'zgalarning manfaatlaridan ustun qo'yishga va boshqalar huzurida kamtarlikni ko'rsatishga buyuradi. Amerika Qo'shima Shtatlari va Norvegiyadagi kollej o'quvchilarini taqqoslash natijasida amerikaliklar norvegiyalik talabalarga qaraganda o'zlarini jiboyi shaxsiy xususiyatlari bo'yicha o'rta darajadan yuqori va salbiy xususiyatlari bo'yicha o'rta darajadan past deb topdilar. Norvegiyalik talabalar orasida bir xil darajada topilmagan AQSH talabalar orasida o'zini o'zi rivojlantirish tendentsiyasi turli mamlakatlarda o'qitiladigan qadriyatlar bilan belgilanadigan madaniy ta'sirga o'xshaydi (Silvera & Seger, 2004).

Individualizmning katta farqlar geografik jihatdan bir-biridan uncha uzoq bo'lmagan madaniyatlarda ham topilgan. Yaponiya kabi Sharq madaniyati va Qo'shima Shtatlar kabi G'arb madaniyati o'rta darajada farqni kutish mumkin, buni biz ko'rdik. Ammo Ispaniya va Gollandiya singari Evropa madaniyatlari o'rta darajada farqlar ham qayd etilgan. Odamlarning o'z-o'zini hisobotini hisobga olgan holda o'z-kazilgan taqqoslash shuni ko'rsatdiki, ispan xalqi ko'proq oilaning xavfsizligi, ota-onani hurmat qilish va boshqalar tomonidan tan olinishi kabi shartlar va oilaga oid qadriyatlar bilan shug'ullangan. Aksincha, Gollandiyaliklar ambitsiya, qobiliyat va mustaqillik kabi individualistik qadriyatlariga nisbatan ancha yuqori natijalarga erishdilar (Rodriguez-Mosquera, Manstead, & Fischer, 2000). Agar o'zingizni o'zini rivojlantiruvchi deb hisoblasangiz, ehtimol, bu unchalik yomon emas. Evropaning turli mamlakatlarida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'zini o'zini yaxshilaydiganlar boshqalar tomonidan hissiy jihatdan bargaror, ijtimoiy jihatdan jozibali va ijtimoiy ta'sirchan hisoblanadi (Dufner, Denissen, Sedikides, Van Zalk Meeus, & Van Aken, 2013). Va nihoyat, amerikalik kollej talabalar o'rta darajada o'z-kazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'zini yuqori baholaydigan va o'zini o'zi yuksaltiradiganlar o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan do'st, o'rta darajada qidirmoqdalar. Boshqacha qilib aytganda, o'z-o'zini rivojlantiruvchilar o'zlarini o'ylagandek buyuk kishini qidirmoqdalar (Brown, Brown, & Kovatch, 2013).<sup>10</sup>

### 3.5. Ijtimoiy tarmoq bizning shaxsiyatimizga qanday ta'sir qiladi?

Psixologlar Facebook kabi onlayn ijtimoiy tarmoq saytlaridan foydalanish bizning shaxsiyatimizni shakllantirishi va aks ettirishi mumkinligini aniqladilar. 13 yoshdan 18 yoshgacha bo'lgan Xitoyda o'spirinlarni olib borgan bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, Internetdan foydalanish uchun ortiqcha vaqt juda ko'p tashvishlarga olib keldi va Internetda ancha kam vaqt o'tkazgan o'smirilar bilan taqqoslaganda depressiya uchrash holatlari yuqoriligi aniqlangan (Lam & Peng, 2010). Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan yuqori darajada foydalanish psixologik farovonlikni pasaytiradi (biz o'zimizni qanday baxtli his qilayapmiz) va do'stlarimiz xamda romantik sheriklarimiz bilan mulotoq sifatini pasayishi kuzatildi (Hiler, Kreyg, Pevler va Komolli, 2008; Xuang, 2010a; Kross va boshq., 2013).

Qo'shima Shtatlardagi kollej o'quvchilari o'rta darajada o'tkazilgan onlayn so'rovnomalar shuni ko'rsatdiki, ota-onalari bilan telefonda suhbatlashishga vaqt

<sup>10</sup> (Dunne P. Schultz and Sydney Ellen Schultz (2015) Theories of Personality. Printed in the United States of America 516-p)

ajratganlar, ijtimoiy tarmoq saytlari orqali ota-onalar bilan aloqada bo'lgan o'quvchilarga qaraganda ular bilan shaxsiy va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarga ko'proq qoniqish hosil qilishgan. Bundan tashqari, mulqot qilgan kollej o'quvchilari ularning ota-onalari bilan ijtimoiy tarmoq saytlarida yolg'izlik, xavotir va ota-onalari bilan bo'lgan munosabatlardagi ziddiyatlar haqida xabar berilgan (Gentzler, Oberhauer, Westerman va Nadorff, 2011).

Niderlandiya, Serbiya, Gonkong va Koreya singari turli mamlakatlarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari ko'p foydalanganligi to'g'risida xabar berganlar, undan kam foydalanganlarga qaraganda ko'proq yolg'iz, ichkari va o'z qadr-qimmatini past (Baek, Baek, & Jang, 2013; Milosevich-Dordevich va Zecelj, 2013; Muusses, Finkenauer, Kerhof, & Billede, 2014; Yao va Zhong, 2014). Internetda juda ko'p vaqt sarflash, giyohvandlik singari qaramlikka olib kelishi mumkin, bu alkogol, giyohvandlik yoki qimor o'yinlariga addiksiyani olib kelishi mumkin. Haddan tashqari onlayn foydalanish miqyosining depressiya va zo'rliqish simptomlari kuchayishi isbotlangan (Mosher, 2011).

Ijtimoiy tarmoq saytlari bizning shaxsiy xususiyatlarimizga ta'sir qilishdan tashqari, ularni aks ettirishi mumkin. Sharqiy, ham G'arbiy madaniyatlarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ko'proq vertikal va narsisistik bo'lganlar (real bo'lmagan o'z-o'zini anglash tushunchasiga ega bo'lganlar) ushbu shaxsiy xarakter yuqori ball to'plaganlariga qaraganda Facebook-dan ko'proq foydalanishgan. Narsistiroq o'spirinlar Facebook-ni tez-tez yangilab turishlari mumkin edi (Kuo & Tang, 2014; Michikyan, Subrahmanyam va Dennis, 2014; Ong va boshq., 2011; Panek, Nardis, & Konrath, 2014; Qish va boshqalar) al., 2014).

Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ijtimoiy tarmoq saytlaridan yuqori darajada foydalanilganlar past darajadagi foydalanuvchilarga qaraganda ko'proq ekstremal, yangi tajribalarga ochiq, o'z qadr-qimmatini va ijtimoiy munosabatlari qobiliyatlarini pastroq, vijdoni va hissiy barqarorligi pasayganligi aniqlandi. (Blackhart, Ginette, Fitzpatrick, & Williamson, 2014; Correa, Hins ley, & de Zuniga, 2010; Mehdi-zadeh, 2010; Papastylianou, 2013; Ross, Orr, Sisic, Arseneault, Simmering, & Orr, 2009; Vays, 2014; Wilson, Fornasier, & White, 2010). Uyali telefon foydalanuvchilari o'rtasidagi shaxsiy farqlar ham topildi. Avstraliyadagi o'smirlar va kattalar bilan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ekstremallar va o'zini o'zi anglash qobiliyati yuqori bo'lgan shaxslar ushbu xususiyatlar bo'yicha past ko'rsatkichlarga qaraganda qo'ng'iroq qilish va qo'ng'iroq ohanglari va fon rasmlarini o'zgartirishga ko'proq vaqt sarflashgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, nevroitik, vijdoni va uyachan bo'lgan shaxslar

quruganda kamroq nevroitik va vijdonisizroq bo'lganlar telefonlarida ko'p vaqt yozilishgan (Bardi va Brady, 2010; Butt va Phillips, 2008; Uolsh, Uayt, Koks, & Young, 2011). Va nihoyat, Internet-trolling bilan shug'ullanadigan odamlarning shaxsiylik xususiyatlari: tahqirlovchi va kamituvchi izohlar yozib, boshqalarni alaylab xafa qilish, taqib qilishga uringanlar. Dailar shuni ko'rsatdiki, trolllar mosan o'rta yoshli 29 bo'lgan erkaklar bo'lib, ular sadizm xususiyati yuqori bo'lgan shaxslar edi. Ular boshqalarni kamitish va azoblash orqali o'zlarini yaxshi his qiladilar. (Buckels, Trapnell, & Paulhus, 2014; Lyuis, 2014).

#### Nazorat savollari:

1. Indivud, shaxs, individuallik tushunchalarining mazmunini bayon eting.
2. Shaxsni o'riganish tarixida qanday asosiy bosqichlar mavjud? Sanab o'ting.
3. Shaxs taraqqiyotining davrlarga bo'linishi haqida qanday ma'lumotlarga ega-siz?
4. E. Erikson konsepsiyasiga ko'ra shaxs shakllanishi qanday bosqichlarni o'z ichiga oladi?
5. Shaxsning faolligi deganda nimani tushunasiz?
6. Frustratsiya tushunchasiga ta'rif bering.
7. Shaxs yo'naltirilganligi tushunchasini bayon eting.
8. Shaxsning ijtimoiylashuvi deganda nimani tushunasiz?
9. Ijtimoiy tarmoq bizning shaxsiyatimizga qanday ta'sir qiladi?

#### IV. SHAXS FAOLIVATI VA IJTIMOIV XULQ MOTIVLARI

##### REJA:

- 4.1. Shaxs va uning faolligi, faoliyat turlari.
- 4.2. Ehtiyojlar faolligining manbai sifatida.
- 4.3. Ijtimoiy xulq motivlari va shaxs motivatsiyasi.
- 4.4. Shaxsning ustunovkasi yoki anglanilmagan mavjlari.

**Asosiy tayanach tushunchalar:** Shaxs faolligi, faoliyat, ehtiyojlar irearxiyasi, motiv, motivatsiya, assertivlik, assertiv xulq.

##### 4.1. Shaxs va uning faolligi, faoliyat turlari

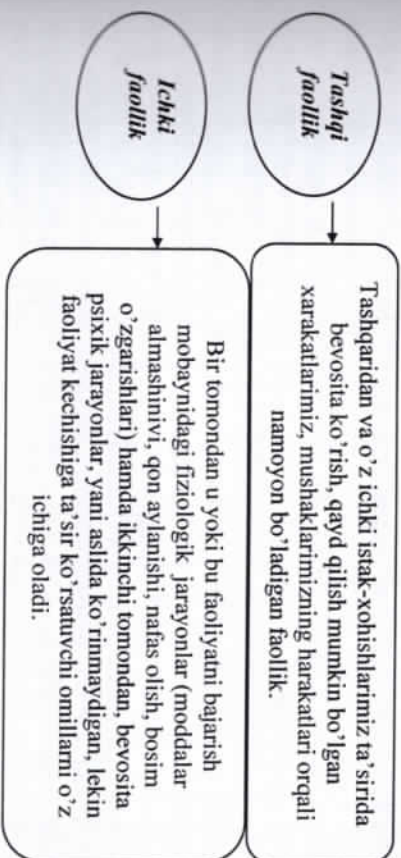
Jamiyat bilan doimiy munosabatni ushlab turuvchi, o'z-o'zini anglab, har bir harakatini muvofiqdastiruvchi shaxsga xos bo'lgan eng muhim va umumiy xususiyat - bu uning **faolligidir**.

**Faollik** (lotincha "actus" - harakat, "activus" - faol so'zlaridan kelib chiqqan tushuncha) shaxsning hayotdagi barcha xatti-harakatlarini namoyon etishini tushuntiruvchi kategoriyadir. Bu - oddiy qo'limizga qalam olib, biror chiziqcha tortish bilan bog'liq elementar harakatimizdan tortib, toki ijodiy uyg'onish paytlarimizda amalga oshiradigan mavhum fikrlashimizgacha bo'lgan murakkab harakatlarga aloqador ishlarimizni tushuntirib beradi. Shuning uchun ham psixologiyada shaxs, uning ongi va o'z-o'zini anglashi muammolari uning faolligi, u yoki bu faoliyat turlarida ishtiroki va uni uddalashiga aloqador sifatleri orqali bayon etiladi.

Inson faolligining asosan ikki turi farqlanadi.

**Tashqi va ichki faollikka** misol tariqasida hayotdan shunday manzarani tasavvur qilaylik: uzoq ayritilqdan so'ng ona o'z farzandi visoliga etdi. Tashqi faollikni biz onaning bolasiga intilishi, uni quchoqlashi, yuzlarini silashi, ko'zlaridan oqqan sevinch yoshlarida ko'rsak, ichki faollik - o'sha ko'z yoshlarini kelirib chiqqan fiziologik jarayonlar, ichki sog'inchinging asl sabablari (ayritilq muddati, nochorlik tufayli ayritilq kabi yashirin motivlar ta'siri), ko'rib idrok qilganidagi o'zaro bir-birlariga intilishni ta'minlovchi ichki, bir qarashda ko'z bilan ilg'ab bo'lmaydigan emotsional holatlarda namoyon bo'ladi.

10-shaki



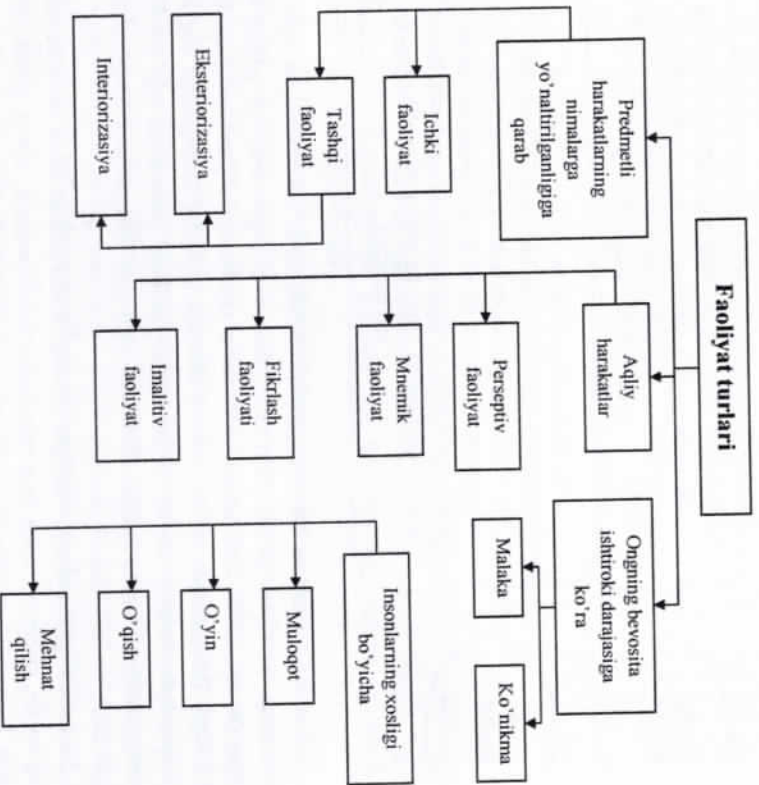
Tashqaridan va o'z ichki isak-xohishlarimiz ta'sirida bevosita ko'rish, qayd qilish mumkin bo'lgan xarakatlarimiz, mushaklarimizning harakatlari orqali namoyon bo'ladigan faollik.

Bir tomondan u yoki bu faoliyatni bajarish mobaynidagi fiziologik jarayonlar (moddalar almashinivi, qon aylanishi, nafas olish, bosim o'zgarishlari) hamda ikkinchi tomondan, bevosita psixik jarayonlar, yani aslida ko'rinmaydigan, lekin faoliyat kechishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni o'z ichiga oladi.

Leikin shu manzarani bevosita guvohi bo'lsak ham, uni ifodalagan rasmini ko'rsak ham, taxminan qanday jarayonlar kechayotganligini tasavvur qilishimiz mumkin. Demak, ikkala turli faollik ham shaxsiy tajriba va rivojlanishning asosini tashkil etadi. Bir qarashda har bir konkret shaxsga va uning ehtiyojlariga bog'liq bo'lib tuyulgan bunday faollik turlari aslida ijtimoiy xarakterga ega bo'lib, shaxsning jamiyat bilan bo'ladigan murakkab va o'zaro munosabatlarining oqibati hisoblanadi.

Inson faolligi "harakat", "faoliyat", "xulq" tushunchalari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, shaxs va uning ongi masalasiga borib taqaladi. Shaxs aynan turli faolliklar jarayonida shakllanadi, o'zligini namoyon qiladi. Demak, faollik yoki inson faoliyati passiv jarayon bo'lmay, u ongi ravishda boshqariladigan faol jarayondir. Inson faolligini mujassamlashtiruvchi harakatlar jarayoni **faoliyat** deb yoritiladi. Ya'ni, **faoliyat** - inson ongi va tafakkuri bilan boshqariladigan, undagi turli-tuman ehtiyojlardan kelib chiqadigan, hamda tashqi olamni va o'z-o'zini o'zgartirish va takomillashirishga qaratilgan o'ziga xos faollik shaklidir.

11-shakl



Inson faoliyatining tashqi jihatini atrof muhitga ta'sir ko'rsatishga mo'ljallangan sa'y-harakatlari psixik jihatiga bog'liq bo'lib, ularni motivlashiradi, bilishga undaydi va boshqaradi. Shuningdek, tashqi jabha o'z navbatida quyidagilarga bo'linadi:

12-shakl

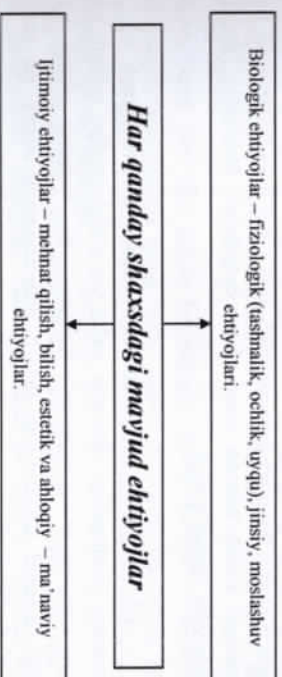
1.	psixik faoliyat buyumlar va jarayonlar xususiyatlarini o'zida namoyon qiladi
2.	ularning maqsadga muvofiq tarzda qayta o'zgartirishini amalga oshiradi
3.	psixik andozalar o'xshashligini, natijalar va harakatlarning kutilmalariga muvofiqligini ko'rsatadi
4.	ularni uzluksiz ravishda yo'naltirib va nazorat qilib turadi

#### 4.2. Ehtiyojlar faollikning manbai sifatida

Inson faoliyati murakkab va o'ziga xos jarayon bo'lib, shunchaki ehtiyojlarni qondirishdan iborat emas, balki ko'pincha jamiyatning maqsadi va talablari bilan belgilanadi.

Psixologik manbalarga asoslanib fikr yuritganimizda, **ehtiyof** - jonli mavjudot, hayot kechirishining yaqqol shart-sharoitlariga uning shularga tobe ekanligini ifoda etuvchi va mazkur shart-sharoitlarga nisbatan faolligini namoyon qiluvchi holat tarqasida ifodalanaadi. Shaxs faolligining manbai uning ehtiyojlaridadir. Mana shu ehtiyoj odamni ma'lum tarzda, ma'lum yo'nalishda harakat qilishga undaydi. Ehtiyoj shaxs aktivligining manbai sifatida namoyon bo'ladigan va uning aniq yashash sharoitiga bog'liqligini ifodalovchi xolatdir. Shaxsning faolligi ehtiyojlarni qondirish jarayonida namoyon bo'ladi. Odamning ehtiyojlari unga tabiiya berish jarayonida, ya'ni inson madaniy dunyosi bilan munosabatga kirishish jarayonida tarkib topadi. Odamning ehtiyojlarini qondirish jarayoni, uning tomonidan ma'lum ijtimoiy tarqatqiyot natijasida yuzaga kelgan faoliyat shakllarini faol maqsadga muvofiq o'zlashirish jarayoni sifatida namoyon bo'ladi. Odamning ehtiyojlari ijtimoiy shaxsiy xarakteriga egaadir. Ehtiyojlar paydo bo'lishiga va predmetiga ko'ra, ya'ni nimaga qaratilganiga qarab farqlanadi. Ehtiyojlar qondirishi jarayonida rivojlanib va o'zgarib boradi. Kishining ehtiyojlari ham ijtimoiy, ham shaxsiy xarakterga egaadir. Ehtiyojlar kelib chiqishiga va predmetiga ko'ra - tabiiy va madaniy, moddiy va ma'naviy bo'lishi mumkin.

13-shakl



Birinchi Ehtiyojlarning qondirishi bilan bog'liq bo'lgan faoliyatga undovchi va uning yo'nalishini belgilovchi sabablar **motivar** hisoblanadi.

Amerikalik psixolog Abraxam Maslou XX asrning 40-yillarida ehtiyojlar ulanmli nazarini yaratadi va kishilar o'z motivlari jarayonida ehtiyoj va qiziqishning 5 turiga tayanadilar dedi.

A. Maslou motivatsiyani ijobiy ifodalab bergan. Maslou o'z nazariyasida quyidagi asosiy ehtiyojlarni ajratib bergan:

- **tabiiy-fiziologik ehtiyojlar;**
- **himoyalansh ehtiyoji: uzog yashash va muqarrarlik;**
- **alohadorlik va sevgi-muhabbatga bo'lgan ehtiyoj (muomalada bo'lishga intilish);**
- **e'tiborga sozovor bo'lish (hurmat qozonish) ehtiyoji;**
- **o'z-o'zini faollashtirish ehtiyoji, o'z imkoniyatlarini ko'rsatish yoki namoyon qilish.**

Itsiy ehtiyojlar bu fiziologik ehtiyojlar hisoblanib, ya'ni yashashni ta'minlash uchun zarur bo'lgan ehtiyojlar. A. Maslouning fikricha, inson, eng avvalo ana shu bazis ehtiyojlarini qondirish uchun ishlaydi. Bazis ehtiyojlari, ya'ni oziq-ovqatga, kiyim-kechakka, uy-joyga, uyquga bo'lgan ehtiyoj qondirisha, boshqa darajadagi ehtiyojlar ham asta-sekin ahamiyat kasb etib beradi.

Shaxsning istiqbolini anglovchi odamga xos bo'lgan ichki kechinnalarga o'xshamaydigan xolati, rejalarini izdan chiqishi **frustratsiya** deb yuritiladi. Inson maqsadga erishish yo'lidagi chindan ham engib bo'lmaydigan, engish mumkin emasdek ko'rindigan to'sqinliklarga, g'ov'larga ro'para kelganda frustratsiya paydo bo'ladi. U shaxsni nevroitik xolaga olib keladi, unda jaxlini to'kib solish, tajovuzkorlik, qo'rqitish, qo'pollik, dushmanlik xolatlari kelirib chiqaradi.

Istiqbol va frustratsiyaning inson hayotida o'ynaydigan roli maqsadlarga erishishga qaytarilgan faoliyatning shaxs uchun qanchalik muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik kasb etish ahamiyatini aniqlash zarurligini ko'rsatadi. Buning uchun shaxs o'zining talablari darajasi qilib juda qiyin ham bo'lmagan, juda oson ham bo'lmagan vazifa hamda maqsadlarni belgilaydi, binobarin, shaxs o'ziga ma'lum istiqbolni saqlab qoladi.

### 4.3. Ijtimoiy xulq motivlari va shaxs motivatsiyasi

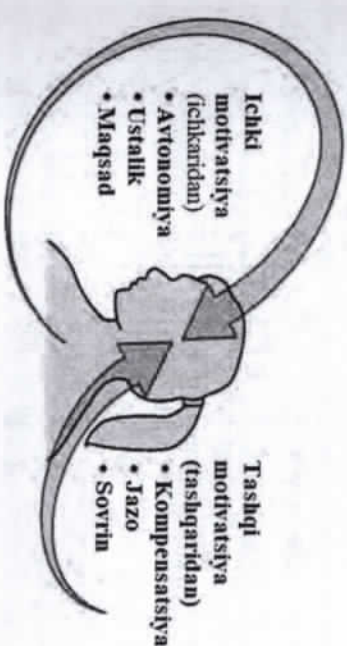
Shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy xulqi va o'zini qanday tutishi, egallagan mavqei ham sababsiz, o'z-o'zidan ro'y bermaydi. Faoliyatning amalga oshishi va shaxs xulq-atvorini tushuntirish uchun psixologiyada **motiv va motivatsiya tushunchalari** ishlatiladi.

S.L. Rubinshteyn motivning psixologik mohiyati to'g'risida quyidagi mulohazalarni bildiradi:

- **motivatsiya** - bu psixika orqali hosil bo'ladigan determinatsiyadir;
- **motiv** - bu shaxs xulq-atvorining kognitivistik jarayonini bevosita tashqi olam bilan bog'lovchi subyektiv tarzda aks etish demakdir.

Bizning xatti-harakatlarimiz asosida qanday motivatsiyalar yotadi? Motivatsiya xulq-atvorni maqsadga yo'naltiradigan istaklar yoki ehtiyojlarni ta'viflaydi. Motivatsiyalar biologik motivlardan tashqari ichki (ichki omillardan kelib chiqadigan) yoki tashqi (tashqi omillardan kelib chiqadigan) bo'lishi mumkin (3 - rasm).

Ichki motivatsiyali xatti-harakatlar ular olib keladigan shaxsiy qoniqish hissi (uluyfi amalga oshiriladi, tashqi motivatsiyali xatti-harakatlar esa boshqalardan biror narsa olish uchun amalga oshiriladi).



3 - rasm. Ichki motivatsiya shaxsning ichidan, tashqi motivatsiya esa shaxs tashqarisidan kelib chiqadi.

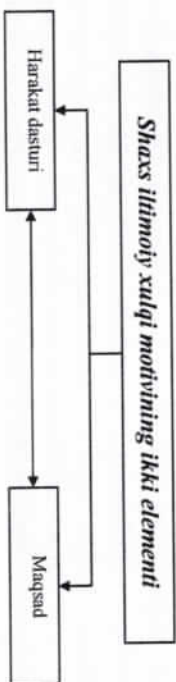
Nima uchun hozir institutda ekanligingizni o'ylab ko'ring. Siz o'rganishni yoqtirganingiz va o'zingizni yanada barkamol shaxs qilish uchun ta'lim olishni ko'hlavotganingiz uchun shu yerdamisiz? Agar shunday bo'lsa, unda siz **ichki** motivatsiyaga egasiz.

Ammo, agar siz shu yerda bo'lsangiz, katta maoshli martaba uchun o'zingizni yanada realizatsiya qilish yoki ota-onangizning talablarini qondirish uchun institut diplomini olishni xohlasangiz, unda sizning motivatsiyangiz tabiatan ko'proq **tashqi** xususiyatga ega.

Shaxs o'zining motivlari yordamida borliq bilan uzviy aloqada bo'ladi. Insonning xulq-atvori (xulq)ni harakatlantiruvchi kuchi sifatida namoyon bo'lovchi motivlar shaxsning tuzilishida (tarkibida) etakchi o'rin egallaydi. Motivning tuzilish (strukturaviy) tarkibiga shaxsning yo'nalishi, uning xarakteri, emosional holati (his-tuyg'usi), qobiliyati, ichki kechinnalari, faoliyati va bilish jarayonlari kiradi.



14-shakl



Shuni ham ta'kidlab o'tish kerakki, motivlarning rivojlanishi, motivlashgan yangi ma'lumotlarning paydo bo'lishi, faoliyat muhiti doirasidagi o'zgarishlar tufayli amalga oshiriladi.

“Motivatsiya” tushunchasi “motiv” tushunchasidan kengroq ma'no va mazmunga ega. Shaxsning jamiyada odamlar orasidagi xulqi va o'zini tutishi sabablarini o'rganish tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lgan narsa bo'lib, masalani yoritishning ikki jihati farqlanadi:

15-shakl

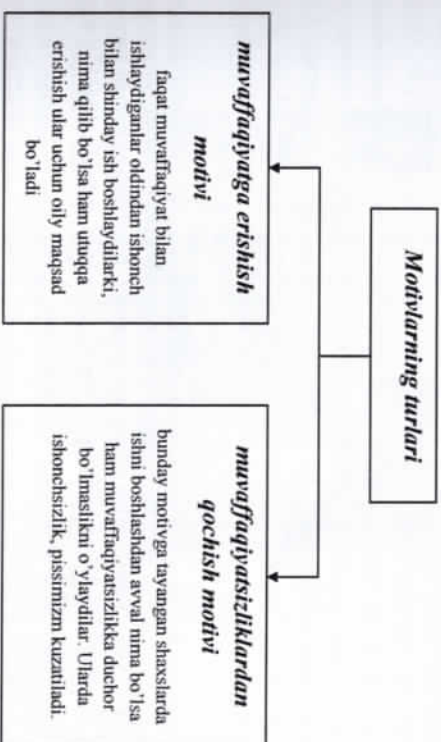
1	ichki sabablar	xatti-harakat egasining subyektiv psixologik xususiyatlari nazarda tutiladi (motivlar, ehtiyojlar, maqsadlar, mo'ljallar, istaklar, qiziqishlar).
2	tashqi sabablar	faoliyatning tashqi shart-sharoitlari va holatlari - ayni konkret holatlarni kelib chiqishiga sabab bo'ladigan tashqi stimullardir.

Shu nuqta nazardan *motiv* - konkretroq tushuncha bo'lib, u shaxsdagi u yoki bu xulq-atvoriga nisbatan turgan moyillik, hoziriki tushuntirib beruvchi sababni nazarda tutadi.

**Motivatsiya** - psixologik lug'atda biror ish yoki harakatning yuzaga kelishiga sababchi bo'lgan motivlar, dalillar baholar, vajlar yoki sabablar majmui ma'nosida talqin etiladi. Bu tushuncha bevosita inson omili bilan chambarchas bog'liqdir. Shu nuqta nazardan, motivlashirish - bu ruhiy omil bo'lib, shaxs faolligining manbai, sababi, dalili va har xil turi ehimolardir. U insonlarni jonli mehnat faoliyatiga rag'batlantiruvchi kuchli vositadir. Boshqacha qilib aytganda motivlashirish - bu kishilar faoliyatini ruhiy yo'llar bilan maqsadga muvofiq yo'naltirishdir.

Har qanday motivlarning orqasida shaxsning ehtiyojlari yotadi. Ya'ni, maqsadi hayotda shaxsda avval u yoki bu ehtiyojlar paydo bo'ladi va aynan ularning tabiati va zaruratiga bog'liq tarzda xulq motivlari namoyon bo'ladi.

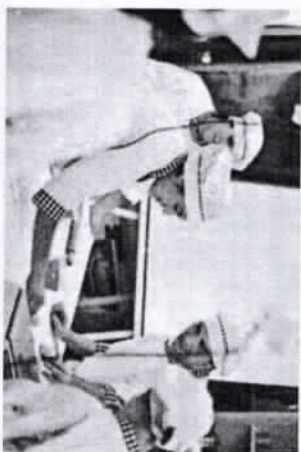
16-shakl



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

Aslida, bizning motivatsiyalarimiz ko'pincha ichki va tashqi omillarning aralashmasidir, ammo bu omillar aralashmasining tabiati vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin (Ko'pincha qarama-qarshi ko'rinadigan tarzda). Qadimgi maqol bo'lib: “O'zingizga yozadigan ismi tanlang va hayotingizda shundaygina hech qachon qiyomatli ishlashga to'g'ri kelmaydi”, ya'ni agar siz o'z kaspingizdan zavqlansangiz, ish unchalik qiyinligi ko'rinmaydi. Bazi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu har doim ham shunday bo'lavermasligi mumkin (Daniel & Esser, 1980; Deci, 1972; Deci, Koestner va Ryan, 1999). Ushbu tadqiqotga ko'ra, biz yoqitadigan xatti-harakatlarni amalga oshirish uchun qandaydir tashqi qo'llab-quvvatlash (ya'ni, pul olish) olish, bu xatti-harakatlar endi o'sha zavq keltirmaydigan ish deb hisoblanishiga olib keladi. Natijada, har qanday tashqi kuchlar bo'lmasa, biz ushbu qayta tasniflangan xatti-harakatlarga kamroq vaqt sarflashimiz mumkin. Misol uchun, Odessa non pishirishni yaxshi ko'radi, shuning uchun bo'sh vaqtlarida u o'yin-kulgi uchun pishiradi. Ko'pincha, kechqurun pishiriqlarni pishirishadi, chunki u pishirishni yaxshi ko'radi. Do'konning novvoyxona bo'limidagi hammakashi ishdan ketganida, Odessa o'z lavozimiga ariza topshiradi va novvoyxona

bo'limiga o'tkaziladi. Garchi u yangi ishida qilyotgan ishidan zavqlansa-da, bir necha oy o'tgach, bo'sh vaqtlarida mazali taomlar tayyorlashni xohlamaydi. Pishirish uning motivatsiyasini o'zgartiradigan tarzda ishga aylandi (4-rasm).



**4 - rasm. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, biz qilishni yaxshi ko'radigan narsa, masalan, ma'lum predmetni yash ishimizga aylansa, bizning ichki va tashqi motivatsiyalarimiz o'zgarishi mumkin.**

Boshqa tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ichki motivatsiya tashqi go'shimchalarning ta'siriga u qadar zaif bo'lmagligi mumkin va aslida og'zaki maqrov kabi mustahkamlash ichki motivatsiyani oshirishi mumkin (Arnold, 1976; Cameron & Pierce, 1994). Bunday holda, Odessaning bo'sh vaqtlarida non pishirishga bo'lgan qiziqishi yuqori bo'lib qolishi mumkin, agar, masalan, mijozlar uning pishirish yoki pirojnoe bezash mahoratini muntazam ravishda maqulatsa.

Ta'lim muassasalarida o'quvchilar sinfida o'zlarida hurmat hissini his qilganlarida, o'rganish uchun ichki motivatsiyani boshdan kechirish ehtimoli ko'proq. Agar sinfning baholash jihatlarga e'tibor berilsa va o'quvchilar o'quv muhiti ustidan qandaydir nazoratni amalga oshirayotganini his qilsalar, bu ichki motivatsiyani kuchaytirishi mumkin. Bundan tashqari, talabalarga turli xil o'quv faoliyati bilan shug'ullanish uchun mantiqiy asoslar bilan bir qatorda qiyin, ammo bajarilishi mumkin bo'lgan bu vazifalar ichki motivatsiyani oshirish mumkin (Niemiec & Ryan, 2009). Bu semestrda ikkita kursga ega huquqshunoslik fakultetining birinchi kurs talabasi Hakimni olaylik: Oila huquqi va Jimoyat huquqi. Oila huquqi professori juda qo'rqinchli sinfga ega:

Professor talabalarni qiyin savollar bilan qiyinlashni yaxshi ko'radi, bu ko'pincha o'quvchilarni o'zini kamситigandek yoki uyatchan his qilishga olib keladi. Bu esa professor ish jarayonini jumladan: kichik guruhlarda sinfda muhokamalar va hurmatli munozaralarni osonlashiradi.

#### MOTIVATSIIYA HAQIDA NAZARIYALAR

Uilyam Jeyms (1842-1910) motivatsiya bo'yicha dastlabki tadqiqotlarga muhim hissa qo'shgan va u ko'pincha Qo'shma Shtatlarda psixologiyaning otasi deb ataladi. Jeyms xulq-atvorni omon qolishga yordam beradigan bir qator instinktlar boshqaradi, deb nazariyasini ilgari surdi (10.4-rasm). Biologik nuqtai nazaridan, instinkt o'rganilmagan turga xos xatti-harakatlar modelidir. Biroq, Jeyms va uning zamonodoshlari o'rtasida instinktning aniq ta'rif bo'yicha katta tortishuvlar mavjud edi. Jeyms bir necha o'nlab maxsus insoniy instinktlarni o'rganadi, ammo uning ko'plab zamonodoshlari bir-biridan farq qiladigan natijalarga ega edi.

Onaning chaqalog'ini himoya qilishi, shakarni yalash istagi va o'ljani ovlash Jeyms davrida haqiqiy instinktlar sifatida taklif qilingan insoniy xatti-harakatlardan edi. Insonning xatti-harakati instinktlar tomonidan boshqariladi degan bu qarash insonning barcha xulq-atvorini shakllantirishda o'rganishning inkor etib bo'lmaydigan roli tufayli adolatlif tanqidga uchradi. Darhaqiqat, 1900-yillarda ba'zi instinktiv xatti-harakatlar assosiativ o'rganish natijasida paydo bo'lganligi eksperimental ravishda namoyish etilgan ("Kichik Albert" da Uotsonning qo'rg'uviga javob berish sharti haqida bilib olganingizni eslang) (Faris, 1921).

Motivatsiyaning yana bir ilk nazariyasi gomeostazni saqlash xatti-harakatini boshqarishda ayniqsa muhim ekanligini taklif qildi. Oldingi o'qiganingizdan eslashingiz mumkinki, gomeostaz bu biologik tizim ichida muvozanatni yoki optimal darajani saqlab qolish tendentsiyasidir. Tana tizimida boshqaruv markazi (ko'pincha miyaning bir qismi) retseptorlardan (ko'pincha neyronlarning komplekslari) ma'lumot oladi.

Boshqaruv markazi tomonidan aniqlangan har qanday nomutanosiblikni tuzatish uchun effektoralarni (boshqa neyronlar bo'lishi mumkin) boshqaradi.

Motivatsiyaning harakatlantiruvchi nazariyasiga ko'ra, gomeostazdan og'ish fiziologik ehtiyojlarni keltirib chiqaradi.

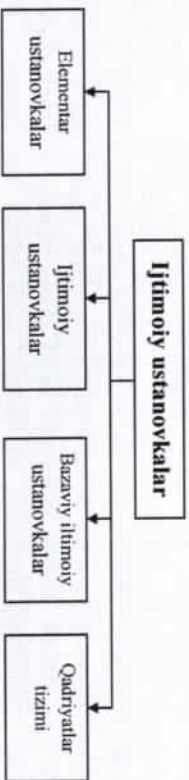
Ushbu ehtiyojlar psixologik qo'zg'alish holatlariga olib keladi, bu ehtiyojni qondirish uchun xatti-harakatni yo'naltiradi va natijada tizimni gomeostazga qaytaradi. Misol uchun, ovqatlanganingizdan beri biroz vaqt o'tgan bo'lsa, qondagi qand miqdori me'yordan pastga tushadi. Bu past qon shakari fiziologik ehtiyojni va mos keladigan qo'zg'alish holatini (yani, ochlik) keltirib chiqaradi, bu sizni oziq-ovqat izlash va iste'mol qilishga yo'naltiradi. Ovqatlanish ochlikni yo'q qiladi va oxir-oqibat qondagi qand miqdori normal holatga qaytadi. Qizigi shundaki, qo'zg'alish nazariyasi odatlarning biz ishtirok etadigan xatti-harakatlar turidagi rolini ham takidlaydi. Odat - bu biz muntazam ravishda shug'ullanadigan xatti-harakatlar namunasi. Biz haydovchilikni muvaffaqiyatli kamaytiradigan xatti-

harakat bilan shug'ullanganimizdan so'ng, kelajakda ushbu harakatlarga duch kelganimizda, biz bunday xatti-harakatga kirishish ehtimoli ko'proq bo'ladi (Graham va Weiner, 1996).

#### 4.4. Shaxsning ustanovkasi yoki anglanilmagan mayllari

Psixologiya fanida xulq-atvor va faoliyatga qaratilgan anglanilmagan mayllar orasida muayyan darajada tadqiq etilgani ustanovka (ko'rsatma berish, yo'l-yo'riq ko'rsatish) muammosi hisoblanadi.

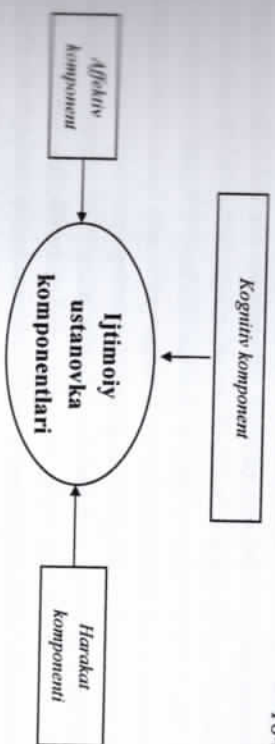
*Ustanovka* - inglizcha "set" so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida esa ko'rsatma berish, anglanilmagan mayllar, yo'l-yo'riq ko'rsatish ma'nosida qo'llanilib kelinadi. Lekin keyingi atamalar uning haqiqiy mohiyatini, ma'nosini o'zida mukammal aks ettirmaydi, shuning uchun termini hech o'zgarishsiz qoldirsa ham bo'ladi.



17-shakl

Odatda ustanovka deganda, bilish faoliyati bilan bevosita bog'liq bo'lgan ehtiyojni ma'lum uslubda qondirishga ruhiy jihatdan tayyor turishlik tushuntiradi.

*Ustanovka* shaxsning o'zi anglab etmagan muayyan ruhiy holati yoki maylidir. Bunday holatda shaxs biron bir ehtiyojni qondirish mumkin bo'lgan ma'lum faoliyatga nisbatan ruhan tayyor turadi. Ya'ni, konkret bir vaziyatlarda u yoki bu ehtiyojni qondirishga yo'naltirilgan va qandaydir ma'noda odatiy shakl olgan xolat ustanovka deb ataladi. Jitimoiy ustanovkalar **uch komponentli tizimni** farqlaydi:



18-shakl

Bu uchula komponentlar o'zaro bir-birlari bilan bog'liq bo'lib, vaziyatga qarab u yoki bu komponentning roli ustunroq, sezilarliroq bo'lishi mumkin.

Kognitiv komponent	ustanovka obyektiga aloqador bilimlar, g'oyalar, tushuncha va tasavvurlar majmui
Affektiv komponent	ustanovka obyektiga nisbatan subyekt his qiladigan real hissiyotlar (simpatiya, antipatiya, loqaydlik kabi emosional munosabalar)
Harakat komponenti	subyektning obyektiga nisbatan real sharoitlarda amalga oshirishi mumkin bo'lgan harakatlari majmui (xulqda namoyon bo'lish)

19-shakl

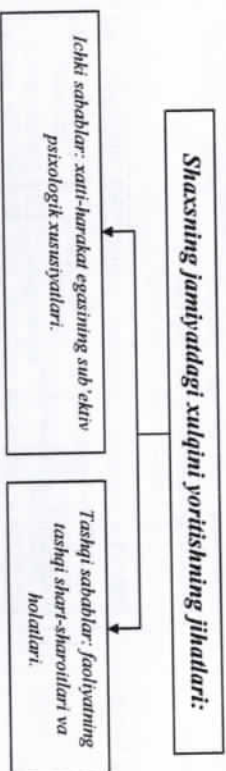
Shuni ham ta'kidlash joizki, komponentlararo monandlik bo'lmashligi ham mumkin. Agar inson bir necha marta bila turib, jitimoiy xulqqa zid harakat qilsa va bu narsa bir necha marta qaytarilsa, u bu holatga o'rganib qoladi va bu ustanovkaga aylanib qolishi mumkin. Shuning uchun ham biz jitimoiy me'yorlar va sanohiyalar vositasida bunday qarama-qarshilik va talovut bo'lmaligiga yoshlarni o'rgatishimiz lozim. Bu shaxsning ijobiy tajribasi uchun real asos hisoblanib, uning isdqboli va faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ustanovkaning yuksakroq bosqichi anglanish ko'rinishga ega bo'ladi. (shubhiy va jamoaviy munosabatlarda uning a'zolarini ishonitirish (ularga ta'sir o'tkazish) orqali muayyan yo'nalishga safarbar qilish; fikrlarda umumiylikni yuludga keltirish holatlari bunga yorqin misoldir ishonish va ishonitirish ishonilarning xarakter xislatiga, xulq-atvoriga bevosita bog'liq. Bu holat

psixologiyada eksperimental tarzda tadqiq etilgan. Masalan, sinaluviylarga ma'lum vaqt oralig'ida soatiga qaramay, sekundlarini o'z ichida sanash orqali bir minutning cho'zilishini aniqlash imkoniyatiga ega bo'lganlar. Keyinchalik bu sanash signal berish bilan tekshirilib tutilgan, ba'zan "yolg'on" signallar, ya'ni lampochka yonish bilan tajriba bo'linishga yo'l qo'yilgan. Qatnashchilarda eksperimentatorga ishonch bo'lganligi sababli xatolarga yo'l qo'yishgan.

Ishonuvchanlikni aniqlashda "konformizm" (kelishuv, murosa-yu, madora)dan foydalanilgan. Ichki va tashqi kelishuvchanlik (konformizm), ichdan kelishmovchiilik (nokonformizm) guruhiy ishonuvchanlik mohiyatini o'rganish uchun obyekt sifatida foydalanilgan. Bir guruh odamlarning ochiq ovoz berish konformizmining namoyon bo'lishidir. Lekin konformizm "soxtalik"ni ham keltirib chiqarishi mumkin, uning aks ettiruvchisi esa *konformist* deb ataladi, ko'pincha idealardan voz kechish hollari ham uchrab turadi.

20-shakl



Motivlar, ya'ni xatti-harakatlarimizning sabablari biz tomonimizdan anglanishi yoki anglanmasligi ham mumkin. Yuqorida keltirilgan barcha misollarda va holatlarda motiv aniq, ya'ni shaxs nima uchun u yoki bu turli faoliyatni amalga oshirayotganligini, nima sababdan muvaffaqiyatga erishayotganligi yoki mag'lubiyatga uchraganini biladi. Lekin har doim ham ijtimoiy xulqimizning sabablari bizga ayon bo'lavermaydi.

Inson hayoti davomida turli voqea-hodisalarning guvohi bo'lishi natijasida, o'z ehtiyoji, qiziqish va xohishlarini qondirishga intilishi sababli, turli mazmundagi muammolar yuzaga kelishini anglab oladi. Agarda A. Maslouning ehtiyojlar ierarxiyasiga e'tibor qaratsak, inson xavfisizligiga bo'lgan ehtiyojlarining 70%gacha qondirilishi mumkin ekan. Shu nuqta nazardan psixologiya fanida nisbatan yangi tushunchalardan biri bu — *assertive xulq* hisoblanib, asosan insonning shaxsiy xususiyatlarini tasniflashda qo'llaniladi.

*Assertivlik* - o'z xaq-huquqlarini dadil himoya qilib, o'z sha'nini, qadriini saqlab, boshqalarning xaq-huquqini poymol qilmadan, o'zini turli mazmundagi ta'sirlardan himoyalash qobiliyatidir. Ijtimoiy-psixologik jihatdan ijtimoiy

munosabatlarda doirasida boshqalarning shaxsiyati, hayot tarzi, qadriyatlariga ziyon etkazmaslik mazmuniga ega bo'lgan ochiq xulq tarzi assertiv deb ataladi. Amaliy psixologik yordam ko'rsatish tarixiga nazar solsak, psixologik yordam olish uchun muvofiqat e'lonlarning 57,4% assertivlikning mavjud bo'lmaganligi sababli otiladi va ko'pincha jamoalarida o'z "Men"ni shaxs va xodim sifatida namoyon eta olinganliklarini kuzatish mumkin. Bizningcha, ularning "Men konsepsiyasi"dagi "psixologik men" va "o'laviy men"da ta'lim-tarbiya jarayoni bilan bog'liq bo'lgan e'tilimovchiликlar kuzatiladi.

Assertivlik ifodalangan insonlarda o'z hayotining har bir lahzasida nima bilan shug'ullanishi va qaysi yo'nalishda rivojlanishi lozimligini o'zi hal eta olishi kuzatiladi. Inson o'zini o'zi yaratadi va u "o'zidan nimani yarata olgan bo'lsa, shunga aylanadi", buni insondagi bunyodkorlik kuchi deb ko'rsatsak xato qilingan bo'lmaz. Assertivlik, inson shaxsiy xususiyatlarining uyg'un birlashishi bo'lib, unda insonning aniq bir vaziyatda axloqiy jihatdan ma'qullangan tabiati, mulohot, ko'nikma va malakalari haqidagi bilimlari pozitiv yo'nalgan dunyoqarash pozitsiyasidan aniq bir sa'y-harakatlar ko'rinishida ifodalanaadi.

Assertiv xulq egasi bo'lgan insonlar boshqa odamlarning hurmatini joyiga qo'yib, bironvga ziyon keltiradigan ish qilmaydilar, ammo bironvlar "o'ynatmoq"chi bo'lsa, bunga aslo yo'l qo'ymaydilar. Tadqiqot davomida o'tkazilgan diagnostik tekshirish, ijtimoiy-psixologik so'rovnomalarning natijalari asosida shuni ko'rsatib o'tish mumkin, ijtimoiy hayot doirasida aynan shu xususiyat sababli ba'zan nisoli vaziyatlar yuzaga kelish holatlari kuzatiladi. Bu toifadagi insonlarda muvofiqat erishish ball hisobida yuqori ifodalangan bo'lib, muxolif bo'lganlarga aiyon etkazmasdan, ya'ni ularning qadriyatlarini va nufuzlariga putur etkazmasdan ish ko'radilar. Bu jihatdan qaraganda, assertivlik ijtimoiy munosabatlar tizimining takomillashuvi uchun ham xizmat qilib, jamoada In va Avt guruhlarning paydo bo'lishiga ham xizmat qila olishini kuzatish mumkin.

Assertivlik psixologiya fanining umumiy psixologiya, ijtimoiy-psixologiya va psixologik psixologiya kabi mustaqil sohalarining tadqiqot predmeti sifatida o'rganilishi, uning tizimli psixologik tasnifi yaratiladi. Bu esa, yoshlarimizga ta'lim-tarbiya berish jarayonida ilmiy-psixologik tadqiqotlarning natijalaridan foydalanish imkoniyat yaratib, barkamol shaxslarni tarbiyalashda amaliy ahamiyat kasb etadi.

### Nazorat savollari:

1. Shaxs va uning faolligini belgilovchi omillar nimalardan iborat?
2. Faollik tushunchasini ta'riflab bering.
3. Faoliyatning qanday turlari mavjud? Ularni izohlang.
4. Faoliyatning psixologik xususiyatlari haqida gapirib bering.
5. Ehtiyojlar haqida ma'lumot bering.
6. Ijtimoiy hujum motivlari va shaxs motivatsiyasi.
7. Motiv va motivatsiya nima?
8. Xulq-atvor va faoliyatning anglanilmagan omillari haqida ma'lumot bering.

### V BOB. SHAXSNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI

#### REJA:

- 1.1. Temperament. Temperament turlariga psixologik xarakteristika.
- 1.2. Temperament va shaxs. Temperament tiplari.
- 1.3. Xarakter strukturasi va tipologiyasi.
- 1.4. Xarakter strukturasi va tipologiyasi.
- 1.5. Qobiliyatlar va ularning turlari.

**Asosiy tayanish tushunchalari:** temperament, xolerik, sangvinik, melankolik, fleqmatik, gumoral nazariya, ekstravertlik, introvertlik, xarakter, qobiliyat, talant, geniallik, iste'dod.

#### 5.1. Temperament. Temperament turlariga psixologik xarakteristika

Shaxsning individual xususiyatlariga – temperament, xarakter va qobiliyatni kiritish mumkin.

*Temperament* – (lot. "temperamentum" - aralashma) inson psixikasining individual jihatdan o'ziga xos, shaxs faoliyati va xulqining dinamik, ya'ni o'zgaruvchan va emosional-hissiy tomonlarini xarakterlovchi xususiyatlar majmuidir.

Shaxsning individual xususiyatlari uning tug'ma, biologik xususiyatlariga bog'liq. Chunki aslida bir tomondan shaxs ijtimoiy mavjudot bo'lsa, ikkinchi tomondan biologik - yaxlitlik, tug'ma sifatlarini o'z ichiga olgan individ hamdir.

Temperament hayotiy voqealar va vaziyatlarni, jamiyatdagi ijtimoiy garovlarni "yaxshi – yomon", "ahamiyati – ahamiyatsiz" me'zonlari asosida qiyoslashga imkon berib, bunda temperament odamning ijtimoiy obyektlarga nisbatan "sezigiriligini" tartyalaydi, professional mahorat va kasb malakasining oshib borishiga yordam beradi.

Temperament xususiyatlari aslida - tug'ma hisoblandsada, shaxsiga bevosita aloqador va anglanadigan bo'lgani uchun ham ma'lum ma'noda dinamik bo'lishda bo'ladi. Shu bois, har bir temperament xususiyatlarini va uning shaxs tiliga aloqasini bilish va shunga yarasha xulosalar chiqarish kerak.

Temperament haqida ta'limot ilk bora yunon tabiiy Gippokrat (eramizdan avvalgi 460 – 356 yillarda) tomonidan yaratilgan bo'lib, uning ta'limotiga asosan "temperament" tushunchasi paydo bo'lgan va temperament turlarining nomlari shu kungacha saqlanib qolgan. Gippokrat fikricha inson organizmida *4 xil suyuqlik mavjud*: safro (yunon - "chole"), qon (lotin - "sanguis"), qora o't (yunon - "melane chole"), shilimsiq (yunon - "hagma"). Har bir suyuqlik o'z xususiyati

va o'miga ega. Safo xususiyati – quruqlik. Uning o'mi organizmda quruqlikni saqlash. Qonning xususiyati – issiqlik. U organizmni istadi. Qora o't xususiyati – namlik. U organizmdagi namlikni saqlashga xizmat qiladi. Shilimshiqning xususiyati – sovutqil. U organizmni sovutishga xizmat qiladi.

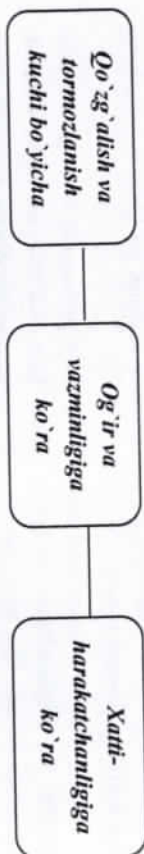
Gippokrat ta'limotiga muvofiq, insonda to'rt xil suyuqlikdan bitasi ustuvorlik qiladi. Ushbu suyuqliklar munosabati yunon terminalogiyasida "krasis" (aralashma, qorishma) deb ataladi, tarjima qilinganda "temperament" tushunchasi yo'zaga keladi.

Temperamentga taalluqi Abu Ali Ibn Sino qarashlari (980-1037) ham juda qiziqarli. U temperamentga tabiiy va psixologik tushuntirish beradi. Ibn Sino ta'limoti Gippokrat ta'limotiga asoslangan bo'lib, uning fikricha temperament bir-biriga qarama-qarshi sifatlar munosabatida yo'zaga keladigan xususiyatdir. Ulardan birining ustuvorligi temperament turini yo'zaga keltirib, bunda organizmdagi 4 ta suyuqlikdan biri ustuvor bo'ladi. Ibn Sinoning fikrlari temperament haqidagi ta'limot tarixida o'ziga xos ahamiyatga ega.

Ilk bora temperament xususiyatlarining psixologik tavsifi nemis faylasufi I. Kant gunmorol nazariya asoschilariga suyangan holda, temperament va xarakter sifatlarini aralashib ketishi fikrini namoyon qildi.

Buyuk g'izolog, oliy nerv faoliyatining asoschisi I.P.Pavlovning bergan ta'rif ko'ra: **temperament** – har bir insonning alohida umumiy tavsifi bo'lib, nerv tizimining asosiy tavsifidir va u individing faoliyatiga alohida tus beradi.

Temperament haqidagi ilmiy nazariyaga I.P.Pavlov ta'limoti asos solgan. I.P.Pavlov nerv tizimining tipologik xususiyatlarini – oliy nerv faoliyatini ta'limotida ifodalab bergan. Oliy nerv faoliyatida I.P.Pavlov quyidagi nerv jarayonlarini ajratadi:



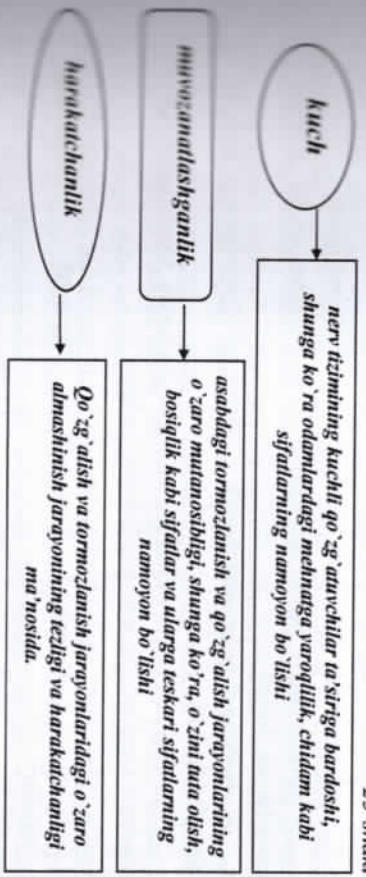
Nerv tizimining kuchi fiziologik moddaning ko'pligiga qarab aniqlanib, unga asosan kuchli nerv tizimining turida - moddalar zahirasining ko'pligi, kuchsizda esa - kamligi ko'zatladi. Nerv tizimining kuchi qo'zg'alish jarayoniga bog'liq bo'lib, u tormozlanishda ifodalanadi.

Yuqorida ayrib o'tilgan sifatlarga asoslanib, I.P.Pavlov oliy nerv faoliyatining asosiy turini ajratadi. Ular Gippokrat temperament turlariga mos keladi:

22-shakl

1.	Kuchli, og'ir vazmin emas. (qo'zg'alish tormozlanishdan ustuvor). Tez qo'zg'aluvchan tur.	Holerik turga xos.
2.	Kuchli, og'ir vazmin, harakatchan tur. Jonli tur.	Sangvinik turiga xos.
3.	Kuchli, og'ir vazmin, bosiq, sekin harakatlanuvchan.	Flegmatik turiga xos.
4.	Kuchsiz tur.	Melankolik turiga xos.

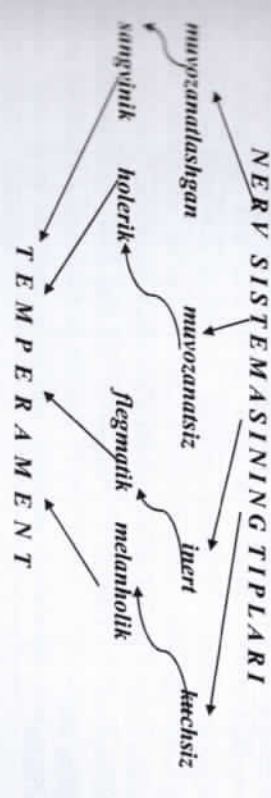
Shunday qilib, I.P.Pavlov ta'limotiga asosan temperament oliy nerv faoliyatining inson xatti-harakatida namoyon bo'ladigan individual xususiyatidir. Yuqorida ayrib o'tganimizdek akademik S.Pavlov temperament xususiyatlarini belgilab beruvchi uch oliy nerv tizimi xossalari ajratgan edi:



23-shakl

5.2. Temperament va shaxs. Temperament tiplari

Nerv sistemasi bilan temperament tiplari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik muvaznida temperament tiplari quyidagicha aks ettirilgan:



24-shakl

Shaxs uchun xarakterli bo'lgan ayrim psixologik xususiyatlar asosida kishining temperamenti qandayligi haqidagi tasavvur vujudga keladi. Temperament tiplarining psixologik tavsifi quyidagi muhim xususiyatlar yordami bilan aniqlanishi haqida mashhur psixolog V.S.Merlin temperamentiing psixologik tavsifi ni keltirib o'tgan:

- **senzitivlik** – tashqi ta'sirlarga ma'lum miqdordagi psixik javob berish kuchi;
- **reaktivlik** – emosional reaksiya kuchi, emosionallik, ta'sirchanlik, taassurotga berilish;
- **faollik** – tashqi olamga ta'sir etish;
- **reaktivlik va faollik munosabati**;
- **ta'sirga javob tempi** – psixik jarayonlar va ta'sirlar kechishi tezligi;
- **plastiklik** – egiluvchanlik, beriluvchanlik;
- **rigidlik** – intertik, xulq-atvor ikkiluvchanligi;
- **ekstraverterlik** - inson reaksiyasini tashqi ta'sirga bog'liqligi;
- **introvertlik** – inson reaksiyasini ichki obrazlar, fikrlar o'timish va kelajakka bog'liqligi;
- **emosional qo'zg'aluvcchanlik** – emosional jarayonlarning kechishi va tashqi ifodalaniishi.

Yuqorida keltirilgan sifatlardan kelib chiqqan holda, temperament turlariga psixologik xarakteristika quyidagi jadvalda berilgan:

25-shakl

Asosiy sifatlari	Xolerik	Sangvinik	Flegmatik	Melankolik
Senzitivlik	Past	Past	Past	Yuqori
Reaktivlik	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Past
Faollik	Yuqori	Yuqori	Yuqori	Past
Reaktivlik va faollik	Reaktiv va faol	Og'ir vazmin	Faol va reaktiv	Past faollik o'rtacha reaktivlik
Reaksiya turi	Tezlashgan	Tezlashgan	Sekinlashgan	Sekinlashgan
Plastiklik	-	+	-	-
Rigidlik	+	-	+	+
Ekstraverterlik	+	+	-	-
Introvertlik	-	-	+	+
Emosional qo'zg'aluvcchanlik	Yuqori	Yuqori	Past	Sekinlashgan

Inson asab tizimi bilan bog'liq individual sifatlarni bilish orqali, bevosita natijada va o'qish jarayonlarini har bir inson tomonidan, uning manfaatlariga mos tarzda tashkil etish mumkin. Asabga bog'liq bo'lgan tabiiy xususiyatlarni umuman o'zgarimas deb bo'lmaydi, chunki tabiatda o'zgaraydigan narsaning o'zi yo'q. V.S.Merlin temperamentiing psixologik tasnifi va ularning hayotiy vaziyatlarda namoyon bo'lishini boshqarish masalasida ko'p ishlar qilgan.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, psixik faoliyatning dinamikasi natijada temperamentga, balki motivlarga, psixik holatlarga, his-tuyg'ularga ham bevosita bog'liqdir. Psixologik ma'lumotlarda e'tirof etilishicha, irsiyat va turmush sharoitlari ham temperament tiplari o'rtasidagi tafovutlarning sababchisi bo'lishi mumkin. Shundan kelib chiqqan holda temperament tiplarini ko'rib chiqamiz.

**Sangvinik** - juda faol, qiziquvchan bo'lib, atrog'dagi narsalar, insonlar diqqatini tez jalb etadi. U imo-ishoralarni ko'p ishlatib, uning chehrasiga qarab kayfiyatini anglab olish qiyin emas. Juda sezgir bo'lishiga qaramay, kuchsiz ta'atni sezma olmaydi, serg'ayrat, ishqan, toliqmas. Faollik bilan reaktivlik munosabati muvozanatli bo'ladi, intizomli, o'zini tiya biladi va boshqara oladi. Uning xatti-harakati jo'shqin, nutq sur'ati tez, yangilikni tez payqaydi, aql idroki teran, qiziqishlari, kayfiyati, inilishlari o'zgaruvchandir. Ko'nikma va malakalarni tez egallaydi, ko'ngli ochiq, dilkash, mulqotga tez kirishadi, uning fantazyasi yuksak darajada rivojlangan, tashqi ta'sirlarga hozirjavob. Besabab xoholab kulish mumkin, arzimgan narsaga qattiq jahlini chiqarish ko'zatladi. Barcha narsaga faollik va inilish bilan munosabat bildiradi. Uning yo'zidan kayfiyatini bilish mumkin. Diqqatini tez to'playdi. His-tuyg'uga beriluvchan. Past ovoz va past yorug'lik qo'zg'atuvchilarni ilg'amaydi. Uzoq vaqt ishlab charchamasligi mumkin, ishlarga lahtiyovq bilan kirishadi. Tartib intizomli. Ekstravert. Fikrlar tezligi juda yuqori. Odamlar bilan juda tez kirishadi, yangi odamlar, vaziyat, holatga tez ko'nikadi. Yig'lab turib, kulib yuborish holatlari ko'zatladi. Tez ishga kirishadi va tez sovuishi mumkin. Bir yo'nalishda uzoq ishlay olmaydi. Va'da berib ba'zan buqara olmashligi ham mumkin.

**Xolerik** - sust senzitivlik xususiyatiga ega bo'lib, juda faol va reaktivdir. Ko'pincha reaktivligi faollikdan ustun kelib, u betoqatlik, serzardalik va giperaktivlikni kutilmaganda portlovchi, qiziqqon, betoqatlikni namoyon qiladi. Sangvinikka qaraganda qo'zg'aluvcchan, lekin ko'proq rigid, qiziqishlari, inilishlari barqaror, xatti-harakatlarda qat'iyluk mavjud bo'lsa-da, biroq diqqatini bir joyga to'plashda qiyinaladi, nutq sur'ati tez. Egiluvchan emas, kuchli qat'iyluk, diqqatning ko'chishida qiyinchiliklar mavjud. Yuqori tezlikda psixik tempga ega. Ekstravert. Tez qo'zg'aluvcchan, u mimika jestlardan ifodalanaadi. Qat'iyluk tez, insonlarga nisbatan iniluvchi.

**Flegmatik** - senzitivligi sust, his-tuyg'usi kam o'zgaruvchan, shunga ko'ra bunday shaxsni kuldirish, jaxlini chiqarish, kayfiyatini buzish qiyin bo'lib, ko'ngilsiz hodisa xavf-xatar haqidagi xabarga xotirjamlik bilan munosabatda bo'ladi. Vazmin, kam harakat, imo-ishorasi, mimikasi ko'zga yaqqol tashlanmasada, lekin serg'ayrat, ishchan, faol, chidamli, matonatlidir. Uning nutq va harakat sur'ati sust. Diqqatni to'plashi osoyishta, rigid ko'rinishda bo'lib, diqqatni ko'chirishi qiyin kechadi. Introvertlashgan, kam gap, ichimdagini top toifasidan bo'lib, yangilikni qabul qilishi murakkab va tashqi taassurotlarga susitlik bilan javob beruvchidir. Kuchsiz mimikaga ega. Harakatlari ifodasiz. Ishchan. Faollik reaktivlikdan ustuvor. Sabr-bardoshi, o'z-o'zini boshqara oladi. Nutqi sekin, rigid, diqqatni sekin to'playdi. Bir ishdan ikkinchi ishga sekin o'tadi. Yangi ish, vaziyatga sekin ko'nikadi. Ish boshlasa qat'iy va bir yo'nalishda ish qiladi.

**Melanxolik** - senzitivligi yuksak, tortinchoq, g'ayratsiz, arazchan, xafaqon, jimgina yig'laydi, kam kuladi, qat'iyligi va mustaqilligi zaif, tez toliqadi, ishchan emas. Diqqati barqaror, his-tuyg'usi sust o'zgaruvchan. Rigid va introvert. Yuqori senzitivlik, yuqori tuyg'uga beriluvchanlik. Uyachan, tez xata bo'ladi. Mimika va jestlar yaxshi namoyon bo'lmaydi. Sust faollik. O'z-o'ziga ishonch yo'q, arzimagan narsalardan tushkunlikka tushadi. Qat'iy emas, tez charchaydi, ishchan emas, diqqati tez bo'ziladi.

Barcha odamlarni to'rta tip bo'yicha taqsimlash mumkin emasligi tushunari. Temperamentlarning turli-tumanligi to'g'risidagi masala fanda hali batafsil hal qilingan emas. Ammo keltirilgan temperament tiplarini asosiy deb hisoblash mumkin.

### 5.3. Karakter. Karakter xususiyatlari va tipologiyasi

Kundalik hayotimizda "karakter" so'zi ko'p ishlatiladigan so'zlardan. Uni biz doimo biron-bir baho bermog'chi bo'lsak, ishlatamiz. Bu so'zning ma'nosini olimlar "bosilgan tamg'a" deb ham izohlashadi.

**Karakter** - ijtimoiy muhit ta'sirida tarkib topib, shaxsning atrofdagi voqelikka va o'z-o'ziga bo'lgan munosabatida ifodalangan, muayyan sharoitda tipik xulq-atvor usullarini belgilab beradigan barqaror individual psixik xususiyatlar yig'indisidir (yunonchadan "xislat", "belgi", "tamg'a"). Karakter hamisha shaxsning o'ziga xos bo'lgan sifatlarini belgilab beradi. Shuning uchun ham karakter kishining biron hayotiy vaziyat sharoitida o'zini qanday tutishini oldindan ko'rish imkonini beradi.

Karakter tug'ma bo'lmaydi. Faqat layoqat nishonlari tug'ma bo'lishi mumkin, ular nerv sistemasining xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. U kishining hayot va faoliyat sharoitlariga bog'liq holda tarkib topib, o'zgaruvchan va

tarbiyalanuvchandir. Maxsus sharoitda ta'lim-tarbiya ta'sirida salbiy karakter xususiyatlarini bartaraf qilish, ijobiy karakter xususiyatlarini shakllantirish mumkin. Munosabatlarning xarakterdagi o'rni xususida V.S.Merlin ularning mazmunida ikki komponentni ajratadi:

26-shakl

1.	<b>emotional - kognitiv</b>	borliq mulohazasi turli tomonlarini shaxs qanday emotional his qilishi va o'zida shu olarning emotional manzarasini yaratishi
2.	<b>motivatsion - irodaviy</b>	ma'lum harakatlar va xulqni amalga oshirishga undovchi kuchlar

Demak, bizning munosabatlarning ma'lum ma'no va mazmun kasb etgan munosabatlari bo'lib, ularning har birida bizning hissiy kechimmalarimiz aks etadi va xarakterimiz namoyon bo'ladi.

Xarakterda o'zlashirilayotgan hayotiy timsollar shaxsning xulq-atvori va faoliyatida ijtimoiy-psixologik xususiyatlar sifatida tarkib topishni ta'minlovchi psixologik vositalar inson "Men"ning tavsiflovchi poydevori hisoblanadi.

**Karakter - shaxsning individual xususiyatidir.** Xarakterlari mulqoq bir xil bo'lgan kishilarni topib bo'lmaydi, lekin ayrim kishilarning xarakterlaridagi ko'p narsalar bir guruh kishilar uchun yoki xatto butun jamiyat uchun tipik bo'lishi mumkin. Bir jamoada mehnat qilayotgan kishilar uchun jamoatchilik, o'zaro yordam ko'rsatishga intilish, mehnatni hurmat qilish singari xususiyatlar tipik xususiyatlardir.

Demak, xarakterning psixologik tizimini tahlil qiladigan bo'lsak, uning harbiqdagi obyektlar va predmeti faoliyatga nisbatan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Shuning uchun ham psixologiyada xarakterning quyidagi tizimi e'tirof etiladi:

- **mehnat faoliyatida namoyon bo'ladigan xarakterologik xususiyatlar** - mehnatsevarlik, mehnatkashlik, tashabbuskorlik, ishga layoqat, mas'uliyat, dardqonlik, qo'nimsizlik va boshqalar;
- **insonlarga nisbatan bo'lgan munosabatlarda namoyon bo'ladigan xarakterologik sifatlari** - o'doblik, mehribonlik, takt, jonsaraklik, mulohazaga kiriluvchanlik, altruizm, g'amxo'rlik, rahm-shafqat va boshqalar;
- **o'z-o'ziga munosabatlarda aloqador xarakterologik sifatlari** - kamtarlik, kamtarqumlilik, mag'rurlik, o'ziga bino qo'yish, o'z-o'zini tanqid qilish, ibo, sharm-hayo, mammanstrash va boshqalar;



• **narsalar va hodisalarga munosabatlarda namoyon bo'ladigan xususiyatlar** - tartibli, oqillik, sarajon-sarishalik, qo'li ochiqlik, ziqnalik, tejankorlik, pokizalik va boshqalar.

Xarakter temperamentdan farqi o'laroq hayolda, muomala va hamkorlikdagi faoliyat jarayonida vujudga kelishi va shakllanishida farq qiladi. Xarakter xususiyatlarining nimalarda namoyon bo'lishi, ularning belgilari masalasi ham amaliy jihatdan muhimdir. Avvalo xarakter insonning **xatti-harakatlari va amallarida** namoyon bo'ladi - odamning ongli va maqsadga qaratilgan harakatlari uning kim ekanligidan darak beradi.

Xarakter tarkib topishi muayyan qonuniyatlar ta'sirida amalga oshib, uning har bir xislati shaxs munosabatlariga bog'liq bo'ladi, ular o'z navbatida ijtimoiy munosabatlar bilan belgilanadi. Nasliy xususiyatlari bir xil egizaklarda turlicha ijtimoiy muhitda har xil xarakter xislatlari shakllanishi tadqiqotlarda isbotlangan. Shu sababdan ijtimoiy tuzumni tavsiflovchi keng ijtimoiy munosabatlar shaxsning ijtimoiy tipik xususiyatlariga emas, balki xarakterning individual xususiyatlari va xislatlari tarkib topishiga ham katta ta'sir o'tkazadi. Ijtimoiy munosabatlariga bevosita yoki bilvosita bog'liq tarzda, oilada, bolalar va mehnat jamoalarida xayrixohlik, o'toqlik, o'zaro yordamlashish, hamkorlik yoki, aksincha, johillik, zolimlik, badxahlik kabi shaxslararo munosabatlar tarkib topa boshlaydi. Otlaviy muhit, undagi shaxslararo munosabatlar, farzandlarning midori, yoshdagi farqi, nizoli vaziyatlarning ko'rinishi, ota-ona munosabatiga asoslangan holda xarakterning o'ziga xos xususiyatlari shakllantirilsa, bolalar bog'chasidagi, maktabdagi shaxslararo munosabatlar ham xarakterning maxsus xislatlarini tarkib topiradi. Mehnat jamoalarida, norasmiy guruhlarda ham xarakter xususiyatlarida sezilari o'zgarishlar yuzaga kelib, ilk yoshlik davrida esa shakllangan xarakter xislatlari nihoyat darajada barqaror bo'lib, ularga ayrim o'zgarishlar kiritish juda qiyin kechadi. Shaxsda mayllarning qondirilishi yoki qondirilmashligi bilan bog'liq holda tarkib topgan munosabatlar o'zining mustakamligi bilan ajralib turadi. Xarakter xislatlarining chuqurligi, barqarorligi, doimiyliigi ko'p jihatdan shaxs munosabatlarining ongliik darajasiga bog'liq. Insonning haqoniylik, mehnatsevarlik xislatlari tasodifiy tarkib topmagan bo'lib, uning ongli qarashlariga, ishonch aqidalariga mos tushsa, u holda har qanday qiyin holatlarda ham namoyon bo'ladi.

#### 5.4. Xarakter strukturasi va tipologiyasi

Xarakter xususiyatlarining variantligi ularning faqat sifat jihatidan rang-barangligi va o'ziga xosligida emas, balki miqdor jihatidan ifodalanganligida ham

namoyon bo'ladi. Xarakter xususiyatlarining miqdoriy ifodalaniishi, ya'ni ayrim belgilarning haddan tashqari kuchi namoyon bo'lishi shaxs xulq-atvori me'yoringing oxirgi marrasiga borib, patologik belgilar bilan chegaralanish holatida ko'zatladi. Bu holat psixologiyada **xarakter aksentuatitsiyasi** ya'ni, me'yordan ortishi deb ataladi. Bunda shaxsda boshqalarga nisbatan barqarorlik bo'lgani holda bir xil qattiq hayajonlantiruvchi omillarga zarfik ortishi ko'zatladi.

**Xarakter aksentuatitsiyasi** turlari olimlar tomonidan turli xil ko'rinishda qipatib ko'rsatildi. Ularning ayrimlari haqida to'xtalib o'tamiz:

**Gipertim tip** - bu toifadagilar o'ta kirishimli, so'z zamon bo'ladi, imo-laboralar, mimika va pantomimika orqali o'z his-tuyg'ularini namoyon qiladilar. Ular to'satdan suhbatning dastlabki mavzusidan chetga chiqadilar. Bu toifadagi odamda o'z xizmat va otlaviy majburiyatlarga etarli tarzda jiddiy e'tibor bermasliklari oqibatida atrofidagi odamlar bilan qisqa kelishmovchiliklar yo'zaga keladi. Ularning ijobiy tomonlari ishchanlik, optimistik, faoliyatlilik, tashabbuskorlik kabi sifatleri orqali namoyon bo'ladi. Ularning salbiy xislatlari - yong'illabiat, jizzaki, o'z majburiyatlariga befarq munosabatta bo'lish kabi aifadlar.

**Distin tip** - bu toifadagilar kengap, tortinchoq bo'lishadi. Ularning aksariyat uйда o'tirishni xovlashadi. Ular sershovqin davralarni yoodimaydilar va atrofdagilar bilan kamdan-kam nizozga boradilar. Ularning ijobiy xislatlari: jiddiy, haqiqatgo'y, so'f'ijdoni. Salbiy tomonlari: suskash, shaxsiyatparast, fikrlash darajasi tor.

**Sikkoid tip** - bu toifadagilarning kayfiyati tez-tez davriy o'zgarishi, buning oqibatida ularning atrofidagi odamlar bilan bo'lgan muomalasi ham o'zgarib turlabi ko'zatladi. Ularning kayfiyati chog' bo'lganda yaxshi hamsuhbat, kayfiyati yomon bo'lganda esa tundraoq bo'lib qoladilar.

**Ta'strchan tip** - bu toifadagilar muomalada tortinchoq, ko'p hollarda tunda va inliq bo'lib, yolg'onchilikka, surbetlikka, nizozga moyildirar. Shuningdek, bunday holatlarda ular doim faol bo'ladi. Bu toifadagilar xotirjam bo'lganlarida sofilli, hayvonlar va kichkina bolalarni yaxshi ko'radilar, kayfiyatlari yomon bo'lganida esa inliq, jaxldor, o'zlarini idora eta olmaydilar.

**To'xtaluvchan tip** - bu toifadagilar me'yorida hamsuhbat, pismiq, aql o'rganuvchi, kamgapdirar. Ular nizoli holatlarda faol, tashabbuskor bo'lib, tanlagan faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirishga intiladilar. Ular o'ziga nisbatan o'ta talabchan bo'lib, ijtimoiy adolatga xayrixoh, shuning bilan birga narazli, hamda gasoskor bo'ladi. Ba'zida haddan ziyod o'ziga bino qo'ygan, to'g'ri so'z, rashkechi, yaqinlariga va qo'l ostidagi xodimlarga nisbatan o'ta talabchan bo'lib qoladilar.

**Sinchkov (pedant) tip** - mojarolarga kam aralashib, xizmat doirasida o'zini qatnigqo'ldak tutib, atrofdagilarga ko'p talablar qo'yadi. Shuningdek etakchilikni bajonidi boshqa odamlarga beradi. Ba'zida oila a'zolariga tartib borasida o'ta talabchan. Uning ijobiy xislatlari: so'fili, tartibli, jiddiy, saduqatli. Salbiy tomonlari: rasmiyatchi, pismiq, qiziqqon.

**Tashvishli tip** - bu toifadagilar past kirishimli, o'ziga nisbatan ishonchsiz bo'ladi. Ular nizolarga kam aralashadilar va bu holatda qo'llab-quvvatlovchi va tayanch axtaradilar. Ular do'stlikni qadrlaydilar, o'z-o'ziga tanqid ko'zi bilan qaraydilar, o'ziga topshirigan vazifalarni so'zsiz bajaradilar, o'zining himoyasizligi oqibatida ko'p hollarda hazil-huzul uchun nishon bo'ladi.

**Jo'shqin (hayajonli) tip** - bu toifadagilar tor doirada saralangan odamlar bilan aloqa qilishni afzal ko'radilar. Ular kam hollarda mojarolarga aralashib, xafachiliklarini ichlarida saqlaydilar. Ijobiy xislatlari: samimiylik, rahmshavqatlik, o'zgalarning yutug'idan quvonadigan hamda bo'yunuvchan. Salbiy tomonlari - yig'loq, o'ta hissiyotli, izzattalab.

**Namoyishkorona tip** - tez muomalaga kirishuvchanlik, yetakchilikka intiluvchanlik, ko'ngilechanlik, boshqalarga tez ko'nikuvchanlik **xususiyatlari muzkur tipga** xosdir. Ularda hokimiyatni egallash hissi ustuvor bo'lib, maqovni juda yoqtradi. Bunday kishilar o'ziga ishonchligi va o'ziga tortuvchanliklari bilan atrofdagilarning g'ashiga tegib, mojarolarni o'zlar kelitirib chiqaradilar va bu holatda faol tarzda o'zlarini himoya qiladilar. Ularning ijobiy tomonlari - sabr-qanoatlik, artistlik qila oladigan, boshqalarni o'ziga qarata oladigan, to'g'ri so'zlidir. Salbiy tomonlari esa - xudbinlik, shaxsiyatparasitlik, maqtanchoqlik, dangasalikdir.

**Ekzaltirlashgan tip** - bu toifadagilar o'ta kirishimli bo'lib, tez-tez baxslashadilar, lekin ba'hs ochiq mojarolarga yetib bormaydi. Nizoli holatlarda ular bir paytning o'zida ham faol, ham sustkashdirlar. Shu bilan birgalikda do'stlari va yaqinlariga bog'langan va ularga juda g'amxo'r. Ularda achinish hissi yuqori, yaxshi didli, hissiyotlari yorqin va samimiy bo'ladi. Salbiy tomonlari - vahimachi, bir onlik kayfiyatlarga yon bosuvchi.

**Ekstraversiv tip** - o'ta kirishimli bo'lib, bunday odamlarning do'stlari va tanishlari juda ko'p bo'ladi. Bunday odamlar ezmatlik darajasigacha ko'p gapiradilar, har qanday ma'lumotni ulardan ochiqchasiga bilib olish mumkin. Bu toifadagilar do'stlar davrasida, ishda, oilada, ko'pincha yetakchilikda boshqalarga yon bosib, boshqalarga bo'yunuvchan va chetda turishni afzal ko'radilar. Ular o'zgalarni diqqat bilan eshitishga tayyorlik, so'rashgan narsani bajarish kabi ijobiy xislatlarga egadirlar. Salbiy tomonlari: ta'sirga beriluvchan, yengiljabiat, maishatga o'ch, ig'vo va g'iybatlarni tarqatishda ishtirok etadilar.

**Introvertiv tip** - uning boshqalardan farqli tomoni shundaki, ular o'ta yunuvchan, haqiqiylikdan yiroqlashuvchan, o'z tuyg'ularini oshkor etishni ko'lmamaslik, faysulfiq qilishga intilishlari bilan xarakterlidir. Bunday odamlar yolg'izlikni yoqtradi, atrofdagilar bilan kam nizoga borib, qachonki ularning shaxsiy hayotlariga aralashgandagina atrofdagilar bilan ixtilofga boradilar. Ularda qar'iyatlik, prinsipiallik kabi ijobiy fazilatlar bilan bir qator qaysarlik, fikrlashning tortligi, o'z g'oyalarini o'ta qar'iyatlik bilan himoya qilish kabi salbiy xislatlar mavjud. Ular har bir narsaga o'z nuqai nazarlari bilan qaraydilar, boshqalarning fikrlaridan o'z fikrlarini ustun qo'yadilar.

**Xarakter - shaxsning bir tomoni, lekin bu shaxs degani emas.** Ekstremal vaziyatda yoki shunchaki tanlash vaziyatida qoldirilgan kishi holatlaridan ustun bo'lishga, shu jumladan, o'z xarakteridan ham yuqori ko'tarilishga qodir. Kishining istalgan, shu jumladan, ichki, psixologik holatlarga qarshilik qilish qobiliyati uning o'zini o'zgartiradigan qudratli kuchi borligini, uni shaxs sifatida rivojlantirish negizini namoyish qiladi. Shuning uchun kishini xati-harakatlarini tublantirishga, uning xulq-atvorini oldindan ayib berishga har qancha urinishlar protsip jihatidan o'zilik bo'lishi mumkin emas, chunki shaxs bunday tublantirishlarni qadrsizlantirishi, ularga qarshi harakat qilishi va boshqacha bo'lib qolishi mumkin, ya'ni faqat tashqi va ichki holatlarga muvofiqdligi foydasigagina emas, balki o'zi ijtimoiy va umuminsoniy jihatdan qo'llanilishi foydasiga tanlash o'tkaziladi. Shaxs bunga qay darajada qodirligiga qarab, unda konkret-karakterologik emas, balki ijtimoiy va umuminsoniy qadriyatlar yo'zaga keladi.

### 5.5. Qobiliyatlar va ularning turlari

**Qobiliyatlar** - shaxsning ma'lum faoliyatdagi muvaffaqiyatlarini, osonlik bilan biron faoliyatni egallay olishni ta'minlaydigan yakkala psixologik muvofiqatlardir.

Inson qobiliyatlar yordamida bilim, ko'nikma va malakalarini nisbatan osonlik bilan egallab oladi va biron faoliyat bilan muvaffaqiyatli shug'ullanadi.

Qobiliyatlar faqat faoliyatda namoyon bo'ladi. Qobiliyat turlari quyidagilar:

27-shakl



**Umumiy qobiliyatlar** mavjud bo'lgan kishi faoliyatning turli xillari bilan muvaffaqiyatli shug'ullana oladi. Umumiy qobiliyatga ega bo'lgan o'quvchilar odatda barcha fanlardan yaxshi va qiyinmay qo'yadilar.

**Maxsus qobiliyatlar** kishiga qandaydir muayyan faoliyat bilan muvaffaqiyatli shug'ullanish imkonini beradi.

Insonning qobiliyatlari uning mayllari bilan mahkam bog'liqdir. Shuning uchun biror narsaga qiziqish, unga berilish ko'pincha faoliyatning ana shu turiga bo'lgan qobiliyatlarning mavjudligidan darak beradi.

**Layohat nishonlari va qobiliyat.** Ko'pgina olimlar qobiliyatlar tug'ma bo'ladi va avloddan-avlodga o'tib turadi, deb hisoblaydilar. Uinchalik qobiliyatli bo'lmagan ko'pchilik kishilar orasida layohatli kishilar otlari kam bo'ladi, bu otlardagi kishilarning qobiliyatlari avloddan-avlodga o'tib keladi. Lekin qobiliyatlar to'g'risida bunga butunlay qarama-qarshi bo'lgan nuqtai nazar ham mavjud, bu nuqtai nazar tug'ma sifatlarini butunlay inkor qiladi va hamma narsa tarbiyaga, shart-sharoitga bog'liq deb hisoblaydi. Ana shu nuqtai nazarni ham to'g'ri deb hisoblab bo'lmaydi. Qobiliyatlar miya va sezish organlarining tuzilishiga bog'liq, ular har-xil kishilarda tug'ilgan vaqtdayoq turlicha bo'ladi. Har bir kishida tug'ma **layohat nishonlari** bor bo'ladi, binobarin, kelgusida biror qobiliyatni rivojlantirishga bo'lgan muayyan moyillik ana shunga bog'liq.

Lekin bu tabiiy layohat nishonlari muvaffaqiyatli faoliyatning to'la-to'kis shart-sharoitlari bo'la olmaydi. Layohat nishonlarini rivojlantirish kerak, bu esa ta'lim tarbiya jarayonidagina ro'y beradi. Bundan tashqari, layohat nishonlari ko'p qiymatlidir, ya'ni tegishli sharoitlar mavjud bo'lganda faoliyatga qarab layohat nishonlari asosida turli qobiliyatlar rivojlanishi mumkin. Layohat nishonlari kishining go'yo «mudrab yotgan» kuchlari bo'lib, agar kishi tegishli faoliyat bilan shug'ullanmasa, bu imkoniyatlarni "uyg'otishi" mumkin emas. Bunday mashg'ulotlar uchun ijtimoiy shart-sharoit: moddiy ta'minot, muhit, o'qish imkoniyatlari va hokazolar zarur bo'ladi. Qulay sharoitlar mavjud bo'lganda ayrim kishilarda qobiliyatlar juda erta rivojlanadi. Odatda musiq va tasviriy san'atga bo'lgan layohat unda ertaroq paydo bo'ladi. Kishilarda musiq va tasviriy san'atga bo'lgan layohatdan bir muncha keyinroq adabiy qobiliyatlar paydo bo'lgan. Qobiliyatni rivojlantirishning ayrim shartlari. Qobiliyatlar faoliyat davomida rivojlanadi. Shuning uchun qobiliyatlarni rivojlantirishning birinchi sharti - **faoliyatga bo'lgan ehtiyojni tarbiyalashdir.** Ishlashni yoqumaydigan dangasa kishilarda qobiliyatlar rivojlanmaydi. Qobiliyatlarni rivojlantirish uchun jiddiy mehnat qilishning ahamiyati katta. Qobiliyat - avvalo sabr-toqatga ko'paytirilgan mehnat, mehnat va yana bir karra mehnatdir. Mehnatga bo'lgan ehtiyojni tarbiyalash uchun ishga qiziqish va unga odatlanish katta ahamiyatga egadir. Layohat bilan qobiliyatni bir-birdan farqlay olish lozim. Layohat bu odamni faoliyatga bo'lgan intilishi, qobiliyat esa ushbu faoliyatni bajara olish imkonidir.

**Qobiliyatlar - bu:**

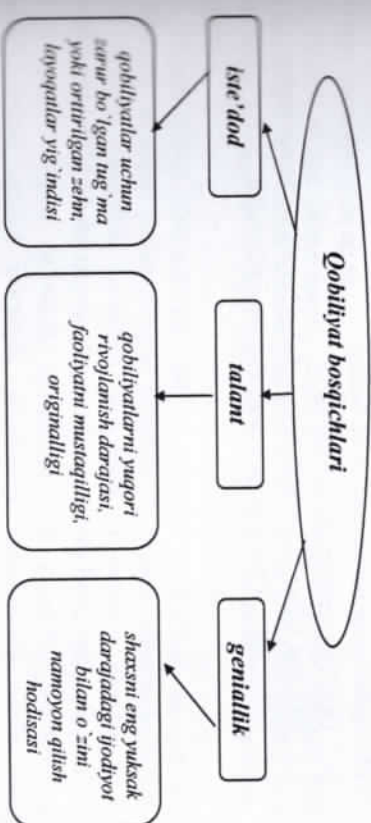
- insonni individual xususiyati;
- insonni biron faoliyatga bo'lgan yaroqligi;
- ushbu faoliyat bilan muvaffaqiyatli shug'ullanishidir.

Bundan tashqari qobiliyatlar bilim va malaka egallash dinamikasini oshiradi. Qobiliyatlar faoliyatida sifatiilik o'z imkoniyatlaridan to'laroq foydalanma olishni, ko'proq yutuqlarga erishishni ko'rsatib beradi. Qobiliyatlar strukturasida etakchi hamda tayanch xususiyatlar farqlanadi.

Biror faoliyatning ayriqisa muvaffaqiyatli, mustaqil va original tarzda bajarilishini taqozo qiladigan qobiliyatlar birikmasi - **talant** deb ataladi. Ijodiy faoliyatga qobiliyatli bo'lgan kishilarni talantli kishilar jumlasiga kiritish mumkin. Talantlilikni yuqori bosqichi **geniallik** deb ataladi. Ijtimoiy hayotda, fan, adabiyot, san'at va shu kabi sohalarida prinsipial ravishda yangi bo'lgan biror narsa yaratgan kishilar geniyalar deb hisoblanadilar.

Tabiiy anatomik-fiziologik layohat nishonlari qobiliyatlarining fiziologik asosini tashkil qiladi. Keyinchalik qobiliyatga aylanadigan layohat nishonlarining maqomi - **iste'dod** deyiladi.

Qiziqishlar qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Faoliyatga bo'lgan qiziqishni motivatsiya orqali qo'llab-quvvatlash faoliyat maqsadini odam uchun aktual ehtiyojga aylantiradi.



28-shakl

**Qobiliyatlarni tarkib topishi va rivojlanishi** – bu ko'nikmalarni natijasi bo'lib, ular gancha mustahkamlangan rivojlanish shuncha tez boradi.

Malakalar, ko'nikma va bilimlarga nisbatan kishining qobiliyatlari qandaydir imkoniyat sifatida namoyon bo'ladi. Bu bilim va ko'nikmalar egallanadimi yoki egallanmaydimi, imkoniyat haqiqatga aylanadimi yoki yo'qmi, bo'larining hammasi ko'plab sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Shart-sharoitlar jumlasiga, quyidagilar kiradi: tevarak-atrofdagi odamlar kishining bu bilim va malakalarni egallab olishdan manfaatdor bo'ladimi yo'yo'qmi, unga qanday ta'lim beradilar, ana shu malaka va ko'nikmalar kerak bo'ladigan va mustahkamlanadigan mehnat faoliyati qanday tashkil etiladi.

#### Nazorat savollari:

1. Temperament tushunchasini ta'riflab bering.
2. Temperament xususiyatlariga nimalarni kiritish mumkin?
3. I.P.Pavlov ta'limotida oliy nerv faoliyatining asosiy turlari haqida ma'lumot bering.
4. V.S.Merlin bo'yicha temperamentning psixologik tasnifiga ta'rif bering.
5. Temperament tiplarini sanab o'ting hamda izohlang.
6. Xarakter va uning xususiyatlari haqida qanday tushunchaga egasiz?
7. Xarakterning belgilari haqida nimalarni bilasiz?
8. Xarakter strukturasi va tipologiyasi haqida ma'lumot bering.
9. Xarakter aksentuatsiyasi va uning tiplari nima?
10. Qobiliyatlar haqida tushuncha bering.
11. Qobiliyat turlarini izohlab bering.
12. Iste'dod, talant va geniallik tushunchalari haqida ma'lumot bering.
13. Qobiliyatlarni rivojlanishi uchun ta'sir etuvchi omillar.

## VI. SHAXSNING BILISH JARAYONLARI

### REJA:

- 6.1. Diqqat to'g'risida tushuncha. Diqqat turlari.
- 6.2. Sezgi jarayoni haqida tushuncha. Sezgi xususiyatlari va turlari.
- 6.3. Idrok haqida tushuncha. Idrokning o'ziga xos xususiyatlari.
- 6.4. Tafakkur haqida tushuncha.
- 6.5. Xotira haqida tushuncha. Xotira turlari va ularning xususiyatlari.
- 6.6. Xayol to'g'risida tushuncha. Xayolning aktiv va passiv turlari.

**Asosiy tayanch tushunchalar:** diqqatning fokusi, taktil sezgi, adaptatsiya, gallyutsinatsiya, illuziya, intuitsiya, tafakkur, analiz, sintez, tushuncha, hukm, kulosa.

#### 6.1. Diqqat to'g'risida tushuncha. Diqqat turlari

**Diqqat** - shaxsning faolligini hamda uning obyektiv boridagidagi predmet va hodisalarga tanlovchi munosabatini bildiradi. Diqqatda odam psixikasining moslashuvchi vazifasi namoyon bo'ladi. Agar diqqat bo'lmasa, odamda aniq maqsadga qaratilgan amaliy faoliyat ham bo'lmaydi.

Diqqat muayyan sharoitlarda va vaziyatlarda mo'ljal olish imkonini beradi. Bunday sharoitlarni hisobga olish odam amalga oshirayotgan faoliyatining ongli ravishda kechishini va uning sermahsul bo'lishini ta'minlaydi. Har qanday muamla va har qanday hayotiy vazifaning hal qilinishi odamdan o'z diqqatini ana shu muamla va mazmuniga hamda uni bajarish uchun qilinadigan harakat usullariga qaratishni talab qiladi.

Demak, diqqat qolgan barcha psixik jarayonlardan sezilarli darajada farq qiladi. Uning o'ziga xosligi shundan iboratki, u aks ettirish formasi singari psixik faoliyatning mustaqil turi emas, balki boshqa psixik jarayonlarning uyushgan faolligidir.

Diqqat inson faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning va ularni samaradorligini ta'minlovchi muhim shartlardan biridir. Kishi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatdan uzoq muddatli, mas'uliyat hissinu taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Inson ziyoratligi, farosatligi, tez payqashi, sinchkovligi, diqqatligi uning turmush sharoitida, shaxslararo munosabatida muhim omil sifatida xizmat qiladi.

Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, insonning xatir-hayratlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nuq kabi alohida psixik jarayon emas. **Diqqat barcha psixik jarayonlarda qatnashadi, ularning mahsuldorligini oshirishga ta'sir etadi.** Shu boisdan diqqat qaratilgan obyektlar ong to'plangan nuqtasida aniq, yaqqol aks ettiriladi. Demak, diqqat - aqliy jarayonlarning sifati, mahsuldorligi va samaradorligini ta'minlovchi insonning ichki aktivligidan iboratdir. Shuningdek, u har qanday inson faoliyatining zaruriy shartidir.

Psixologiyada diqqatning obyektiga ko'ra quyidagi turlarga bo'lish mumkin:

- **tashqi diqqat;**
  - **ichki diqqat.**
- Shu bilan birga faoliyat shakliga ko'ra:

- **individual;**
  - **guruhiy, jamoaviy** turlariga bo'linadi.
- Hosil bo'lish xususiyati va amal qilish usuliga qarab:
- **ixtiyorsiz** (susst) - uning paydo bo'lishida odamning maqsadi qatnashmaydi;
  - **ixtiyoriy** (faol) - odamning maqsadiga ko'ra, o'zi iroda kuchini ishlatishi tufayli paydo buladi.

**Tashqi diqqat** deb ongimizning obyekti voqelikdagi narsa va hodisalarga, ularning ayrim belgi va xususiyatlariga yo'naltirilishi, ularda faol to'planishiga aytiladi. Tashqi diqqat faqat idrok qilish jarayonidagina namoyon bo'lmay, balki fikr yuritilayotgan narsalarga ham qarataladi. Jumladan, ixtirochining o'zi balki fikr yuritilayotgan tasavvur qilishi, rassomning obrazlarni kashf qilish jarayoni, yaratgan narsasini tasavvur qilishi, rassomning obrazlarni kashf qilish jarayoni, muhandisning to'g'on qurilishini ko'z o'ngiga keltirish bilan bog'liq holatlar bunga misol bo'la oladi.

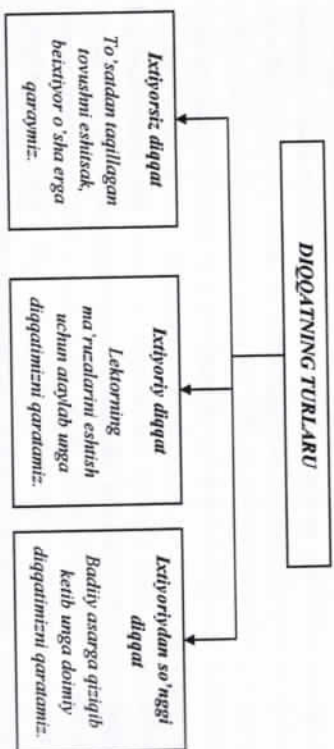
**Ichki diqqat** esa ongimizning o'z subyektiv taassurotlarimiz, his-tuyg'ularimiz va intilishlarimizga qaratilishidan iboratdir. Inson ongining o'zida sodir bo'layotgan o'z hissiyotlarini, fikrlarini, orzu, istak va shu kabllarni kuzatishda tashqi diqqatdan farqli o'laroq ichki diqqat yuzaga kelar ekan, bunda diqqatning har ikkala ko'rinishi ham faoliyatning muvaffaqiyatli yakunlanishiga munosib hissa qo'shish imkoniyatiga egadir.

Bir kishi ongining muayyan obyektga qarata yo'naltirilishi va unga to'planishiga **individual**; bir guruh yoki ko'pchilikdan iborat kishilar jamoasining ongi psixik faoliyatining biror obyektga qarata yo'naltirilishi va shu obyekt ustida to'planishiga **guruhiy** yoki **jamoat diqqat** deb yuritiladi.

**Ixtiyorsiz diqqat** diqqatning quyi formasi bo'lib, odatda qo'zg'atuvchilarning analizatorlardan birortasiga ta'sir etishi natijasida sodir bo'ladi. U mo'ljal olish refleksi qonuniyatiga ko'ra paydo bo'ladi va odamlar hamda hayvonlar uchun umumiydir. Ixtiyorsiz diqqat ta'sir etuvchi qo'zg'atuvchi hamda bu qo'zg'atuvchilarning odamni ilgari tajribasi yoki psixik holatiga muvofiq kelishi tufayli paydo bo'lishi mumkin. Ta'lim va tarbiya jarayonida shakllanuvchi, faqat odamga xos bo'lgan ixtiyoriy diqqat ancha murakkabdir. Uning xarakterli xususiyati shundaki, u obyektga niyat va qo'yilgan maqsad to'larida yo'llanadi. Kishida paydo bo'ladigan talab, ehtiyojlar, organizmdagi o'zgarishlar, masalan changash, og'riq, ko'ngil g'ashligi kabi holatlar ham diqqatni jalb etishi mumkin. Ixtiyorsiz diqqatning nerv-fiziologik asosini o'tirib o'tiruvka (mo'ljal) yoki tekshirish refleksi tashkil qiladi. Chunonchi, tevarak-atrofimizdagi narsalarning salgina o'zgarishi bizda darhol mo'ljal refleksi yuzaga keltiradi. Boshqacha qilib aytganda, "hima gap" degan ma'noda atrofmizga razm olib bo'laymiz. Shuningdek, turli his-tuyg'ular, xususan qiziqish ixtiyorsiz diqqatga sabab bo'ladi. Qiziqarli roman, kinofilm, qiziqarli suhbat diqqatimizni o'ziga tortib o'tiradi. Shuning uchun diqqatning bu xili **emotsional diqqat** ham deyiladi.

**Ixtiyoriy diqqat** qat'iy maqsad asosida yo'naltirilgan diqqatdir. Diqqatning bu turi o'zini majbur qilib, zo'r berib ongni bir faoliyat ustida to'plab turishlikni bildiradi. Ixtiyoriy diqqatning psixologik xususiyati uni ko'p va kam irodaviy zo'r berish, jiddiylik (tanglik) bilan birga bo'lishidir, bunda ixtiyoriy diqqatning uzoq saqlanishi to'liqishiga, ko'pincha jismoniy zo'r berishdagi ko'ra ko'proq to'liqishga sabab bo'ladi. Shuning uchun o'qitish davrida ixtiyoriy diqqatning kuchi to'planganligi ortiqcha davomli bo'lmashiga lozim.

Psixologiyada diqqatning ixtiyoriy turi, ko'pincha irodaviy deb nomlanadi. Bu albatta, bejiz emas, chunki diqqatning muayyan obyektga yo'naltirilishi iroda kuchi bilan saqlab turiladi. Hatto ixtiyorsiz diqqat faoliyatida qatnashsa, u ham irodaning zo'r bilan yo'naltirilgan obyektida to'planib turadi.

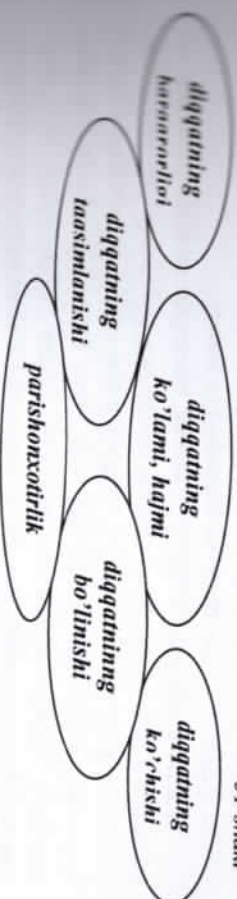


**Ixtiyoriydan so'nggi diqqat** - diqqatning muayyan obyektiga avvalo ixtiyoriy ravishda qaralib, so'ngra uning ahamiyati tushunilgan sari o'z-o'zidan qaralib boriladigan (avtomatlashgan) diqqat turi bo'lib, ushbu tushuncha psixologiya faniga psixolog olim N.F.Dobrinin tomonidan kiritilgan. Ixtiyoriydan so'nggi diqqat biror obyektga uzog muddat qaralishi bilan belgilanib, bunda hech qanday sezilarni irodaviy kuch-g'ayrat sarflamasa ham bo'ladi. Insonning yuqori darajadagi jadal va umumli aqliy faoliyatini hamda barcha turdagi mehnatning yuqori, samarali ko'rsatkichi diqqatning shu turi bilan bog'liq bo'ladi.

Diqqatning obyektiga to'planishi, mustakamlanishi odamning qiziqishlariga bog'liqdir. Hatto ixtiyorsiz diqqatning faoliyatda mujassamlashishida kishining ishtiyuqi va qiziqishi kata ahamiyatga ega. Odatda faoliyatga qiziqish bevosita va bilvosita shaklda namoyon bo'ladi. Bevosita qiziqish faoliyat jarayoniga, xati-harakatlarining o'ziga, ish uslublariga qaraligan qiziqishdan iboratdir. Bilvosita qiziqish esa, faoliyatning maqsadga, uning natijasiga yo'natirilgan qiziqishdir.

Tasavvur qiling-a, siz musiqqa, suhbat va kulgiga to'la ziyofadasiz. Siz do'stingiz bilan barcha shovqinli fonda qiziqarli mavzuda suhbat qilayapsiz. Agar kimdir sizni qaysi qo'shiq hozirda jiro etilganligini so'rash uchun to'xtalib qo'ysa, ehtimol siz bu savolga javob bera olmasligingiz mumkin. Bu diqqatning eishmasligi tufayli butunlay ko'rinadigan yoki eshingan narsani sezmaslik e'tiborsiz ko'rtik deb ataladi.

Diqqat murakkab psixologik jarayon bo'lib, uning bir qancha o'ziga xos xususiyatlari bor. Ulardan asosiyarlari quyidagilar:



Diqqatning ana shu xususiyatlari ustida qisqacha to'xtalib o'tamiz.

**Diqqatning barqarorligi** uning davomiyligi va u yuz bergan butun vaqt mobaynida qaraliganlik darajasi bilan belgilanadi. Diqqatning barqarorligi diqqat qaraladigan obyektning xususiyatlariga va diqqat yo'natirilgan shaxsning faoliyatiga bog'liq bo'lib, u diqqatning o'z obyektiga kuchli yo'natirishi va faol to'planishidan iborat jibiy xususiyatidir.

**Diqqatning ko'lam, hajmi** uning taqsimlanish xususiyati bilan belgilanib, ayol bir vaqtning o'zida aniq-ravshan idrok etiladigan obyektlar soni bilan taqsimlanadi. Diqqatning obyektlari o'rtasida qanchalik yaqin bog'lanishlar mavjud bo'lsa, uning hajmi shunchalik keng bo'ladi va aksincha.

**Diqqatning taqsimlanishi** - ikki va undan ortiq faoliyat turlarining ayini bir vaqtning o'zida muvaffaqiyatli bajarish imkoniyati bilan bog'liq xususiyatidir. Diqqatning taqsimlanishi murakkab faoliyat jarayonini amalga oshirishda alohida asosiyatga ega.

**Diqqatning ko'chishi** subyekting bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga, bir obyektidan ikkinchi obyektga, bir harakattan ikkinchi harakatga ataylab o'tishida namoyon bo'lib, bunda ko'chish to'liq yoki chala bo'lishi mumkin.

**Diqqatning bo'linishi** uning ko'chishidan farqli o'laroq ixtiyorsiz tarzda bo'ladi. Diqqatning bo'linishi shaxsning asosiy faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ahamiyatsiz bo'lgan obyektga ko'chishida namoyon bo'ladi.

Diqqatni obyektga qarata olmaslik va yo'naltira olmaslik bilan bog'liq salbiy xususiyatlar, ya'ni diqqatning buzilishi ham uchrab turadi. Ulardan biri parishonxotirlikdir.

**Parishonxotirlik** - diqqatni ma'lum bir obyektga qarata olmaslikdan iborat salbiy xususiyat. Parishonxotirlik vaqtincha holat bo'lishi ham, shaxsning nisbatan barqaror xotirasi bo'lishi ham mumkin. Parishonxotirlikning ikki turi mavjud bo'lib, biri diqqatni unuman hech narsaga qarata olmaslik bo'lsa, ikkinchisi diqqatni muayyan obyekt ustiga kuchli to'lantirib, boshqa narsalarga qaraitmasligidir.

## 6.2. Sezgi jarayoni haqida tushuncha.

### Sezgi xususiyatlari va turlari

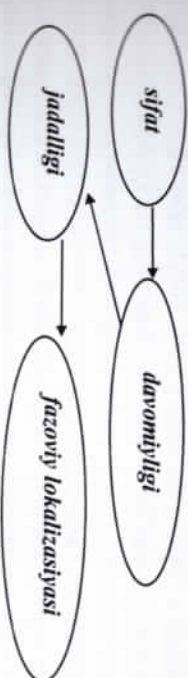
Tasavvur qiling-a, shahar ko'chasining burchagida turibsiz. Mashinalar va odamlar o'z ishlari bilan ketayotganda, ko'cha musiqachisining kuyi yoki oltisda qo'ng'iroq qilayotgan sho'x ovozi, chiqindi gazlar yoki yaqin atrofdagi sotuvchi tomonidan sotilayotgan oziq-ovqat hidi sizni hayratda qoldirishi mumkin. Atrofimiz haqida muhim ma'lumotlarni taqdim etish uchun biz **sezgi tizimlarimizga** tayanamiz. Biz ushbu ma'lumotlardan oziq-ovqat topish, boshpana izlash, jitmioy munosabatlarni saqlab qolish va potensial xavfli vaziyatlardan qochishimiz uchun atrof-muhti bilan muvaffaqiyatli harakat qilish va o'zaro aloqa qilish uchun foydalanamiz. Ammo sensor ma'lumotlar bizning omon qolishimiz uchun juda muhim bo'lsa-da, har qanday vaqtda mavjud bo'lgan juda ko'p ma'lumotlar, agar biz ularning barchasi bilan shug'ullanishga majbur bo'lsak, bizga qiyinchilik tug'diradi. Darhaqiqat, biz har qanday vaqtda sensorli tizimlarimiz tomonidan qabul qilingan hissiy ma'lumotlarning faqat bir qismini bilamiz. (Rosie m. Spielman (2014). *PSYCHOLOGY*. OpenStax Rice University. 754 -p).

Inson organizmiga ta'sir etadigan ayrim narsa va hodisalar obrazlarining miyada bevosita aks etish faoliyatiga **sezgilar** deyiladi. Biz sezgilar yordamida predmetlarning rangini, shaklini, katta yoki kichikligini aniqlaymiz.

**Sezgilar** soddada psixik jarayon bo'lishiga qaramay, barcha bilimlarimizning asosiy manbai hisoblanadi. Chunki narsa va hodisalar aks etishining ko'pchilik qismi sezishdan boshlanadi. Agar sezgilarimiz bo'lmaganda biz tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarni aks ettirishdan va ularni bilishdan maxrum bo'lar edik.

Sezgilar to'g'risidagi ilmiy ta'limotlarga binoan narsalar va ularning xossalari, tarkibiy qismlari, xususiyatlari, shakllari, harakati birlamchi hisoblanib, sezgilarimiz o'zi esa tashqi va ichki qo'zg'atuvchilarning sezgi a'zolariga ta'sir etishining mahsulidir. Sezgilar moddiy (obyektiv) borliqning, voqelikning haqiqiy tasvirini aks ettirib, ular qanday ko'rinishga, shakliga, xususiyatiga ega bo'lsa, ular xuddi shundayligicha hech o'zgarishsiz, aynan aks ettirish imkoniyatiga egadir.

Tevarak-atrofdagi olamning boyligi haqida, tovushlar va ranglar, hidlar va harorat, miqdor va ko'plab boshqa narsalar to'g'risida biz sezgi tufayli bilimamiz. Kishi vujud sezgi a'zolari yordamida sezgilar shaklida tashqi va ichki muhning holati haqida rang-barang axborot olib turadi. **Sezgi xususiyatlariga** quyidagilar kiradi:



**Sifat** - sezgining asosiy xususiyati bo'lib, uni boshqa sezgi turlardan farqlaydi va ayni shu sezgi turi chegarasini o'zgartiradi. Masalan, eshinish sezgilarini tovushning balandligi tembr, qattiqdigi bilan tafovutlanadi, ko'rish sezgilari esa ranglarning quyuvdigi, jilosi, tovlanishi, toni va boshqa shu kabilar bilan farqlanadi. Sezgilarning sifat jihatidan ko'p turliligi materiya harakati shakllarining to'liq-tomonlilikini aks ettirishidir.

Sezgilarning **jadaliligi** ularning miqdoriy tavsifidan iborat bo'lib, ta'sir qilyotgan qo'zg'atuvchining kuchi va reseptorning funksional xolati bilan bog'lanadi.

Sezgilarning **davomiyiligi** ularning vaqtinchalik tavsiflanishidan iborat bo'lib, u ham sezgi a'zolarining funksional holati bilan, shuningdek, qo'zg'atuvchining ta'sir qilish vaqti hamda jadaliligi bilan o'lichanadi. Qo'zg'atuvchi sezgi a'zosisiga ta'sir qilishi bilan darhol sezgi hosil bo'lmaydi, balki u bir qancha daqiqadan keyin vujudga keladi.

Sezgilar uchun qo'zg'atuvchining **fazoviy lokalizatsiyasi** qo'zg'atuvchining fazoda o'rin egallashi bilan tavsiflanadi. Distant, ya'ni masofa reseptori tomonidan amalga oshiriladigan fazoviy analiz qo'zg'atuvchining fazodagi o'rini haqida ma'lumot beradi. Kontakt sezgilar: taktil, og'riq, maza badanning qo'zg'atuvchi ta'sir qilayotgan joyi bilan bog'liqdir. Bunda og'riq sezgilarining lokalizatsiyasi, ya'ni badanda joylashgan o'rni, taktil sezgilarga qaraganda hadonga anchagina tarqalgan bo'lib, ular unchalik aniqlik darajasiga ega emas. Sezgilar bilan bog'liq hodisalar mavjud va ular turli holatda o'z ifodasini topadi.

Kishining hayoti va faoliyatida sezgilarning roli juda katta, negaki, ular bizning olam haqidagi va o'zimiz to'g'rimizdagi bilimlarimiz manbai hisoblanadi.

Qo'zg'atishning **salgina sezila boshlagan darajasini sezgining pastki yoki aholot chegarasi deyiladi**. Agar shu qo'zg'atish kuchi salgina susaytirisa ham sezgi yo'qoladi. Sezgi hosil qilmaydigan kuchsiz qo'zg'atishlar sezgi chegarasidan pastda turuvchi **qo'zg'atishlar deb** ataladi.

Qo'zg'atuvchilar ta'siri o'rtasidagi sezilar-sezilmas salgina farqni **sezishni farq qilish chegarasi** deyiladi.

Qo'zg'alish kuchi shunchalik orta borishi mumkin, bunda tegishli sezgi o'zining spetsifik sifatini yo'qotadi va og'riq hissigga aylanadi. Chunonchi, haddan tashqari kuchli yorug'lik ko'zda og'riqni keltirib chiqaradi — "Ko'zni qamashitiradi". Kuchli tovush quloqni og'ritadi. Haddan tashqari og'ir narsa muskullarni og'ritadi va shuning singarilar.

Qo'zg'alish kuchining o'zgarishi bilan sezgi sifatidagi og'riq tomon (yoqimsiz) ro'y bergan sezilar-sezilmas o'zgarishga **sezgining yuqori chegarasi** deyiladi.

Siz maktab davridayoq beshta sezgi borligini bilgan bo'lsangiz kerak: ko'rish, eshitish (tinglash), hid bilish (hidlash), tam bilish (tam) va teginish (somatosensatsiya). Ma'lum bo'lishicha, beshta sezgi haqidagi bu tushuncha haddan tashqari soddalashtirilgan. Shuningdek, bizda muvozanat (vestibulyar sezgi), tananing holati va harakati (propriozeptiv va kinesteziya), og'riq (nositseptiya) va harorat (termotseptiya) haqida ma'lumot beruvchi sensorli tizimlar mavjud.

Sezgi organlarining o'ziga ta'sir etadigan qo'zg'ovchilarga moslanishi, ko'nikishi **adaptatsiya** deb ataladi. Qo'zg'ovchining ta'siri o'zgarishi bilan sezgirik ham o'zgaradi. Qo'zg'ovchilar sust ta'sir etganda sezgiriklik oshadi, kuchli ta'sir etganda sezgiriklik kamayadi. Shu sababli, mushab va manfiy adaptatsiya farq qilinadi.

Yuqorida ko'rsatib o'tiganimizdek, psixologiya fanida uchta katta guruhga ajratilgan sezgilar mavjud:

- eksterioreseptiv;
- propriozeptiv;
- interioreseptiv. Ular o'z navbatida quyidagi **sezgi turlariga** bo'linadi.

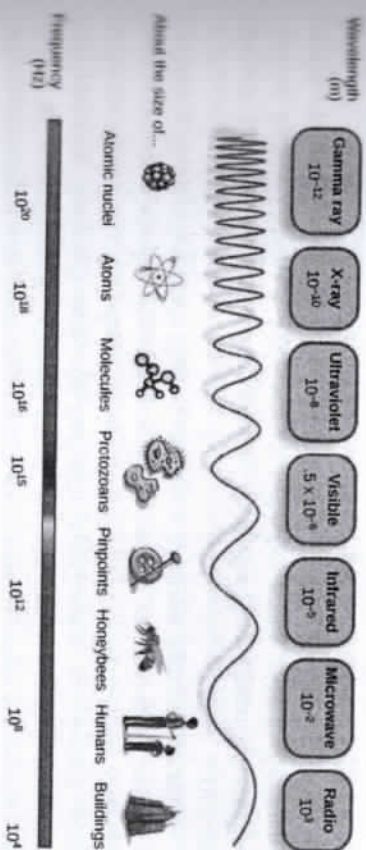
**Ko'rish sezgilari** Inson tomonidan rang va yorug'likni sezish ko'rish sezgilari tarkibiga kirib, uning organi - ko'z hisoblanib, u ko'z soqqasi va undan chiqib ketadigan ko'ruv nervlaridan tashkil topgan.

Insonning hayoti va faoliyatida ko'rish sezgilarining roli behiyo katta. Ko'rish hodisasini vujudga keltiruvchi fizik sabab har xil uzunlikda bo'lgan elektromagnit tulqinlardir. Odanning ko'zi 390 millimikron dan 800 millimikrongacha uzun elektromagnit to'liqlarni taassurotni seza oladi. Aniq tunda ko'zning orqa qismidagi eng sezgir hujayralar sham alangasini 30 mil uzorqlikda aniqlay olishi taxmin qilingan (Okawa va Sampath, 2007).

Ko'z murakkab tuzilgan sezgi a'zosi bo'lib, u ko'z kosasida joylashgan va maxsus ko'z mushaklari yordami bilan har tomonga burtila oladi.

Ko'zimizga ko'rinadigan har bir narsaning o'ziga xos rangi bor. Faqat juda inqil narsalarning rangi yo'q, shuning uchun ham ular ko'zga ko'rinmaydi.

Misol tariqasida, o'zingizni juda qorong'i kinoteatrdan tasavvur qiling. Agar tomoshabin a'zosi mobil telefoniga uning ekрани nur tarqatishiga sabab bo'lgan SMS-xabar olsa, ko'pchilik teatrdagi yorug'likning o'zgarishini sezishi mumkin. Biroq, basketbol o'yini paytida xuddi shu narsa yorqin yoritilgan arenada sodir bo'lsa, juda kam odam buni sezadi. Mobil telefonning yorqinligi o'zgaraydi, lekin yorug'likning o'zgarishi sifatida uning aniqlanishi qobiliyati ikki kontekstda keskin farq qiladi. Ernst Veber 1830-yillarda farq chegarasining o'zgarishi nazariyasini taklif qildi va u Weber qonuni sifatida tanildi: Farq chegarasi, misolda ko'rsatilgandek, asl stimurning doimiy qismidir.<sup>11</sup>



Odamlarda yorug'lik to'liq uzunligi rangni idrok etish bilan bog'liq (5 - rasmi).

Ko'rinadigan spektrda bizning qizil rang tajribamiz uzunroq to'liqin uzunliklari bilan bog'liq, yashil ranglar oraliq, ko'k va binafsha ranglar esa to'liqin uzunligida qisqaroq (qizil, to'q sariq, sariq, yashil, ko'k, indigo, binafsha rang). Yorug'lik to'liqlarining amplitudasi bizning yorqinlik yoki rang intensivligi bilan bog'liq bo'lib, kattaroq amplitudalar yorqinroq ko'rinadi.

Odamlarda ko'rinadigan spektr 380 dan 740 nm gacha bo'lgan to'liqin uzunliklari bilan bog'liq - bu juda kichik masofa, chunki nanometr (nm) metning milliarddan bir qismini tashkil qiladi. Boshqa turlar elektromagnit spektrning boshqa qismlarini aniqlay oladi. Misol uchun, asalarilar ultrabinafsha diapazonida

<sup>11</sup> (Ernst in Spelmann(2014), PSYCHOLOGY. OpenStax Rice University. 754 -p).



yorug'likni ko'rishlari mumkin (Vakakuwa, Stavenga va Arikawa, 2007) va ba'zi ilonlar qo'shimcha ravishda infracizil nurlanishni aniqlay oladilar.

Adaptatsiya ko'rish sezgilarida, ayniqsa, yorug' joydan qorong'i joyga kirganda va aksincha - qorong'i joydan yorug' joyga chiqqanda yaqqol ko'rinadi. Masalan, yorug' joydan balandroq binoga kirganimizda avvaliga hech narsani ko'rmaymiz. Ko'rish organimiz kuchsiz yorug'likka moslashguncha bir necha vaqt o'tadi. Bu — **qorong'lik adaptatsiyasidir**.

Ekspperimental tekshirishlardan olingan ma'lumotlarga qaraganda, qorong'ida yorug'likka sezgirlik yorug' joydagi sezgirlikka nisbatan 200 ming marta (bir soat mobaynida) oshadi. Qorong'idan yorug'ga chiqqanda ham ko'rish organlari yorug'likka yana moslashuvi uchun bir necha vaqt (taxminan 4 daqiqadan 5 daqiqagacha fursat) kerak. Bu **yorug'lik adaptatsiyasidir**.

**Eshitish sezgilari** tovushlarni eshitishdan iborat bo'lib, musiqaviy va shovqini tovushlarni aks ettiradi.

Ovoz to'qlinlarining turli chastotalari bu tovushlarning balandligini idrok etishimizdagi farqlar bilan bog'liq. Past chastotali tovushlar pastroq, yuqori chastotali tovushlar esa balandroq. Eshitish tizimi turli tovushlarni qanday farqlaydi?

Odatda tovushlar oddiy va murakkab turlarga ajratiladi, ularning birinchisi bir tondan ikkinchisi esa bir necha tonlardan tashkil topadi. Insonlar uchun eshitish sezgilari katta ahamiyatga ega, chunki nutqni o'zlashtirish tovushlarni yaxshi eshitish va ularni ajratishga bog'liq. Ona tilimizda ishlatiladigan tovushlarni kichik yoshdan eshitib, ularga odatlanib qolamiz, shuning uchun ularni bir-biridan ajrata bilamiz va to'g'ri talaffuz qilamiz. Ammo chet tilidagi tovushlarni tez ajrata olmaymiz, ularni talaffuz etishda qiyinalamiz, chunki ularga qulog'imiz o'rganmagan.

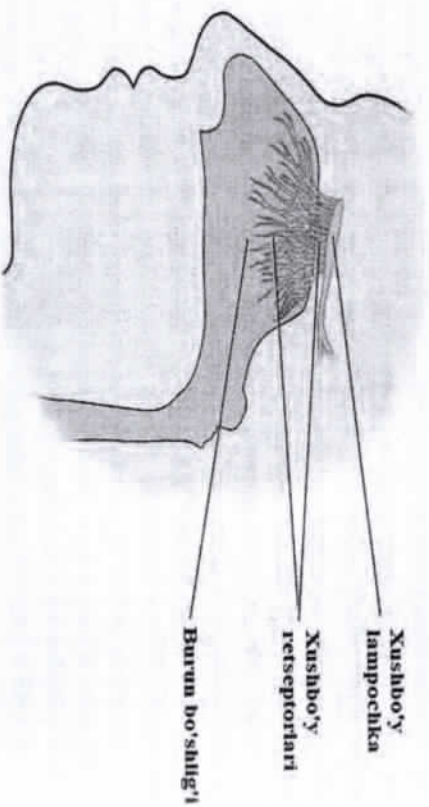
Ohangni idrok etish uchun bir gancha nazariyalar taklif qilingan. Biz bu yerda ulardan ikkitasini muvokama qilamiz: **vaqt** nazariyasi va **joy** nazariyasi. Ohangni idrok etishning vaqtinchalik nazariyasi chastota hissiy neyronning faollik darajasi bilan kodlanganligini tasdiqlaydi. Bu ma'lum bir nerv tolasi hujayrasi tovush to'qlinining chastotasi bilan bog'liq harakat potentsiallarini yuqishini anglatadi. Bu juda intuitiv tushuntirish bo'lsa-da, biz shunday keng chastota diapazonini (20-20 000 Gts) aniqlaymizki, nerv tolasi hujayralari tomonidan ishlab chiqarilgan harakat potentsiallarining chastotasi butun diapazonni hisobga olmaydi. Neyron membranasidagi natry kanallari bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlar tufayli ular harakat potentsialida ishtirok etadilar, shuning uchun hujayra tezroq qo'zg'alib keta olmaydi (Shamma, 2001).

Ohangni idrok etishning **joy** nazariyasi bazilyar membrananing turli qismlari turli chastotalardagi tovushlarga sezgir ekanligini ko'rsatadi. Aniqroq aytganda, bazilyar membrananing asosi yuqori chastotalarga eng yaxshi javob beradi va bazilyar membrananing uchi past chastotalarga eng yaxshi javob beradi. Shuning uchun, bazaviy qismda joylashgan nerv tolasi hujayralari yuqori chastotali reseptorlar, bazilyar membrananing uchida joylashganlar esa past chastotali reseptorlar sifatida etiketlanadi (Shamma, 2001).

Aslida, ikkala nazariya ham ohangni idrok etishning turli tomonlarini tushuntiradi. Taxminan 4000 Gts gacha bo'lgan chastotalarda harakat potentsiallarining tezligi va joylashuvi bizning ohangni idrok etishimizga yordam berishi aniq. Biroq, ancha yuqori chastotali tovushlarni faqat joy belgilari yordamida kodlash mumkin (Shamma, 2001).

**Hid bilish sezgilari** har qanday narsalarning hidini ongimizda aks ettirish demakdir. Odam to'rt yuz mingga yaqin turli hidni sezsa oladi. Hid bilish sezgilariga hidlarni his qilish kiradi.

Hidni sezuvchi reseptor hujayralari burunning yuqori qismidagi shilliq qavatta joylashgan. Ushbu reseptorlardan kichik tolasimon kengaytmalar shilliqda erigan hid molekularining ushbu kengaytmalarda joylashgan kimyoviy reseptorlari bilan o'zaro ta'sir qilish joyi bo'lib xizmat qiladi (6-rasm). Hid molekulari ma'lum bir reseptorni bog'lab qo'ygandan so'ng, hujayra ichidagi kimyoviy o'zgarishlar natijasida signallar hid bilish qo'zg'aluvchi markazga yuboriladi: old qismning uchida, hid nervlari boshlanadigan markazga o'xshash uzilma. Xushbo'y hidni belglovchi markazdan ma'lumot limbik tizimning hududlariga va ta'm korreksiyaga juda yaqin joylashgan asosiy hid bilish korreksiyaga yuboriladi.<sup>12</sup>



6-rasm. Xushbo'iy retseptorlar hidni sezuvchi markazdan burun bo'shlig'ining shilliq qavatiga cho'zilgan tolaga o'xshash qismlardir.

Turi xil turlarning hidlash tizimlarining sezgirligida juda katta o'zgarishlar mavjud. Biz ko'pincha iltarni o'zimiznikidan ancha yuqori hid bilish tizimiga ega deb o'ylaymiz va haqiqatan ham iltar burunlari bilan g'ayrioddiy hid bilishlari mumkin. Hatoki iltar qondagi glyukozaning miqdori xavfli darajasini, shuningdek saraton o'smalarini "hidlashi" orqali aniqlash mumkinligini ko'rsatadigan ba'zi dalillar mavjud (Wells, 2010). Iltarning g'ayrioddiy hid bilish qobiliyati odamlarda va boshqa primatlarda kuzatilgan 400 dan kam bo'lgan bilan solishtirganda, hid retseptorlari uchun funksional genlar sonining ko'pligi (800 dan 1200 gacha) bilan bog'liq bo'lishi mumkin (Nimura va Nei, 2007).

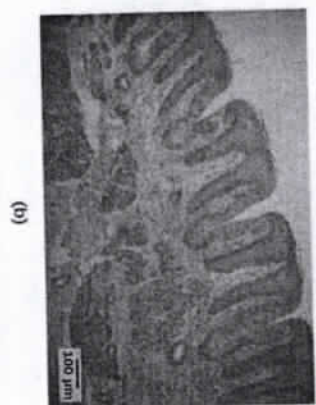
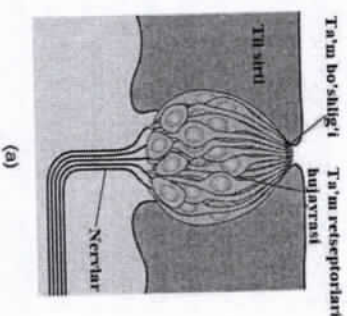
Ko'pgina hayvonlar boshqa juft hayvon tomonidan yuborilgan feromonlar deb nomlanuvchi kimyoviy xabarlariga javob beradi (Wysocki & Preti, 2004). Feromonal aloqa ko'pincha potensial turmush o'rog'ining reproduktiv holati haqida ma'lumot berishni o'z ichiga oladi. Shunday qilib, masalan, urg'ochi kalamush juftlashishga tayyor bo'lganda, u yaqin atrofdagi erkak kalamushlarning e'tiborini tortadigan feromonal signallarni chiqaradi. Feromonal faollashuv aslida erkak kalamushlarda jinsiy xulq-atvorni kelitirib chiqarishda muhim komponent hisoblanadi (Furlow, 1996, 2012; Purvis & Haynes, 1972; Sachs, 1997). Shuningdek, odamlardagi feromonlar haqida ko'plab tadqiqotlar (va bahs-munozaralar) mavjud (Comfort, 1971; Russell, 1976; Wolfgang-Kimball, 1992; Weller, 1998).

Hid bilish sezgilarida adaptatsiya tezroq boshlanadi. Masalan, biron hidi bor ayga kirganimizda avvalga shu hidni sezamiz, bir necha vaqtdan so'ng hidni sezmay qolamiz. Qilingan tajribalar hid sezilmay qoladigan darajada to'liq adaptatsiya, chunki: yodning hidiga 50—60 soniyadan keyin, kamforaning hidiga 1,5 daqiqadan keyin hidi o'tkir sirga (pishloqqa) 8 daqiqadan keyin paydo bo'lishini ko'rsatadi. Hid bilish sezgirliги adaptatsiyadan keyin to'la tiklanishi uchun daqiqadan 3 daqiqagacha tanaffus kerak bo'ladi.

**Ta'm bilish (maza) sezgiları** - shirin, achchiq, nordon, sho'r singari ta'mlarni his qilish bilan tavsiflanadi. Ular muayyan turkumga kiritilgan va kiritilmagan xilma-xil turlarga ega bo'lib, narsalarning, moddalarning nomlari bilan yuritiladi: nomning mazasi, qovunning mazasi kabilar.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bizda kamida oltita ta'm guruhi mavjud. Umanı yaponcha so'z bo'lib, bizning beshinchi ta'mimiz taxminan mazali deb taqlama qilinadi va u bilan bog'liq mononatriy glutamatning ta'miga o'xshaydi (Kinnamon & Vandenbeuch, 2009). Shuningdek, biz ma'lum bir oziq-ovqatning yog'li tarkibiga ega ekanligimizni ko'rsatadigan ko'plab eksperimental dalillar mavjud (Mizushige, Inoue va Fushiki, 2007).

Biz iste'mol qiladigan oziq-ovqat va ichimliklardagi molekular sutakda o'rydi va iltimizdagi, og'iz va tomog'imizdagi ta'm retseptorlari bilan o'zaro ta'sir qiladi. Ta'm kurtaklari ta'm sezgisi markaziy g'ovakchasiga chiqib turuvchi toksimon kengaytmali ta'm retseptorlari hujayralarining guruhlanishidan hosil bo'ladi (7-rasm). Ta'm kurtaklari o'n kundan ikki haftagacha yashaydi, shuning uchun hatto iltini yoqish orqali ba'zilarini yo'q qilish ham uzoq muddatli ta'sirga ega bo'lmaydi; ular darhol o'sadi. Ta'm molekularlari ushu kengaytmadagi retseptorlarga bog'lanadi va sezgir hujayra ichidagi kimyoviy o'zgarishlarni kelitirib chiqaradi, bu esa nerv impulslarining retseptor joylashgan joyiga qarab turli nervlar orqali miyaga uzatilishiga olib keladi. Ta'm haqida ma'lumot medulla, talamus va limbik tizimga va frontal va temporal loblar o'rtasidagi qoplama ostida joylashgan ta'm sezuvchi korteksga uzatiladi (Maffei, Haley va Fontanini, 2012; Reep, 2013).

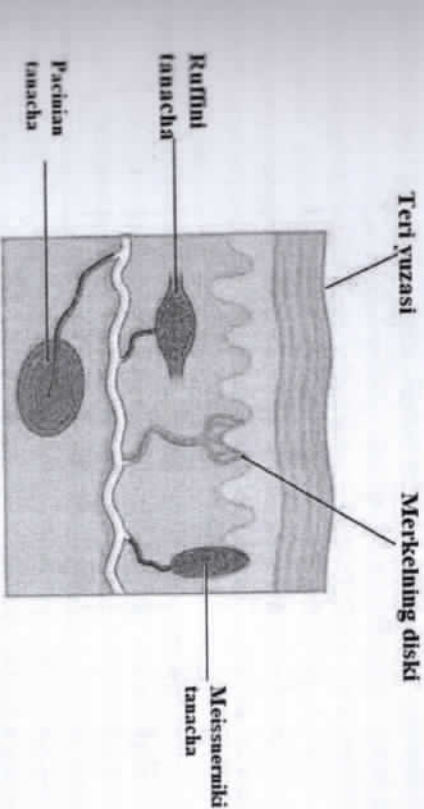


7-rasm (a) Ta'm sezgichlari nerflarga ma'lumot uzatuvchi bir qancha individual ta'm retseptorlari hujayralaridan iborat. (b) Ushbu mikrograftiyada til yuzasining yaqindan ko'rinishi ko'rsatilgan. (kredit a: Jonas Tole tomonidan ishning o'zgarishi; b krediti: Mett Rasseldan olingan shkala-bar ma'lumotlari)

Ma'za va hid sezgichlari bir-biriga chambarchas bog'langan bo'lib, bir-biriga ta'sir ko'rsatadi. Qattiq tumov vaqtida ovqatning hidi sezilmagan uchun uning mazasi ham yo'qday ko'rinadi.

**Teri sezgichlari** tarkibi tuyish va harorat turlaridan iborat bo'lib, ularning bunday nomlanishining bosh omili - bu retseptorlarning teri va organizmning tashqi shilliq pardalarida joylashganligidir (rasm).

Turli xil teginish bilan bog'liq ogohlantirishlarga javob berish uchun teri bo'ylab bir qator retseptorlar taqsimlanadi. Bu retseptorlarga Meyssner tanachalari, Puchinian tanachalari, Merkel disklari va Ruffini tanachalari kiradi. Meyssner korpuskulalari bosim va past chastotali tebranishlarga javob beradi, Puchinian tanachalari esa vaqtinchalik bosim va yuqori chastotali tebranishlarni aniqlaydi. Merkelning disklari yengil bosimga javob beradi, Ruffini korpuskullar esa cho'zilishni aniqlaydi (Abrara & Giny, 2013).



8-Rasm. Terida joylashgan sezgi retseptorlarining ko'p turlari mavjud bo'lib, ularning har biri teginish bilan bog'liq ma'lum stimullarga moslashgan.

Terida joylashgan retseptorlardan tashqari, hissiy funksiyalarni bajaradigan bir qator erkin nerv uchlari ham mavjud. Bu asab tugunlariga teginish bilan bog'liq bo'lgan turli xil turlariga javob beradi ogohlantiruvchi va termotseptsiya (haroratni idrok etish) va nositseptsiya (potensial zarar va ehtimol og'riqni ko'rsatadigan signal) uchun sensorli retseptorlar sifatida xizmat qiladi (Garland, 2012; Petho & Reeh, 2012; Spray, 1986).

Retseptorlar va erkin nerv uchlardan to'plangan hissiy ma'lumotlar orqa miya bo'ylab yuqoriga ko'tarilib, medulla, talamus va oxir-oqibat parietal lobning postcentral girusida joylashgan somatosensor korteksiga uzatiladi.

Tekkanmi sezish yoki **taktil sezgilar**, terimizga tegib turgan narsani uning silliqqligini yoki g'adur-budurligini his etishdir. **Harorat sezgisi** issiq-sovuqni his etish demakdir. Harorat sezgisi harorati har xil darajali buyumlarining terimizga bevosita urilib turishidan paydo bo'ladi. Terimizga tegib turgan buyumning harorati, terimizga nisbatan pastroq bo'lsa - sovuqni, balandroq bo'lsa - issiqni sezamiz. **Og'riq sezgilar** ichki va tashqi a'zolarimizda birorta o'zgarishga bog'liq bo'lgan xavfli holatlarni ongimizda aks ettirish demakdir.

Tegish yoki zaif tazyiq sezgilarida **adaptatsiya** kuchliroq ko'rinadi. Ko'pincha biz kiyim-kechakning badanimizga tegib va tazyiq qilib turganini sezmaymiz, doim taqib yuradigan ko'zoynagimiz chakkamizga botayotganini sezmaymiz. Narsa badanimizga tekkandan 3 soniya keyinroq sezgi kuchi

qo'zg'ovchining ta'siri bilan hosil bo'ladigan sezgi kuchiga nisbatan beshdan biricha kamayishi tekshirishlardan ma'lum.

**Adaptatsiya** - (lot. "adaptio" - moslammoq) analizator sezgiriligining unga uzok ta'sir etuvchi qo'zg'atuvchi ta'sirida yoki ular ta'sirining yo'qligida o'zgarishi muhim ahamiyatga egadir. Adaptatsiya (moslashish) tufayli analizatorlar tashqi muhitning o'ta o'zgaruvchi sharoitlariga moslashishi mumkin.

Psixologiyada tuyish tanachalari va sezuvchi nervning chekka tarmoqlar zichligi **esteziometr** asbobi yordami bilan o'lanadi. Asbob keriladigan ikki oyoqli sirkuldan tashkil topgan bo'lib, uning o'zagidagi darajalar oyoqlarning uchlari o'rtasidagi masofani o'lchaydi. Tuyishning aniqlik darajalari:

a) barmoq uchlari 1 mm-2 mmgacha,

b) qo'l kaftida 10 mm,

v) orqada 60-70 mm masofa bir yo'la ikki oyoqqa tegayotganligini sezish mumkin (masofa kamaysa, sezgirlik pasayadi).

Ko'rish yoki eshitish sezgisining yo'qotilganligi ma'lum darajada sezuvchanlikning boshqa turlarini rivojlantirish hisobiga to'ldiriladi. Sezgi a'zolari sezuvchanligining kuchayish hodisasi ba'zi maxsus kasblar bilan uzok vaqtdan bilan shug'ullanadigan shaxslarda kuzatiladi. Bularning hammasi sezgilarimiz hayot sharoitlari va amaliy mehnat faoliyati talablari ta'siri ostida rivojlanishining dalilidir.

### 6.3. Idrok haqida tushuncha.

#### Idrokning o'ziga xos xususiyatlari

Bizning sezgi reseptorlarimiz doimiy ravishda atrof-muhitdan ma'lumot to'plashda, oxir-oqibat, bu ma'lumotni qanday idrok qilishimiz dunyo bilan qanday munosabatlarda bo'lishimizga ta'sir qiladi. Idrok - sezgi axborotni tashkil qilish, talqin qilish va ongli ravishda tajriba qilish usullarini anglatadi. Idrok ham pastdan yuqoriga, ham yuqoridan pastga ishlav berishni o'z ichiga oladi. Pastdan yuqoriga ishlav berish in'likoslarning sezgi ma'lumotlar asosida qurilganligini anglatadi. Boshqa tomondan, bu sezgilarni qanday talqin qilishimizga bizning mavjud bilimlarimiz, tajribalarimiz va fikrlarimiz ta'sir qiladi. Bu yuqoridan pastga ishlav berish deb ataladi.

Bizning idroklarimiz sezgilardan qurilgan bo'lsa-da, hamma sezgiyar idroknik kelirib chiqarmaydi. Darhaqiqat, biz ko'pincha uzok vaqt davomida nisbatan doimiy bo'lib qoladigan stimullarni sezmaymiz. Bu sezgi moslashuv deb nomlanadi. Eski analog soat bilan sinfga kirganingizni tasavvur qiling. Xonaga

birinchi kirganda, siz soatning shirtilashini eshitishingiz mumkin. Siz sindoshlaringiz bilan suhbat qurishni yoki o'qituvchingizning sinfga salom berishini tinglashni boshlaganingizda, siz endi soat chiqillagan tovushini bilmay qolaysiz.

**Idrok** - sezgilarga nisbatan murakkab va mazmundor psixik jarayon bo'lib hisoblanganligi sababli barcha ruhiy holatlar, hodisalar, xususiyatlar xossalari va inson ongining yaxlit mazmuni, e'gallangan bilimlar, tajribalar, ko'nikmalar bir davrning o'zida namoyon bo'ladi va aks ettirishda ishtirok qiladi.

**Idrok** tushunchasining (lotin tilidan - "perception" qabul qilish) yuqori bosqichi esa **apperseptsiya** deyiladi. **Apperseptsiya** - idrok jarayonini shaxsning oldingi bilimlari, shaxsiy va ijtimoiy tajribalari, qiziqishlari, motivatsiyasi, ehtiyojlari va odatlari, umuman, ruhiy hayotning barcha mazmuni bilan belgilanishidir. Apperseptsiya hodisasi tufayli odamlar o'zaro idrokining mazmuni bilan bir-biridan muayyan darajada tavorlanadilar, ya'ni ular aynan bir xil narsani o'zini ilm saviyasi, maslagi, pozitsiyasi, dunyogorashi va ijtimoiy kelib chiqishiga asoslangan holda turlicha idrok qiladilar hamda aks ettiradilar. Masalan, "ildiz" tushunchasini biologlar o'simliklarning moddiy asosi sifatida, matematiklar sonlarning ildiz ostidagi ko'rinishida, ijtimoiy nuqtai nazardan qarindosh-ning chilk shaklida namoyon bo'ladi. Psixologiya fanida idrok muayyan shakllarga ajratilib tadqiq qilinadi, vaqt, harakat, fazo yordami bilan atrof-muhitning biosferaning, ijtimoiy turmushning mohiyati yuzasidan axborotlar ma'lumotlar, xususiyatlarini aks ettiradi.

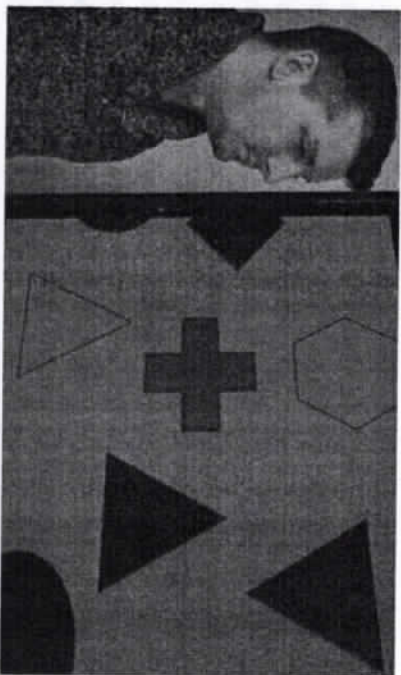
Odatda inson tomonidan vaqtni idrok qilish, asosan ruhiy hodisalar, holatlar, vaziyatlar, xususiyatlarining o'zaro o'rin almashuvi tufayli namoyon bo'ladi va o'ziga xos tuzilishi bilan mazkur jarayonning boshqa shakllaridan farq qilib turadi. Vaqtni idrok qilish inson tomonidan aks ettirilayotgan vaqt birligining obyektiv (haqiqiy, xolis) mazmuniga, shaxsning unga nisbatan munosabatiga bog'liq bo'lib, xuddi shu mezon orqali uning mahsulidorigi o'lanadi.

Atrof-muhitni idrok etishimizni aniqlashda etibor qanchalik muhim ekanligining eng qiziqarli namoyishlaridan biri Daniel Simons va Kristofer Chabris (1999) tomonidan o'tkazilgan mashhur tadqiqotda yuz berdi.

Ushbu tadqiqotda ishtirokchilar oq va qora kiyingan odamlarning basketbol to'plarini o'tayotgani haqidagi videoni tomosha qilishdi. Ishirokchilardan oq libosdagi jamoa to'pni necha marta uzatganini hisoblashni so'rashdi. Video davomida qora gorilla libosini kiygan kishi ikki jamoa orasida yuradi. Siz kimdir gorillani payqaydi deb o'ylaysiz, to'g'rimi? Videoni tomosha qilganlarning deyarli yarmi gorilla to'g'iz soniya davomida yaqqol ko'rinish turganiga qaramay, uni

umuman payqamadi. Ishitirokchilar oq tamlilar to'pni necha marta uzatayotganiga e'tibor qaratishganligi sababli, ular boshqa vizual ma'lumotlarni to'liq sozlashdi.

Shunga o'xshash tajribada tadqiqotchilar ishtirokchilardan kompyuter ekranini bo'ylab harakatlanayotgan tasvirlarni kuzatishni so'rab, e'tiborsiz ko'rishni sinab ko'rtilar. Ularga boshqa rangga e'tibor bermasdan, oq yoki qora narsalarga e'tibor berish buyurilgan. Qizil xoch ekran bo'ylab o'tganda, subyektlarning taxminan uchdan bir qismi buni sezmad (**B-rasm**) (Most, Simons, Scholl va Chabris, 2000).



Yaqol voqelikdagi narsa va hodisalarning tana a'zolarini qabul qilish analizatorlariga bevosita ta'sir etmasdan inson ongida turli obrazlarning (ovozlarning eshitilishi, sharpalarning sezilishi) xayolan, fikran paydo bo'lishidan iborat idrokning psixopatologik (ruhiy xastalik) hodisasiga *gallyutsinatsiya* deyiladi. Gallyutsinatsiya hodisasi muvaqqat ruhiy xastalikning alomati bo'lib, ba'zan qo'rqinch hissi mahsuli hisoblanib, bosh miya katta yarim sharlari qobig'idagi qo'zg'atish jarayonlarining nuqsonli, sust (patalogik) harakati natijasida, goho asab tizimining zaharlanishi, zai'lashuvi, haddan tashqari toliqishi tufayli yuzaga kelish mumkin. Gallyutsinatsiya hodisasi bir necha xil ko'rinishga ega bo'lish mumkin, ularning eng asosiy lari quyidagilardan iboratdir:

- yo'q narsalarning ko'zga ko'rinishi;
- u yoki bu ovozlari, tovushlar, kuyalar eshitilishi;
- yo'q sharpalar, hidlar sezilishi kabilar.

Ilhuziya hissiy a'zolarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning noto'g'ri - *nondektiv*, yanglish, xato idrok qilishdan iborat jarayonining noyob hodisasidir.

Ba'zan psixologiya fanida noto'g'ri idrok qilishga olib keluvchi qo'zg'atuvchilar konfiguratsiyasining (lotincha "configuratio" - tashqi tuzilishida o'xshashlik, o'zaro o'xshashlik, joylashuvda yondashuvlik) o'zi ham *ilhuziya* deb ataladi. Idrok jarayoni inson oldida turgan maqsadga, maqsad qo'ya olishga, unga berilgan ustanovkaga uzviy bog'liq holda irodaviy boshqarilish xususiyatiga ega'dir.

Psixologlarning fikricha, inson nimaniki idrok qilsa, uni *figura va fonda* idrok qiladi.

*Figura* - shunday narsaki, uni aniq anglash, ajratish, ko'rish, eshitish va tuyish mumkin. *Fon* esa aksincha, noaniqroq, umumiyroq narsa bo'lib, aniq obyektini ajratishga yordam beradi. Masalan, gaviyum bozorida ketayotgan holatda o'z isminini birov aytib chiqarsa, darrov o'sha tarafga qaraymiz. Ism - figura bo'lsa, bozordagi shovqin - fon rolini o'ynaydi. Boshqacha qilib aytganda, biz birov narsani idrok qilayotgan paytimizda uni albatta birov fondan ajratib olamiz. Masalan, gul bozorida aynan qip-qizil atirgul sizga yoqib qolib, o'shani xarid qilasz, qolgan gullar fonday ongingiz aktiviga o'tmaydi.

*Idrok* - borliqdagi ko'plab, xilma-xil predmet va hodisalar orasida bizga ayni paytida kerak bo'lgan obyektini xossa va xususiyatlari bilan yaxlit tarzda aks etishimizni ta'minlaydi. Ya'ni, idrok asosida narsa va hodisalarning yaxlitlashgan obrazini yotadiki, bu obraz boshqalaridan farq qiladi. Idrok o'ziga nisbatan soddaroq bo'lgan sezgi jarayonlaridan tashkil topadi. Masalan, olmaning shaklini, hidini, mazasini, rangini sezamiz, ya'ni alohida - alohida xossalari ongimizda aks etadi. Bu - sezgilarimizdir.

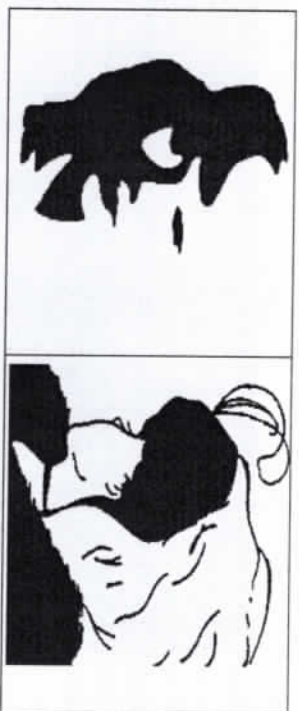
Sezgiyar yaxlit tarzda idrok jarayonini ta'minlaydi. Lekin olimlar idroknini sezgilarining oddiygina, mexanik tarzda birlashuvi, degan fikrga multiloq qarashlar. Chunki idrok ongli, maqsadga qaratilgan murakkab jarayon bo'lib, unda ahlarning u yoki bu obyektga shaxsiy munosabati va idrokdaagi faolligi asosiy rol o'ynaydi. Masalan, buning isboti uchun ko'pincha Rubin figurasi tavsifiya etiladi. Unda ikkita qora profil oq fonda berilgan. Bir qarashda ayrimlar bu rasmlarga qarab - vaza desa, boshqalar uni bir - biriga qarab turgan ikki kishi yuzining yon tomondan ko'rinishi, deb ta'riflashi mumkin. Shunisi xarakterliki, birinchi marta shu rasmini ko'rgan odam uni yaxlit idrok qilib, nima ekanligini tushunishga harakat qiladi, lekin birov figurani ko'rgach, ma'lum vaqtagacha boshqasini ko'rmay turadi.

Fon xususiyatlari sababli paydo bo'luvchi ko'rish ilhuziyalarining paydo bo'lishiga xos ayrim "sirlar" haqida to'xtaladigan bo'lsak, to'q rang fonda shakllarning rangi asliga nisbatan birov ochroq va aksincha, bo'lib tuyuladi (oppoq ko'ylakdagi siyoh dog'ini tasavvur qiling). Fon va undagi shaklni idrok

etayotganda, odam eng avval hajman kichikroq'ini ko'radi. Masalan, katta oppoq devorga osilgan portretni ko'z oldingizga keltiring.

Quyidagi bir nechta rasmlarda ko'rish illyuziyalariga misollar keltirilgan.

**9-rasm.** Agar diqqat bilan rasmning qora rangli shakliga qaratsak, chunki eng avval ana shu shakl ko'zga tashlanadi, zero u oq fonga nisbatan hajman kichikroq, unda saksosfon musiqiy asbobini chalayotgan kishining tasvirini ko'ramiz.

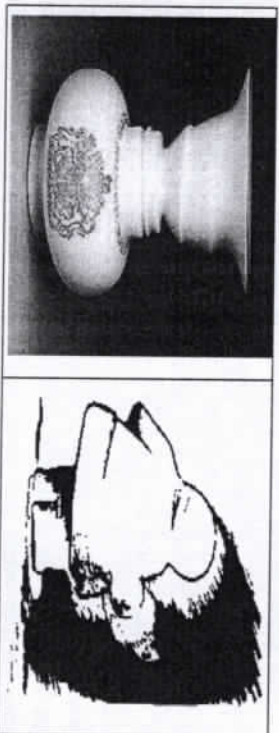


9-rasm.

10-rasm.

Agar diqqatimizni shaklga nisbatan hajman kattaroq bo'lgan oq fonga qaratsak, rasmda bizga qarab turgan ayol yuzini ko'rishimiz mumkin.

**10-rasm.** Ushbu rasmda ham avvalgi rasmda bo'lgani kabi ikki kishi tasvirlangan. Biri — yosh qiz. Uni biz rasmning oq foniga e'tibor berib ko'rishimiz mumkin. Ikkinchisi — keksa ayol. Uni esa qora shakllarga qarab payqay olamiz.



11-rasm.

12-rasm.

**11-rasm.** Ushbu rasmda psixologiyada juda mashhur bo'lgan tasvirlardan biri ifodalangan. Uning siri oddiy. Agar diqqatimiz markazidagi oq rangli shaklga qaratisa, kimdir ajoyib guldonni, yana ba'zilar oddiy ko'zani ko'rishi mumkin.

Bordi-yu, diqqatimiz qora fonga qaratisa, u erda biz bir-biriga tikilib turgan ikki kishining yuzini ko'ramiz.

**12-rasm.** Diqqat bilan rasmning qora rangli shakllariga qaratsak, biz chap tomonga nigoh tashlagan xindiyning tasvirini ko'ramiz. Rasmdagi qora rangli shaklar oq fonga hajman kichikroq bo'lgani sababli biz eng avvalo, aynan xindu tasvirini ko'rib turibmiz.

Agar diqqatimizni shaklga nisbatan hajman kattaroq bo'lgan oq fonga qaratsak (bu biroq qiyin bo'lishi tabiiy), rasmda bizga orqasi bilan o'g'irilib turgan shimol xalqlaridan biri (deylik eskimoslar)ning vakili yoki shunchaki qishning sovuq'ida qalin kiyingan kishining tasvirini ko'rishimiz mumkin.

Shu kabi ko'rish illyuziyalariga misol bo'la oladigan rasmlarni hayotimizda juda ko'p uchratishimiz mumkin. Ularni ko'rganingizda rasmlarga qarab, biroz muloqaza yuritib ko'ringchi. Fon xususiyatlari sababli hosil bo'ladigan illyuziyalar natijat fon va undagi shakl hajmiga, balki har ikkining fazodagi joylashuviga ham bog'liq bo'ladi.

### Masofani idrok etish

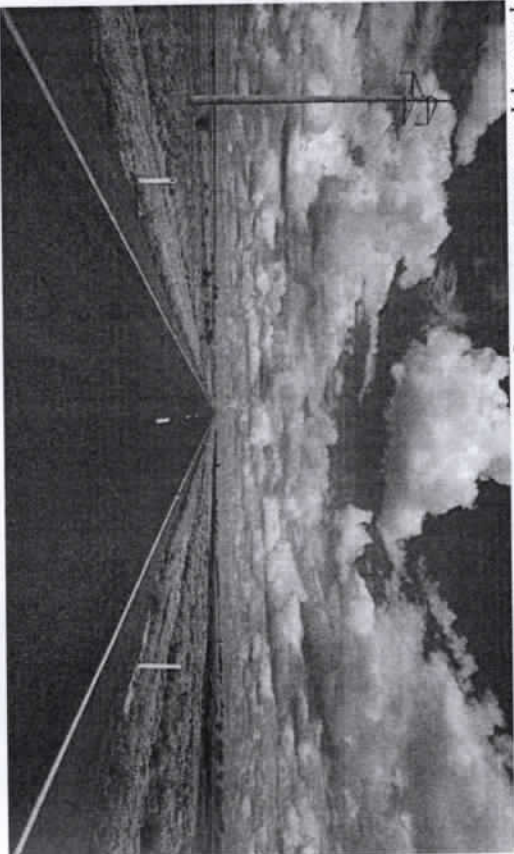
Uch o'lehovli (3-D) atrofdagi fazoviy munosabatlarni idrok etish qobiliyatimiz chuqurlik hissi sifatida tanilgan. Masofani idrok etish bilan biz narsalarni boshqa narsalarning oldida, orqasida, tepasida, pastida yoki yon tomonida tasvirlashimiz mumkin.

Bizning dunyomiz uch o'lehovli, shuning uchun bizning dunyoni aqliy tasviritimiz uch o'lehovli xususiyatlarga ega ekanligi mantiqan. Vizual sahnada biz masofa hissi o'rnatish uchun turli xil belgilardan foydalanamiz. Ulardan ba'zilari binokulyar signallardir, ya'ni ular ikkala ko'zdan foydalanishga tayanadi. Binokulyar masofani belgisiga misollardan biri binokulyar nomutanosiblik, har bir ko'zimiz oladigan dunyoning biroz boshqacha ko'rinishidir. Bu biroz boshqacha ko'rinishni his qilish uchun ushbu oddiy mashqni bajarung: qo'lingizni to'liq cho'zing va barmoqlaringizdan birini cho'zing va o'sha barmoqqa e'tiboringizni qaratung. Endi boshingizni qimirlatmasdan chap ko'zingizni yumung, keyin chap ko'zingizni oching va boshingizni qimirlatmay o'ng ko'zingizni yoping. Ikkala ko'z o'rtaasida almashinayotganda barmog'ingiz siljiyotganga o'xshab ko'rasiz, chunki har bir ko'z barmog'ingizga nisbatan bir oz farq qiladi.

3D film xuddi shu printsip asosida ishlaydi: siz taqqan maxsus ko'zoynak ekraniga proyeksiya qilingan ikkita bir oz farqli tasvirni chap va o'ng ko'zingizga alohida ko'rish imkonini beradi. Sizning miyangiz ushbu tasvirlarni qayta iqlahaganda, siz sakrab tushayotgan hayvon yoki yugurayotgan odam to'g'ridan-to'g'ri sizga yaqinlashayotgani haqidagi tasavvurga ega bo'lasiz.

Biz 3-D dunyomizda chuqurlikni his qilish uchun durbn signallariga tayansak ham, biz 2-D massivlarda ham chuqurlikni sezishimiz mumkin. Siz ko'rgan barcha rasmlar va fotosuratlar haqida o'ylab ko'ring. Umuman olganda, vizual stimuli 2 o'lchamli bo'lsa ham, siz ushbu tasvirlarda chuqurlikni olasiz. Buni qilganda, biz bir nechta monokulyar signallarga yoki faqat bita ko'zni talab qiladigan signallarga tayanamiz. Agar siz bir ko'z bilan chuqurlikni ko'ra olmaymiz deb o'ylasangiz, yurish paytida faqat bita ko'zdan foydalanganda biror narsaga to'qnash kelmasitingizga e'tibor bering - va aslida bizda durbn signallariga qaraganda ko'proq monokulyar belgilar mavjud.

Monokulyar ishora misoli chiziqli istiqbol deb ataladigan narsa bo'lishi mumkin. Chiziqli istiqbol deganda tasvirda bir-biriga yaqinlashayotgandek bo'lgan ikkita parallel chiziqni ko'rganimizda chuqurlikni idrok etishimiz tushuniladi (rasm). Bazi boshqa monokulyar chuqurlik belgilari interpozitsiya, obyektlarning qisman qoplanishi va tasvirlarning nisbiy o'lchami va ufqqa yaqinligidir.



**13-rasm. Biz shunga o'xshash ikki o'lchovli figurada chuqurlikni chiziqli istiqbol kabi monokulyar signallardan foydalanish orqali, masalan, yo'l torayib borayotgan yo'lning bir-biriga yaqinlashayotgan parallel chiziqdari kabi idrok qilamiz. (kredit: Mark Dalmulder).**

Bryus Bridjman o'ta dangasa ko'z bilan tug'ilgan, natijada u stereoko'r bo'lib qolgan yoki chuqurlikdagi binokulyar signallarga javob bera olmaydi. U

ko'p jihatdan monokulyar chuqurlik ko'rsatkichlariga tayangan, lekin u hech qachon atrofidagi dunyoning 3-D tabiatini haqiqiy baholay olmadi. Bularning birinchisi 2012-yilda bir kechda, Bryus rafiqasi bilan kino ko'rayotganida o'zgartdi.

Er-xotin ko'rmog'chi bo'lgan film 3D formatda suratga olingan va u pulni hechda sarflash deb hisoblagan bo'lsa ham, Bryus chippani sohib olayotganda 3D ko'zoynak uchun pul to'lagan. Film boshlanishi bilan Bryus ko'zoynak taqib, hatimlay yangi narsalarni boshdan kechirdi. U hayotida birinchi marta uning atrofidagi dunyodagi haqiqiy chuqurlikni qadrladi. Ajablanarlisi shundaki, uning chuqurlikni idrok etish qobiliyati kinoteatrdan tashqarida ham saqlanib qolgan.

Asab tizimida binokulyar chuqurlik signallariga javob beradigan hujayralar mavjud. Odatda, bu hujayralar davom etishi uchun erta rivojlanish davrida faollashuvni talab qiladi, shuning uchun Bryusning (va unga o'xshash boshqalar) tahti bilan tanish bo'lgan mutaxassislar, uning rivojlanishining qaysidir qismida Bryus hech bo'lmaganda qisqa muddatli binokulyar ko'rishni boshdan kechirgan bo'lishi kerak deb taxmin qilishadi. Bu binokulyar signallarga sozlangan ko'rish tizimidagi hujayralarning omon qolishini ta'minlash uchun etarli edi.

Endi sir shundaki, Bryusga bu hujayralarni faollashtirish uchun deryari 70 yil kerak bo'ladi (Peck, 2012).

#### 6.4. Tafakkur haqida tushuncha

**Tafakkur** – inson aqliy faoliyatining yuqori shakli, real olamni aks ettirishning umumlashgan va bevosita usuli bo'lib, obyektlar orasidagi bog'liqlik, tilshah jarayoni, yangi bilimlarni ochish, ijodiy, muammoli masalalarni yechishga qaratilgan jarayondir. Tafakkur atrof-muhitdagi voqealarni natq yordami bilan bilvosita, umumlashgan holda aks ettiruvchi psixik jarayon bo'lib, u ijtimoiy asabiy tizim bog'lanishlarni anglashga, yangilik ochishga va bashorat qilishga yo'naltirilgan aqliy faoliyatdir.

Tafakkurning o'ziga xos xususiyatlari uni til bilan bevosita bog'liqligidir. Tafakkur natqda namoyon bo'ladi. Tafakkur inson hayoti tajribasida sezgi, idrok va tanquluvlar asosida yuzaga keladi va rivojlanadi. Tafakkur tafayli sezgi va idrok asosida olamni aks ettirish yanada aniq va to'g'ri bo'ladi. Tafakkur borligini umumlashgan holda aks etishdir. Qachonki muammoli vaziyat paydo bo'lganda tafakkur ishgga tushadi. Tafakkur yordamida biz predmetlar orasidagi bog'liqlik va munosabatlarni yana ham chuqurroq anglaymiz va ochib beramiz. Tafakkur orqali biz bevosita kuzalmagan narsalarni ham bilishimizga imkon yaratadi.

**Tafakkur** - jiddiy ravishda yangilik qidirish va ochishga ijtimoiy jihatdan bog'liq aloqador psixik jarayondir, uning tahlili va sintezi jarayonida voqealarni hayotda va umumlashtirib aks ettirish jarayonidir. Tafakkur amaliy faoliyat

asosida hissiy bilishlardan paydo bo'ladi va hissiy bilish chegarasidan ancha tashqariga chiqib ketadi.

Bilish faoliyati sezish va idrok qilishdan boshlanadi va keyin tafakkurga o'tadi. Biroq eng rivojlangan tafakkur ham hamisha hissiy bilish bilan bog'langan bo'ladi. Kishi tafakkur jarayonida hissiy bilish chegarasidan chetga chiqadi.

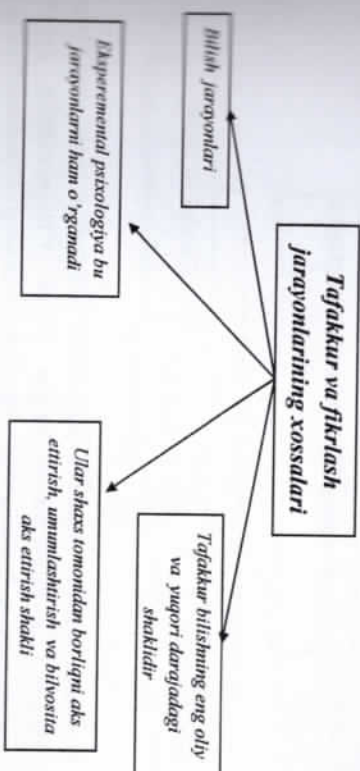
G'arb psixologlari tomonidan yaqinda o'tkazilgan tadqiqotlarda miyaning hajmi odamning intellektlilik darajasiga bog'liqligi, ya'ni "ziyoli" yoki "intellegent" odamlarda bosh miya po'stidagi analizatorlarning uchlari juda ham zich joylashgan bo'lib, ularda o'tkazilgan tafakkur darajasini aniqlash kabi testlarda ma'lumotlarni tez anglab olish va uning mohiyatini tushunish boshqalarga nisbatan tezroq va samaraliroq bo'lishi aniqlangan.<sup>13</sup>

Amerika psixologlari miya faoliyatining javobgarlik uyg'otishga va faraz qilingan ongillikka bog'liq bo'lgan turli darajalarini farqlashadi. Fikrlash faoliyati, aqliy harakatlarning buzilishi yoki yo'qolishi quyidagi holatlarda kuzatilishini bir qancha tajriba va kuzatishlar natijasida aniqlangan:

- tafakkurni etishmasligi yoki umuman mavjud emasligi, masalan aqli zait odamlarda va hayvonlarda.

- aqliy o'lim yoki koma holatida inson dastlabki vaqtlarda tashqi stimularga javob bermaydi, hatto u og'riq stimullari bo'lsa ham, keyinchalik, bir necha haftadan so'ng, og'riqqa yurak urishining tezlashishi bilan javob qaytara boshlaydi. Bundan tashqari yurak urishi uyqu va uyg'ok holatda o'zgaradi. Lekin xattoki uyg'ok holatida ham miya faoliyati odatiy holatdan ancha sust ishlaydi.

- minimal ongsizlik holati - bunda odam maqsadli elementar harakatlarni amalga oshira oladi, gaplarni tushunadi. Bu holat oylab yoki yillab davom etishi mumkin. (James W.Kalat. Introduction to Psychology. 10 edition. 2013. 324-326 p.) Odam o'zi idrok qilayotgan narsalar to'g'risida fikr qiladi. Shuning uchun tushunchalar narsalarining butun bir sinfi, turkumi to'g'risida fikr qiladi, ya'ni bular tafakkurning obyekt bo'ladi. Bir narsaga tayannagan quruqdan quruq tafakkur bo'lishi mumkin emas. (James W.Kalat. Introduction to Psychology. 10 edition. 2013. 324 p.)



Tafakkur jarayonida fikrlash operatsiyalariga: analiz, sintez, taqqoslash, umumlashtirish, konkretlashtirish, klassifikatsiyalash va sistemalashtirish kiradi.

**Analiz** - obyektning u yoki bu tomonlarini, elementlarini, xossalari, bog'lanishlarini, munosabatlarini ajratib olib, o'rganilayotgan obyektning har xil komponentlariga (tarkibiy qismlarga) bo'lish demakdir. Analizning yordami bilan narsa va hodisalarning xususiyatlarini fikran yoki amaliy tahlil qilinadi. Bir butun narsani analiz qilish natijasida ajratilgan komponentlarni birlashtirish sintezdir.

**Sintez** - narsa va hodisalarning analizda bo'lingan, ajratilgan ayrim qismlarini, bo'laklarini sintez yordami bilan fikran yoki amaliy ravishda birlashtirib, butun holiga keltirishdir. Sintez elementlarning, narsa va hodisalarning qismlari va bo'laklarini bir butun qilib qo'shishdan iborat aqliy faoliyatdir.

Analiz va sintez o'zaro bevosita mustahkam bog'langan jarayonning ikki tomoni bo'lib, agar narsa va hodisalar analiz qilinmagan bo'lsa, uni sintez qilib bo'lmaydi, har qanday analiz predmetlarni, narsalarni bir butun holda bilish asosida amalga oshirilishi lozim.

**Taqqoslash** - predmetlar va ularga xos bo'lgan xususiyatlarini fikran bir-biriga solishtirish, umumiy va farq qiluvchi jihatlarni topish. Taqqoslash operatsiyasi ikki xil yo'l bilan amalga oshishi mumkin:

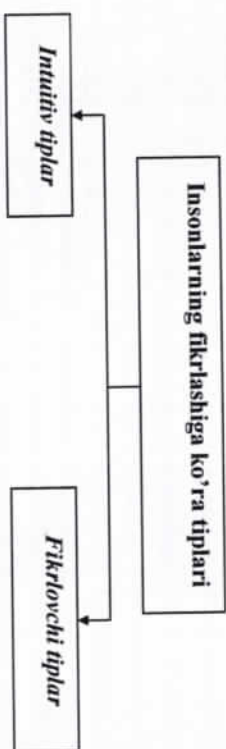
- **amaliy** - konkret narsalarni bevosita solishtirish;
- **nazariy** - tasavvur qilinayotgan obrazlarni va narsalarni ongda fikran taqqoslash.

Inson shaxsiy faoliyatida, ta'lim jarayonida taqqoslash ustida qanchalik ko'p mashq qilsa, taqqoslash ko'nikmasi paydo bo'lsa, unda fikr yuritish shunchalik samarali bo'ladi.

<sup>13</sup>(David Myers. "Psychology" 9 edition 2010. 413-15p.)



34-shakl



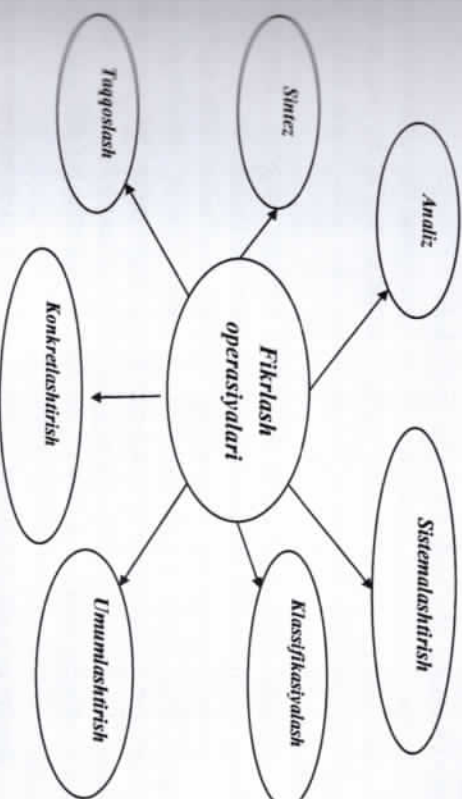
**Umumlashitirish** - umumiy va muhim sifatlariga ko'ra predmetlarni guruhlashitirish, umumiydashitirish kabilar kiradi. Umumlashitirish deganda psixologiyada narsa va hodisalardagi xossa, belgi, xususiyat, atomatlarni topish va shu umumiylik asosida ularni birlashtirish tushuniladi. Umumlashitirish asosida **abstraksiyvalash** jarayoni yotadi. Umumlashitirish jarayoni abstraksiyasiz mavjud bo'lishi mumkin, lekin abstraksiyasiz umumlashitirishning yuzaga kelishi mumkin emas. Narsa va hodisalarning, qonun va qonuniyatlarning ayrim belgisi, sifati, atomati yoki xususiyatlarini fikran ulardan ayirib olib, mustaqil fikr obyektiga aylantirishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi - abstraksiyvalashdir.

Abstraksiya jarayonida obyektidan ajratib olingan belgi, atomatning o'zi tafakkurning mustaqil obyekt bo'lib qoladi. Abstraksiya operatsiyasi tahlil natijasida vujudga keladi.<sup>14</sup>

Abstraksiya operatsiyasi bilan insonni qurallantirish intellektual jihatdan intensiv rivojlanishiga olib keladi, shuningdek mustaqil bilim olish faoliyatini takomillashitiradi.<sup>15</sup>

**Konkretlashitirish** - mavhumlashitirishning teskari jarayoni bo'lib, ayrim xususiyatlarni konkret buyumda, predmetga qo'llashdir. U hodisalarni ichki bog'lanish va munosabatlardan qat'iy nazar, bir tomonlama ta'kidlashdan iborat fikr yuritish operatsiyasidir.

35-shakl

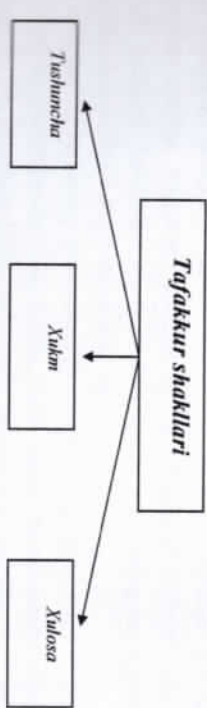


**Klassifikatsiyalash** - bir turkum ichidagi narsalarning bir-biriga o'xshashligiga va boshqa turkumdagi narsalardan farq qilishiga qarab, narsalarni turkumlarga ajratish tizimiga aytiladi. Fan olamida buyuk kashfiyot bo'lib hisoblangan D.I.Mendeleyevning "Elementlarning davriy tizimi" jadvali klassifikatsiya uchun yorqin misoldir.

**Sistemalashitirish** operatsiyasi yordamida narsa va hodisalar, faktar, fikrlar va obyektlar makondagi, vaqtdagi egallagan o'rimga qarab yoki mantiqiy joylashitiradi.

Tafakkur shakllari psixologiyada tushuncha, hukm, xulosa chiqarish hosilqilarda ifodalanaadi.

36-shakl



**Tushuncha** - inson voqeikni bilish jarayonida narsalarni bir-biri bilan taqqoslaydi, ularning o'xshashligi va farqini aniqlaydi: analiz va sintez yo'li bilan

<sup>14</sup> James W. Kalat. Introduction to Psychology, 10 edition, 2013, 326 p.)  
<sup>15</sup> James W. Kalat. Introduction to Psychology, 10 edition, 2013, 324-327 p.)

narsa va hodisalarning mohiyatini ochadi, fikran ularning belgilarini ajratadi, bu belgilarni abstraksiyalashtiradi va umumlashtiradi. Natijada odam voqeilikdagi narsa va hodisalar to'g'risida tushuncha hosil qiladi.

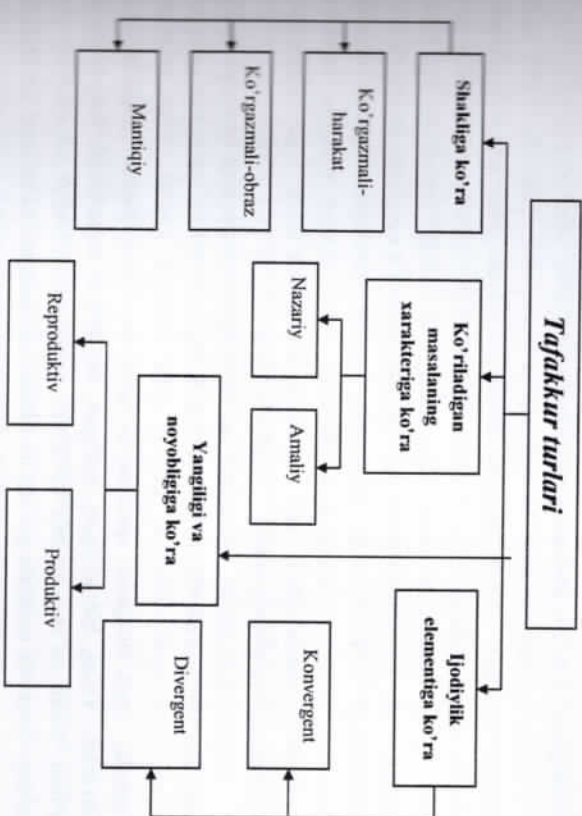
**Hukm** - narsa va hodisalarning belgi va xususiyatlari haqida tasdiqlab yoki inkor qilib aytilgan fikrdir. Moddiy olamda haqiqatdan bog'liq bo'lmagan narsa hukmda bog'liq qilib ko'rsalissa, bunday hukm xato yoki yolg'on hukm deb ataladi.

Hukmda narsa va hodisa belgisining borligini muayyan sharoitlarda tasdiqlab yoki inkor qilib aytilgan hukm sharti hukm deb ataladi.

**Xulosa.** Bir qancha hukmlarning mantiqiy bog'lanishi natijasida hosil bo'lgan yangi hukm insonning bilish faoliyatida alohida ahamiyatga ega. Psixologiyada xulosa chiqarish jarayonida foydalanilgan tayyor hukmlar asoslar deyiladi, ularni tahlil qilib chiqarilgan yangi hukm esa xulosa deb ataladi. Xulosa chiqarish shunday tafakkur shaklidirki, bu shakl vositasi bilan biz ikki yoki undan ortiq hukmlardan yangi hukm hosil qilamiz.

**Intuitiv va analitik tafakkur.** Tafakkur aktivligiga qarab ixtiyorsiz (intuitiv) va ixtiyoriy (analitik) tafakkur turlariga ajratiladi.

**Intuitsiya** - mantiqiy tafakkur yordamida ko'p vaqlar davomida hal qilinmagan aqliy vazifalarning to'satdan, kutilmaganda hal qilinib qolishi jarayoniga aytiladi. Shaxsning muayyan sohadagi hayotiy yoki ilmiy tajribalariga asoslangan intellektual sezgirigidan iborat faoliyatdir. Ko'pincha ixtiyoriy tafakkur jarayoni mulohaza, muhokama, isbotlash, gipoteza qilish kabi shakllarda namoyon bo'ladi.



Insonlar dastavval levarak atrofini aniq belgilariga asoslanib, aniq holda aks ettirganlar, yaqqol obrazlarga suyanib tasavvur qilish inkoniyatiga ega bo'lganlar, shu hisobdan to'hozirgi kungga qadar aniqlik belgisi har qanday inson zoti uchun eng yaqqin belgi bo'lib hisoblanadi.<sup>16</sup>

Muammo va masalani hal qilish, yechish, olingan natijalarni to'g'riligiga qanoat hosil qilish uchun yechuvchi, uni tekshirish bilan tafakkur harakatlarni yakunlaydi. Ijodiy tafakkurning navbatdagi tarkibiy qismlari quyidagicha aks ettiriladi: qo'yiladigan savollarga javob berish, masalani yechishga yordam beradigan yo'llar, usullar, vositalar, qoidalar va ko'nikmalarni qidirish, ularni tanlash hamda mazkur faoliyatda ularni tadbir qilish va boshqalar. (James W. Keat. Introduction to Psychology. 10 edition. 2013.)

Ijodiy tafakkur turi o'zining samaradorligi va dolzarbligini, universalligi bilan boshqa fikr yuritish jarayonlaridan farq qiladi, yangi-yangi muammolarni o'ylab chiqarib jarayoni bo'lib, insonning bilish faoliyatida etakchi rol o'ynaydi.

Ijodiy tafakkur turi o'zining samaradorligi va dolzarbligi, universalligi bilan boshqa fikr yuritish jarayonlaridan farq qiladi, yangi-yangi muammolarni o'yab chiqish jarayoni bo'lib, insonning bilish faoliyatida yetakchi rol o'ynaydi.<sup>17</sup>

Jahon psixologlarining ko'rsatmalariga qaraganda, yuqorida tahlil qilib chiqilgan tafakkur sifatleri ularning asosiy xususiyati bilan uzviy bog'liqdir. Tafakkur sifatleri erkaklar va ayollarda kichik tafovutlar bilan bir biridan farq qiladi. Qizlar odarda savodxonlikda, nutqiy ravonlikda, narsalarni did bilan joylashtirishda, his-tuyg'ularni oskor etishda, ta'm va ranglarni ajratishda o'ta sezuvchanligi bilan fikrlash jarayonida ajralib turadilar. Yigitlar fazoviy tafakkurlari jihatdan, intellektual bilimlar soni jihatdan qizlarga nisbatan ko'pchilikni tashkil qiladi. Bu masala psixologiyada hozir ham munozarali masalalardan biri hisoblanadi.<sup>18</sup>

Inson idrok qilgan, xotirasida saqlab qolgan narsalarning barchasi uning uchun ma'lum ma'no va mohiyatga ega bo'ladi. Aks holda u qabul qilingan ma'lumotlarni eslab qolmaydi, keyingi safar anologik obyekt bilan to'qnash kelganda, unga diqqatini qaratmaydi ham, ma'lumot figura fonga aylanib qolaveradi. Ya'ni, biz ko'rgan, eshitgan, his qilgan narsalarimizning barchasi ma'noii, kerak bo'lsa, ma'nili bo'lishini xohlaymiz. Shunisi xarakterliki, ana shunday narsa va hodisalarga biz tomondan beriladigan ma'no har bir alohida shaxs tomonidan turlicha aks etiriladi.

### 6.5. Xotira haqida tushuncha.

#### Xotira turlari va ularning xususiyatlari

**Xotira** - atrof-muhitdagi voqelikni bevosita va bilvosita, ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda, passiv va aktiv holda, reproduktiv va produktiv tarzda, verbal va novetbal shaklda, mantiqiy va mexanik yo'l bilan aks ettiruvchi esda olib qolish, esda saqlash, qaytadan esga tushirish, unutilish hamda tanish, eslashdan iborat psixik jarayon alohida va umumiylik namoyon qiluvchi ijimoiy hodisa, barcha taassurotlarni ijodiy qayta ishlashga yo'naltirilgan mnemik (yunon. "mnema" - xotira) faoliyat, psixikaning "tanasi" sifatida namoyon bo'ladi.

Xotira shaxs psixik faoliyatining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, xotiraning bosh roli o'tinishda yuz bergan narsa va hodisalarni aks ettirish bilan cheklanib qolmassdan, balki ham hozirgi, ham kelgusida amalga oshirish rejalashtirilgan voqelikning ruyobga chiqishini ta'minlaydi.

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

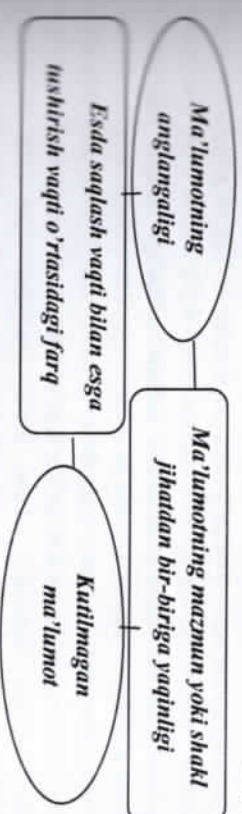
Inson xotirasining mukammal bo'lishi, ya'ni his-kechimmalarimiz, ko'rgan-kechirganlarimizning mazmuni to'laroq miyanimizda saqlanishi quyidagi omillarga bog'liq:

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

Psixologik ilmiy adabiyotlarda keltirilishicha, xotira - barcha ruhiy jarayonlarning eng muhim tasnifi bo'lishi bilan bir qatorda, inson shaxsining birligi va yaxlitligi, biologik va ijimoiylik nisbatini ta'minlab turadi. Ularning o'ziga xos xususiyatlari, xossalari, mexanizmlari to'g'risida muayyan tartibda ma'lumot berish imkoniyatiga ega.

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

38-shakl



#### Ma'lumotning anglanganligi

Xotira faol jarayon bo'lib, u shaxsning u yoki bu turi ma'lumotlar bilan bilish mahkasi, unga munosabatiga, materialning qimmatini tasavvur qilishiga

<sup>17</sup> James W. Kalat, "Introduction to Psychology, 10 edition, 2013, 324-326 p.)

<sup>18</sup> (David G. Myers, "Psychology", 9 edition, 2010, 437-439 p.)

bevosita bog'liq bo'ladi. Eng xarakterli narsa shuki, inson faqat eshingan ma'lumotning 10 foizini, eshitgan va ko'rgan narsasining 50 foizgachasini, o'zi faol bajaragan ishlarining deyarli 90 foizini yodda saqlaydi. Bu ko'plab psixologik eksperimentlarda isbot qilingan. Shaxsning o'zi o'ylab topib, o'zi bevosita bajaragan ishlari juda oson esga tushadi. Bu hodisa psixologiyada *generatsiya effekti* deb ataladi.

Haqiqatan ham xotiraning imkoniyatlari juda keng. Inson 20 mingdan 100 minggacha so'zni eslab qolishi mumkin. Masalan, mashhur kompyuter dasturchisi Bill Geyts minglab kodlarni yoddan biladi, deyiladi. Sarkarda Aleksandr Makedonskiy esa askarlarini nomma-nom sanab bergani haqida rivoyatlar bor. O'z navbatida kishi xotirasi juda ko'p omillarga bog'liq ekanini ham unutmaslik lozim. Kimdir ko'rganini, kimdir eshitganini yaxshiroq eslab qoladi. Shuningdek, kishi xotirasida qiziqqan narsasi tezroq o'tmashadi. Ba'zan esa ma'lum hissiy kechimmalar unutilgan voqealarni qayta jonlantirgan holatlar uchray turadi. Hatto tili o'rganishga qobiliyati yo'q, deb hisoblangan kishilar begona mamlakaga tushib qolganida, xotiralaridagi yangi qirralar kashf etilgani ham tajribalarda o'z isbotini topgan. Yoshi qirqdan oshgan kishilar gap orasida "Xotira chatoq-da, qarhilik endi!" deb qo'shib ketishi odatiy hol. Aslida esa bunday emas. Ana shu bahonaga tayanaadiganlar ko'pincha faol o'rganish davri tugaganidan keyin o'rganishga ishtiroqni yo'qotishadi va xotirani zo'r berib ishlatmasliklari natijasida shu ko'yniga tushib qolishadi. Vaholanki, xotirani charxlash kundalik ishiga aylanib qolgan, yoshi etmishga etgan aktyorlar butun boshli matnlarni qiyalmasdan yodlay olishlari barchaga ma'lum. Germaniya va AQSh kabi bir qator xorij mamlakatlarida esa, nafaqaga chiqqandan keyin talabaga aylamadigan qariyalar ko'plab topiladi. Ular odatda jifimoy-gumantlar fakultetlarga o'qishga kirishadi va yosh hamkurslari bilan baravar mashg'ulotlarni o'zlashtirib, imtihonlar topshirishadi.

Demak, xotira zaiflashuviga yoshni sabab qilib ko'rsatish asossiz bahona. Kaliforniya universiteti tadqiqotchisi doktor Marion Daymond miya faoliyatini ustida izlanishlar olib borib "Insonning qarishi xotiradagi hujayra bog'larini yo'qotmaydi", degan xulosaga keldi. Boshqa tadqiqotlar natijasi ham bu fikrni qo'llab-quvvatlamogda. Hatto, agar miya davomli ravishda ishlab, ta'limga yo'naltib tursa, hujayralararo bog'lar zichligi yanada mustahkamlanishi xususida qarashlar mavjud. Yetmish, sakson yoshli qariyalar bilan olib borilgan tadqiqotlarda aqliy faoliyatning turli davrlarida e'tiborga loyiq natijalarga erishish mumkin ekani isbotlangan.

Demak, xotiraning zaiflashuviga qariligni sabab qilish o'rinsiz. Fanda xotiraning tabiiy imkoniyatlari uch qismga bo'lib o'rganiladi. Bular taassurot, qaytarish va assotsiatsiyalar.

**1. Taassurotga ko'rish va eshitish orqali ega bo'linadi.** Insondagi ko'rish hissi boshqa hissiy a'zolariga nisbatan kuchiroq sanaladi. Chunki ko'zdan miyaga boradigan nervlar quloq nervlariga nisbatan 20 marta qalinroq. Masalan, Mark Twen sahnavda o'ynashi kerak bo'lgan rolni qaytdar yordamida yaxshi eslab qola olinmagach, rasmlar bilan ishlagan va bu qiyinchiliklarni osonlikcha engib o'ta olgan ekan.

**2. Qaytarish yoki takrorlash** - qadimda ko'pchilik olimlar kichik yotibigidayoq butun boshli kitoblarni aynan qaytarish orqali yod olishgan.

**3. Assotsiatsiya - o'xshashlik.** Biror faktni boshqa narsa bilan qiyoslash orqali eslab qolish. Misol uchun tanishingizning telefon raqamini uy nomeringiz, tug'ilgan yilingiz yoki kundalik yuradigan avtobusingiz raqami bilan qiyoslab, assotsiatsiya qilishingiz mumkin.

Xalqimizda "yuz marta yod bo'ladi, ming marta muhr" degan naql yuradi. Bu maqol asosi, faqat qachonki unga to'g'ri amal qilingan taqdirda olinadi. Chunki, miya ma'lumotni muhrashi uchun unga vaqtincha boshqa ma'lumot yuklamay turishi lozim. Tadqiqotchi Myuller va Piltsekerlar biror matnini yod olgach, miyani dam oldirish kerakligini ta'kidlashadi. Tin olish jarayonida miya ma'lumotlarni o'z-o'zidan takrorlar ekan. Bu jarayon ma'lumot yodlanganidan keyin o'rinsiz qaytarilaversa ham buziladi.

Natijada miyada hech qanday "muhrilansh" jarayoni yuz bermaydi. Xo'sh, ma'lumotni yodlash bilan mustahkamlash orasida miya qancha vaqt tin olishi kerak? Bu savolga ruhshunos olim Peron javob topgan. U bir necha kishilar ustida tajriba o'tkazib, ularga 18 ta notanish so'zlarni yodlashni va quyidagi jadval asosida takrorlab turishni buyuradi: Tajribada so'zlar 30 soniyadan keyin 14 marta qaytarilganda yaxshi sanara bergan. Tanaffus 10 daqiqani tashkil qilganda esa 4 marta takrorlash kifoya qilgan. 10 daqiqadan 24 soatgacha bo'lgan tanaffusda ma'lumotlar qisqa muddatli xotirada mustahkamlangan. 24 soatdan ortiq tanaffuslarda takrorlash miqdori ko'payib boradi va 48 soatga etganida 8 marta qaytarish talab qilinadi. Chunki, bu vaqt ichida xotiraga o'mashgan qo'shimcha ma'lumotlar xotira quvvatini susaytiradi. Shuning uchun har 24 soatda yodlangan so'zlarni qaytarib turish maqsadga muvofiq.

Psixologiyada xotira 5 ta muhim mezonga muvofiq ravishda turlarga, ajratiladi:

1.	<b>Ruhiy faoliyatning faolligiga ko'ra xoitira turlari</b>	a) harakat yoki motor harakat xoitirasi; b) obrazli xoitira; v) his-tuyg'u yoki hissiyot xoitirasi; g) so'z-mantiq xoitira
2.	<b>Ruhiy faoliyatning maqsadiga binoan xoitira turlari</b>	a) ixtiyorsiz; b) ixtiyoriy; v) mexanik
3.	<b>Ruhiy faoliyatning davomiyligiga ko'ra xoitira turlari</b>	a) qisqa muddatli xoitira; b) uzoc muddatli; v) operativ (tezkor) xoitira
4.	<b>Ruhiy faoliyat qo'zg'atuvchisining faolligiga ko'ra xoitira turlari</b>	a) musiqiy; b) eshitish xoitirasi
5.	<b>Ruhiy faoliyatning inson yo'naltirishiga qarab xoitira turlari</b>	a) fenomenal; b) kasbiy

Matning ko'p jihatlari bir-biriga o'xshashligi yodlash jarayonini qiyinlashtiradi. Agar so'zlar majmuasi har xil qilib tuzib chiqilsa, ish osonlashadi. Misol uchun ro'yxat tartibida yozilgan biror so'zni eslaganingizda aqlingizga nima keladi? Tabiiyki, uning ro'yxatda joylashgan o'rni. Bu xotiraning kuchiga dalolat qilmaydi. O'sha so'zni eslash uchun bundan ahamiyatliroq jihat yo'qligini anglatadi xolos. Shunday ekan, yod olinayotgan har bir so'z o'ziga xos tarzda boshqalardan ajralib turishi kerak. Ularni yozganda bir xillikdan qochib, rang yoki harf shakllari turlicha qilib tuzilsa, yodlash jarayonida ijobiy natijalarga erishish mumkin.

Shu o'rinda xotiraning sakkiz qonunini quyidagi shaklda ko'rsatib o'tilgan:

1. **Anglanganlik qonuni**
2. **Qiziqish qonuni**
3. **Ilgarigi bilimlar qonuni**
4. **Eslab qolishga tayyorlik qonuni**
5. **Assosiativlar qonuni**
6. **Birin-ketinlik qonuni**
7. **Kuchli taassurotlar qonuni**
8. **Tormozlanish qonuni**

**Anglanganlik qonuni.** Oddiy, lekin murakkab qonun, ya'ni berilgan materialni qanchalik chuqur anglasak, shunchalik uni mustakkam xotirada muvotiq bo'lamiz.

**Qiziqish qonuni.** Anatol Frans: "Bilimlarni yaxshi xazm qilish uchun uni ixtitaxa bilan yutish kerak" deganda, albatta, olinayotgan ma'lumotga jonli qiziqish bilan munosabatta bo'lishimiz, va uni yaxshi ko'rishimiz kerakligini nazarda tutgan.

**Ilgarigi bilimlar qonuni.** Ma'lum mavzu yuzasidan bilimlar qanchalik ko'p bo'lsa, yangisini esda saqlab qolish shunchalik oson bo'ladi. Masalan, ilgari o'qigan biror kitobni qeytadan o'qib, uni yangidan o'qiyotganday his qilsangiz, demak, siz ilgari tajribangiz etishmaganligidan uni yaxshi o'zlashtira olinmaganligingizni his qilishingiz mumkin. Demak, eski bilimlar ham tajribaga aylanganidagina, yangilarga zamin bo'la oladi.

**Eslab qolishga tayyorlik qonuni.** Biror materialni eslab qolishdan avval, bo'lg'usi aqliy ishga qanday xozirlik ko'rgan bo'lsangiz, shunga mos tarzda eslab qolaviz. Masalan, fizika o'qituvchisining barcha darslari sizga doimo ma'qul bo'lgan bo'lsa, siz: "Bugun ham yangi narsa o'rganib chiqaman", deb o'zingizni ijoblatiraviz va oqibatda natija ham yaxshi bo'ladi. Yoki vaqfaga nisbatan tayyorlik ham shunday. "Bir amallab imtixon topshirtsam, keyin qutulaman", deb darsga tayyorlangan bo'lsangiz, imtixon tugagach, go'yoki miyangizni biror "yuviq qo'yganday" tasavvur hosil bo'ladi. Agar materialni mutaxassis bo'lishim uchun juda kerak, deb umringiz oxirigacha muhimligini anglasangiz, u narsa xotirada uzoc vaqt saqlanadi.

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

**Birin-ketinlik qonuni.** Xarflarni alfavidagi tartibda yodda aytilish oson, uni tekkarishiga aytish qiyin bo'lganidek, xotirada ham ma'lumotlarni ma'lum tartibda joylashtirishga va kerak bo'lganda, tartib bilan birin-ketin tiklash maqsadga muvofiqdir.

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

**Tormozlanish qonuni.** Xar qanday muayyan ma'lumot o'zidan oldingi ma'lumotni tormozlaydi. Shuning uchun uning o'chib ketmasligi uchun yangini esda saqlashdan avval mustakamlash choralarini ko'rish kerak.

Demak, yaxshi kuchli bilimlarga ega bo'lish uchun xar bir predmet yoki fanning mavzularini o'ziga xos tarzda yoqitra olish va xotirada saqlash uslublarini ishlab chiqish kerak ekan.

**Qisqa muddatli xotira (QMX)** - kiruvchi sensor xotirani qayta ishlaydigan vaqinchalik saqlash tizimi, bazan uni **ishchi xotira deb ham** atashadi. Qisqa muddatli xotira hissiy xotiradan ma'lumot oladi va ba'zida bu xotirani uzoq muddatli xotirada mavjud bo'lgan narsa bilan bog'laydi. Qisqa muddatli xotira taxminan 20 soniya davom etadi. Jorj Miller (1956) xotira sig'imi bo'yicha tadqiqotida ko'pchilik odamlar STMDa taxminan 7 ta elementni saqlab qolishi mumkinligini aniqladi. Ba'zilar 5 ni, ba'zilar 9 ni eslaydilar, shuning uchun u qisqa muddatli xotira 7 plyus yoki minus 2 quvvatini belgilaydi.

Qisqa muddatli xotirani kompyuter ekranida ko'rsatgan ma'lumot - hujjat, elektron jadval yoki veb-sahifa sifatida tasavvur qiling. Keyin qisqa muddatli xotiradagi ma'lumotlar uzoq muddatli xotiraga o'tadi. Xotira (siz uni qat'iy diskimgizga saqlaysiz) yoki u o'chiriladi (hujjatni o'chirasiz yoki veb-brauzerni yopasiz).

Mashq qilishning ushbu bosqichi, eslab qoladigan ma'lumotni ongli ravishda takrorlash, QMXni uzoq muddatli xotiraga o'tkazish xotira **konsolidatsiyasi** deb ataladi.

**Uzoq muddatli xotira (UMX)** - axborotni doimiy saqlash. Qisqa muddatli xotiradan farqli o'laroq, UMX xotirasining sig'imi cheklanmagan. U bir nechta daqiqadan oldin sodir bo'lgan va kunlar, haftalar va yillar oldin sodir bo'lgan barcha narsalarni o'z ichiga oladi. Kompyuter analogiga muvofiq, UMX-dagi ma'lumotlar siz qat'iy diskda saqlangan ma'lumotlarga o'xshaydi. Bu sizning ish stolingizda (qisqa muddatli xotirangiz) mavjud emas, lekin siz ushbu ma'lumotni xohlaganingizda, hech bo'lmaganda ko'pincha olishingiz mumkin. Uzoq muddatli xotiralarning hammasi ham kuchli xotiralar emas. Ba'zi xotiralarni faqat ko'rsatmalar orqali eslab qolish mumkin. Masalan, siz "AQShning poytaxti nima?" yoki "Qanday qilib velosipedda yurasiz?" protsedurasini osongina eslab qolishingiz mumkin, lekin kechki ovqat qilgan restoraning nomini eslay olmasiz. Siz bilan futbolga bo'lgan umumiy qiziqishingiz haqida gapirgan restoran egasi sharafiga nomlangani kabi so'rov restoran nomini eslab qolishingizga yordam beradi.

Uzoq muddatli xotira ikki turga bo'linadi: **aniq va yashirin**. Turli xil turlarini tushunish juda muhim, chunki odamning yoshi yoki muayyan turdagi miya shikastlanishi yoki buzilishi mumkin, boshqa turlari uchun halokati oqibatlariga olib keladigan UMX ning ayrim turlarini buzilmasdan qoldiriladi. Aniq xotiralar biz ongli ravishda eslab qolishga va eslashga harakat qiladigan

xotiralardir. Misol uchun, agar siz kimyo bo'yicha o'qiyotgan bo'lsangiz, o'rganayotgan materialingiz aniq xotirangizning bir qismi bo'ladi. (Eslatma: Har'zan, lekin har doim ham emas, aniq xotira va deklarativ xotira atamalari bir-birining o'rnida ishlatiladi.)

**Professual xotira** yashirin xotiraning bir turi: u ishlarni qanday bajarish kerakligi haqidagi ma'lumotlarni saqlaydi. Bu tishlarni qanday yuvish, mashinani qanday haydash, suzish (erkin uslub) kabi mahoratli harakatlar uchun xotiradir. Agar siz erkin uslubda suzishni o'rganayotgan bo'lsangiz, siz zarbani mashq qilish: qo'llaringizni qanday siljitish kerak, qanday qilib boshingizni u yoqdan bu tomonga muqobil natfs olish uchun burish va oyoqlaringizni qanday tepish kerak. Yaxshi bilguningizcha buni ko'p marta mashq qilasiz. Erkin uslubda suzishni o'rganangizdan so'ng va tanangiz suvda qanday harakat qilishni bilsa, hatto bir necha o'n yil davomida suzmasangiz ham, erkin uslubda suzishni hech qachon unutmasiz. Xuddi shunday, agar avval mo'hir gitarachi bo'lgan shaxsga, ancha vaqt o'lgandan so'ng shug'ullanmagan bo'lsa ham, yaxshi chalishi mumkin.

**Yashirin xotiralar** bizning ongimizning bir qismi bo'lmagan xotiralardir. Ular xati-harakatlardan hosil bo'lgan xotiralar bo'lib Implicit xotira yoki deklarativ bo'lmagan xotira deb ham ataladi.

**Deklarativ xotira** biz shaxsan boshdan kechirgan faktlar va voqealarni saqlash bilan bog'liq. Aniq (deklarativ) xotira ikki qismdan iborat: **semantik xotira** va **epizodik xotira**. Semantik til va til haqidagi bilim bilan bog'liqligini anglatadi. Misol tariqasida "argumentativlik nimani anglatadi?" Degan savolni keltirish mumkin. Semantik xotiramizda so'zlar, tushunchalar, tilga asoslangan faktlar haqidagi bilimlar saqlanadi. Masalan, quyidagi savollarga javoblar semantik xotirada saqlanadi:

- AQShning birinchi prezidenti kim edi?
- Demokratiya nima?
- Dunyodagi eng uzun daryo qaysi?

**Epizodik xotira** - biz shaxsan boshdan kechirgan voqealar haqidagi ma'lumot. Epizodik xotira tushunchasi birinchi marta taxminan 40 yil oldin taklif qilingan (Tulving, 1972). O'shandan beri Tulving va boshqalar ilmiy dalillarni ko'rib chiqdilar va nazariyani qayta ishlab chiqdilar. Hozirgi vaqtda olimlarning fikricha, epizodik xotira - bu ma'lum joylarda, ma'lum vaqtlarda sodir bo'lgan voqea, nima, qacarda va qachon sodir bo'lganligi haqidagi xotiradir (Tulving, 2002). Bu vizual tasvirlarni eslab qolish, shuningdek, tanishlik hissin o'z ichiga oladi (Hassabis & Maguire, 2007).

## Kundalik hayotda xotira

### Siz qilgan yoki aytdan hamma narsani eslay olasizmi?

Epizodik xotiralar *avtobiografik* xotiralar deb ham ataladi. Keling, avtobiografik xotirangizni tezda sinab ko'raylik. Besh yil oldin bugun nima kiygan edingiz? 2009-yil 10-aprel kuni tushlikda nima yedingiz?

Ehtimol, bu savollarga javob berish qiyin yoki imkonsiz bo'lsa kerak. Hayotingiz davomida boshdan kechirgan har bir voqeani - ovqatlanish, suhbatlar, kiyim tashlash, ob-havo sharoiti va hokazolarni eslay olasizmi? Ehtimol, hech birimiz bu savollarga javob berishga yaqinlasha olmadik; ammo, "Taksir" teleko'rsatuvi bilan tanilgan amerikalik aktrisa Marilu Hemner eslay oladi. U ajoyib va juda yuqori *avtobiografik xotiraga* ega.

## 6.6. Hayol to'g'risida tushuncha

### Hayolning aktiv va passiv turlari

*Hayol* - bilish jarayonlari qatoriga kirib, kishining o'ziga xos insoniy harakaterga ega bo'lgan faoliyatlarida namoyon bo'ladi. Mehnat ning tayyor natijasini hayolga keltirmay turib, ishga kirishib bo'lmaydi. Hayol yoki fantaziya yordami bilan kutilayotgan natijani tasavvur qilish - inson mehnat ining xayvonlar instinktiv faoliyatidan tub farqdir. Istalgan mehnat jarayoni zarur tarzda hayolni o'z ichiga qamrab oladi. Hayol badiiy, konstruktivlik, ilmiy adabiy, muzikaviy va umuman ijodiy faoliyatining zarur tomoni sifatida namoyon bo'ladi.

Hayol tasavvurning avval idrok qilinish xotirada qolgan materiallardan vujudga keladi. Hayolning asosiy vazifasi hamisha sezgi va idrok yo'li bilan hosil qilingan narsalarni qayta ishlovidan iboratdir. Hayol yo'q narsadan ijod qila olmaydi. Tug'ma garang odam tovushni hech tasavvur qila olmagandek, tug'ma ko'r ham hech mahal ranglarni hayoliga keltirib tasavvur qila olmaydi.

Hayolda oddiy bir stol yasash uchun stolning qanday shaklda bo'lishini, uning balandligini, kengligini, oyoqlari qanday maxkamlanishlarini, ovqatlanish stoli, laboratoriya stoli yoki yozish stoli sifatida o'zining belgilangan xizmatiga qanchalik javob berishini oldindan tasavvur qilish lozim. Qisqa qilib aytganda, ishni boshlashdan oldin bu stolni tayyor ko'ra bilish talab qilinadi.

Hayol inson ijodiy faoliyatining zarur elementi bo'lib, mehnatning oxiri va oraliq mahsulotlarda o'z ifodasini topadi, shuningdek muommali vaziyat noaniqlik ko'rsatgan hollarda xulq-atvor dasturini tuzishni tahminlaydi. Shuning bilan birga hayol aktiv faoliyatni programmalashuvchi emas, balki uning o'rni almashiruvchi timsollar hosil qilish vositasi sifatida yuzaga chiqadi.

Hayol tafakkur bilan chambarchas bog'langandir. Hayol ham tafakkur singari kelajakni oldindan ko'rish imkoniyatini beradi.

Tafakkur bilan hayol o'rtasidagi umumiylik hamda ular o'rtasidagi farqlar nimalardan iborat? Hayol tafakkur singari, muammoli vaziyatda, ya'ni masala yechish ning yangi usullarini qidirib topishda yuzaga keladi. Tafakkur singari hayol shaxsning ehtiyojlariga asoslanadi. Ehtiyojlarni qondirishning real jarayonidan oldin ehtiyojlarni qondirishning soxta, hayolij jarayoni sodir bo'ladi, ya'ni bu ehtiyojlarining qondirishi mumkin bo'lgan vaziyatni jonli, yorqin tasavvur qilish mumkin.

Hayol shunday jarayonki, u xatto tafakkur uchun kerak bo'lgan to'la va zarur bilimlar bo'lmagan joyda ham biror qarorga kelish hamda muommali vaziyatdan chiqish imkonini beradi. Fantaziya tafakkurning qandaydir bosqichlaridan "sakrab o'tish" va so'nggi natijani tasavvur qilish imkonini beradi.

Hayol o'zining aktivligi va faoliyati bilan harakterlanadi. Hayolning *passiv hayol formasi* - oldindan o'ylab yuzaga keltirishi mumkin bo'lgan, jo'rtaga yuzaga keltirilgan iroda bilan bog'liq bo'magan, lekin hayotda gavdalanitishga qaratilgan hayolning mana shunday obrazlari shirin hayolga misol bo'la oladi. Qandaydir quvonchli, yogimli, qiziqarli narsalar xaqida shirin hayol surish hamma odamlarga xosdir. Ammo inson hayolij jarayonlarida shirin hayol kechirish hollari ko'proq bo'lsa bu shaxsning passivligidan dalolat beruvchi nuqson hisoblanadi.

*Aktiv hayol formasi* qayta tiklovchi va ijodiy hayol turlariga bo'linadi. O'z masosida tasviriga muvofiq keladigan obrazlar tizimini yaratuvchi hayol qayta tiklovchi hayol deb ataladi. Ijodiy hayol - qayta tiklovchi hayoldan farq qilgan holda, original va qimmatli moddiy mahsulotlarda amalga oshiriladigan yangi obrazlarning yaratilishini taqozga qiladi. Mehnatda paydo bo'lgan ijodiy hayol ehtiyojlarini qondirish yo'lini izlashda yaqqol tasavvurlar bilan aktiv va maqsadga muvofiq ish tutadigan texnik, badiiy va istalgan boshqa ijodiyotini ajralmas tomoni bo'lib qoladi.

*Ijodiy hayol* - tiklovchi hayoldan farqli o'laroq original va qimmatli moddiy, ijodiy mahsulotlarda gavdalanuvchi yangi obrazlarning yaratilishidan iborat hayol turidir. Shu bilan birga, mustaqil ravishda yangi obrazlar yaratish uchun ijodiy faoliyatda qatnashgan, ya'ni natijasida qimmatli yangi bir narsa hosil bo'ladigan faoliyatdagi hayolni aytamiz. Yozuvchi, rassom, kompozitor, olim, ixtirochi va boshqa buning kabi kishilarning hayoli ijodiy hayoldir.

Ijodiy hayol, tasavvur hayoliga qaraganda ancha murakkab va qiyin jarayondir. Hayol muhim rol o'ynamagan sech bir ijod sohasi yo'q.

*Hayolning ixtiyoriy va ixtiyorsiz faoliyati.* Diqqatning ixtiyoriy va ixtiyorsiz bo'lganidek, xotiralash va xotiraga keltirishning ham ixtiyoriy va ixtiyorsiz bo'lganidek, hayolning ham ixtiyorligi darajasi turli bo'ladi.

Hayolning mulqo ixtiyorsiz ishlashining misoli *tush ko'rishdir*. Tush ko'rgandagi obrazlar kishining xohishi, bilan tug'ilmaydi, ular xohish bilan o'zgaraydi. Tushdagi obrazlar o'rtasida xech kutilmaganda juda g'alati, ba'zida mulqo tasavvur qilib bo'lmaydigan munosabatlar tug'ilib, chalkashib ketadi. Kishining uyqusi kelib mudroq bosgan chog'idagi, masalan, kishi endigina uxlay boshlagan vaqtdagi hayolning ishi ham asosi jihatidan ixtiyorsizdir.

*Tasavvur hayoli* - bir narsa haqidagi ma'lumotga asoslanib (yoki chizma surat va tartibga suyanib) uning muvofiq bo'lgan obrazini tasavvurga keltiruvchi hayolni aytamiz. O'quvchi fizika yoki kimya darsligida bayon qilingan biron tajribani o'qiganda, unda bayon qilingan asboblarining turgan joyini, qilinadigan ishlari va bu ishlarning natijasi va hokozolarni mumkin qadar aniq va ravshan tasavvur qilmog'i lozim. O'quvchining ana shu ishi tasavvur hayolning ishidir. Bir mashinaning quruq cheryojini ko'rganda, bu mashinaning har bir bo'lak va qismining turgan joyini va bir-biriga qanday aloqasi borligini aniq va ravshan tasavvur qilishi lozim bo'ladi. Bu ham tasavvur hayolga misol bo'la oladi, ya'ni uning "texnik hayoli" deyilgan alohida bir turidir. Har bir injener, texnik va usta ishchining hunaridan kerak bo'lgan bu texnika hayoli, mashinaning chizmasiga qarab, ko'rsatilgan mashinani, apparatni uning turi qismlarini hayolida aniq "ko'rish" qobiliyatini talab qiladi.

Tasavvur hayoli kishi psixikasining o'sishi uchun ham muhimdir. Tasavvur hayoli kishiga boshqalarning hikoyasiga va bayoniga suyanib o'zi aslo ko'magan va ko'rishga imkoni bo'lmagan narsalarni tasavvurda ko'rishga imkon beradi va bu bilan kishiga faqat o'z turmushida ko'rgan narsalari doirasida chegaralanib qolmasdan, bu doiradan tashqari ham chiqish imkonini beradi va uning bilimlarini jonli qilib, konkretlashtiradi va oshiradi.

*Tasavvur* - ilgari idrok etilgan, ammo avni vaqtda bevosita idrok etilayotgan narsa va hodisalarning inson miyasida qayta ishlantib, tiklangan hissiy obraziga aytiladi. Tasavvur shaxsning ma'lum bir munosabatlarga kirishayotganida, ta'sirlanish jarayonida undagi ba'zi bir hislatlarni xotiraga tushirishda muhim rol o'ynaydi. So'zda ifodalangan axborotga tasavvurni qo'shib eslab qolish ancha oson chunki, tasavvurda obrazlarni gavdalantirish orqali ancha oson eslab qolish mumkin. Tasavvur, tafakkur, xotira, tushuncha, idrok kabi murakkab bilish jarayonlari sezgi jarayonlariga asoslangan. Inson idroki turi nuqtai nazarlar asosida, masofadan, vaziyatdan, holatning yoritilish darajasi sharoitida obyektidan olinadigan taassurotlarga oid ma'lumotlarni analiz va sintez qiladi.

Idrok va tasavvurlarda aks etadigan narsa va hodisalar tafakkurda taqdoslanadi, tahlil qilinadi va umumlashtiriladi. Tafakkur voqelikning umumlashtirilgan to'liq hamda eng aniq ifodasidir.

140

*Hayolning alohida bir shakli bu - orzu*. Ijodiy hayol singari orzu ham alohida, mustaqil yangi obrazlar yaratishdir. Ammo orzuning ijodiy hayoldan farq qilgan ikki muhim xususiyati bor:

1. Orzu - tilakdagi mavjud obrazlar yaratilishi, lekin ijodiy hayol yaratgan obrazlar hamma vaqt yozuvchining tilaklarida gavdalanavermaydi. Misol uchun, N.V. Gogol'g' asaridagi Chichikov, Plyushkin, Nozdrevlar kabi salbiy obrazlarni, "Gogol'ning orzusi" deb bo'lmaydi. Kishining orzularida uning tilaklari, uni jalb qilgan narsalari, uning intilishlari obraz shaklida gavdalanadi.

2. Orzu - ijodiy faoliyat doirasiga kirmagan, ya'ni badiiy bir asar, ilmiy kashfiyot, texnikaga oid ixtirochilik va boshqa buning kabi narsalarda oshkor bo'lib, bevosita va darhol bir samara bermagan hayoldir. Orzu kelajakka qaratilgan, kelajak bo'lganda ham tilakdagi kelajakka qaratilgan hayol surishdir.

Yuqorida aytib o'tganimizdek, ijodiy faoliyatga hamma vaqt fantaziya qo'shilgan bo'ladi. Biroq hamma vaqt ham odamning amaliy harakatlarda hayol jarayonlari darhol amalga oshavermaydi. Ko'pincha hayol jarayonlari odam umimga oshirishni istaydigan timsollar shakliga, ya'ni alohida ichki faoliyat shakliga kirib oladi. Ana shunda odam kelgusida xoxlaydigan timsollarni orzu deb biladi. Orzu odamning voqelikni o'zgartirishga qaratilgan ijodiy kuchlarni hayotga ta'dbiq qilishni zarur shartlaridir. Orzu hayotni ilmiy ko'ra bilishning elementidir.

Psixologiyada hayol insonning ijodiy faoliyatining tarkibiy qismini sifatida talqin qilinadi, u tizimiy xususiyati xatti-harakatning oraliq va yakuniy maxsulatlari orqali aks etadi, muammoli vaziyatda noaniqlik, noma'lumlik atomatlari vujudga kelgan, u holda faoliyat rejasini qayta ko'rib chiqishni ta'minlash imkoniyatiga ega.

#### Nazorat savollari:

1. Diqqat jarayoni to'g'risida tushuncha bering.
2. Diqqat xususiyatlari nimalarni o'z ichiga oladi?
3. Sezgi jarayoni haqida qanday tushunchaga ega bo'ldingiz?
4. Sezgi turlariga tarf bering.
5. Tafakkur jarayoni to'g'risida tushuncha bering.
6. Xotira haqida qanday tushunchaga ega bo'ldingiz?
7. Xotiraning xususiyatlari nimalardan iborat?
8. Idrak haqida tushuncha bering.
9. Gallyusinsiya nima?
10. Ko'rish illuziyalari deb nimaga aytiladi?



## VII BOB. SHAXSNING HISSIV-IRODOVIY SOHASI

### REJA:

7.1. Hissiyot to'g'risida tushuncha. Kayfiyatlar, stress, depressiya, e'yoriya.

7.2. Hissiyotlar nazariyalari.

7.3. Iroda haqida tushuncha. Irodaviy xatti-harakat motivatsiyasi.

**Asosiy tayanach tushunchalar:** hissiyot, emotsiya, affekt, kayfiyat, hayajonlanish, stress, depressiya, e'yoriya, iroda, tavakkalchilik, istak, ijro.

### 7.1. Hissiyot to'g'risida tushuncha. Kayfiyatlar, stress, depressiya, e'yoriya

Kundalik hayotimiz davomida biz turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechiramiz. Tuyg'u - bu biz ko'pincha his-tuyg'ularimiz sifatida tasvirlaydigan subyekt v holat. Tuyg'u va kayfiyat so'zlari bat'zan bir-birining o'rtida ishlatiladi, ammo psixologlar bu so'zlardan ikki xil narsaga ishora qilish uchun foydalanadilar.

Inson idrok etish, hayol surish va fikrlash jarayonlarida faqat voqe'larni bilib qolmay, balki shu bilan birga hayotdagi u yoki bu narsalarga qanday bo'lmagan munosabat bildiradi. Unda ularga nisbatan u yoki bu tarzda his-tuyg'u paydo bo'ladi. Bunday ichki shaxsiy munosabatning manbai - faoliyat va munosabat jarayonlari bo'lib, u ana shunday jarayonlarda ro'y beradi, o'zgaradi, barqaror tus oladi yoki yo'qoladi.

**14-rasm. Kichikintoylar his-tuyg'ularni tezda aylanib o'tishlari mumkin, ular (a) bir lahzada juda xursand bo'lishadi va (b) keyingi paytda juda qayg'uli.**



(a)



(b)

qayg'uli.

Biz quvonch cho'qqisida yoki umidsizlik tubida bo'lishimiz mumkin. Bizga xiyonat qilganda g'azablanishimiz, tahdid qilganimizda qo'rqishimiz va kutilmagan voqea sodir bo'lganda

hayron bo'lishimiz mumkin.

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

Hissiyotni boshdan kechirishning turli shakllari - emotsiya, affekt, kayfiyat, turli hayajonlanish, stress mavjud. Ehtiros, tor ma'nodagi so'z bilan aytganda,

his-tuyg'ular - shaxsning emosional sohasini tashkil etadiki, ular kishi xulq-atvorini tartibga solib turadi, bilishning jonli manbai, odamlar o'rtasidagi munosabat va ko'pgirrali munosabatlarning ifodasi bo'lib hisoblanadi.

**Hissiyot yoki emotsiya** deb kishining bilimochi va qilmochi bo'lgan narsalariga o'z munosabatlarini tuyg'ulardan kechirishini, ya'ni muhitdagi narsa va hodisalarga, o'z ishlariga, o'ziga va o'zining qilgan harakatlariga bo'lgan munosabatlaridan tug'ilgan tuyg'ularga aytiladi. Bir narsadan huzurlanish yoki bezovdur bo'lish, suyunush, qayg'urish, muhabbat, qahr-g'azab, g'ayrat va shijoat, qo'rqish, iztirib, tashvish, xo'jiranchilik kabi hollarning har qaysisi hissiyot yoki emotsiyaning bir misolidir.

Hissiyot manbalari haqiqatda mavjud bo'lgan har xil narsa va hodisalarki, odam o'z hayoti va faoliyatida bu narsa va hodisalarga to'qnashadi. Biroq har bir narsa va hodisani odam bevosita o'zi idrok qilmaguncha, yoki biron boshqa yo'l bilan uni bilmaguncha, bu narsa va hodisalar hissiyot manbai bo'lmaydi. Inson narsaga qandaydir munosabatda bo'lmog' uchun uni biron jihatdan bilmoq kerak. Shu sababli hissiyot hamisha sezgi, idrok, xo'jira yoki hayol obrazlari, fikr-shu kabi bilish jarayonlari bilan birgalikda kechadi.

Hissiyotlar ta'sirchanligi bilan ajralib turadi. Ular xatti-harakatlarga, fikr-mulo hazalar bildirishga turki beradigan kuch bo'lib, kuch-g'ayratlarni oshirib yuboradi va *stenik* deb ataladi. Boshqa bir hollarda emotsiyalar susligi, loqaydligi bilan ajralib turadi, his - tuyg'ularning boshdan kechirilishi kishini bo'shashirib yuboradi va bu holat psixologiyada *astenik* deb ataladi (masalan, qo'rqqandan oyoqlari qalitrashi, kuchli his-tuyg'uga berilib, hayolga cho'mib, o'zi bilan o'zi ovozga bo'lib qolish hollari).

**Affektlar yoki hissiy portlashlar** - kishini tez chulg'ab oladigan va shiddat bilan o'tib ketadigan jarayonlardir. Ular ongning anchagina darajasida o'zgariganligi, sarti harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, odamning o'zini o'zi idrok qila olmaydiganligi, shuningdek, uning butun hayoti va faoliyati o'zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo'lgani uchun *ham qisqa muddatli* bo'ladi: ular his-tuyg'ularning bamisoli biron loy etib yonib ketishiga va portlashiga o'xshatish mumkin. Agar oddiy hissiyot faqat ruhiy ayog'lanishni ifoda etsa, u holda affekt bo'rondir. Har bir his organizmning ixtisoshiga ta'sir ko'rsatib o'zgaradi va inson tanasida uning turli atomatlari paydo bo'ladi.

**Kayfiyatlar** - ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib boradigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi. Kayfiyat shod-xurram yoki qayg'uli, mehribanlik yoki lanjlik, xayajonlilik yoki ma'yuslik, jiddiylik yoki yengiltalik, jizvatlilik yoki muloyimlik va xk. tarzda bo'ladi.

Odatda, so'z his-tuyg'u nisbatan kuchli bo'lgan va biz boshdan kechirgan narsaga javoban yuzaga keladigan subyekti v, affektiv holatni ko'rsatadi (rasm). Tuyg'ular ko'pincha ongli ravishda boshdan kechirilgan va qasddan qilingan deb hisoblanadi. Kayfiyat biz boshdan kechirgan narsaga javoban uzoq davom etadigan, kamroq intensiv, yuzaga kelmaydigan ta'sirchan holatni bildiradi.

Kayfiyat holatlari ongli ravishda tan olinmasligi va hissiyot bilan bog'liq bo'lgan niyatni o'z ichiga olmaydi (Beedie, Terry, Lane, & Devonport, 2011). Bu erda biz his-tuyg'ularga e'tibor qaratamiz va ruhiy kasalliklarni o'z ichiga olgan bobda kayfiyat haqida ko'proq bilib olasiz.

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

Kayfiyat kishining butun fe'lini bir muncha vaqtgacha bir rangga solib turuvchi umumiy bir ruhiy holatdir. Ko'p hollarda kishining kayfiyatiga, uning uchun juda muhim bo'lgan bir voqea orqasida tug'ilgan ma'lum bir hissiyot sabab bo'ladi. Ertalab eshitilgan noxush xabar kishining ta'bini kechgacha xira qilib, izitirobga solib, kayfiyatini buzushi mumkin. Ishda topilgan jiddiy muvaffaqiyat bir necha kungacha kishini shodlantirib, kayfiyatini chog' qilishi mumkin. Hissiyotning shunday qobiliyati borki, hissiyot uni tug'dirgan narsadan o'tib, bu narsa bilan aloqador bo'lgan boshqa narsalarga ham yoyiladi. Buning natijasida kishida kayfiyat deyilgan umumiy bir ruhiy holat paydo bo'ladi.

**Stress yoki kuchli hayjontanish** - psixologik ta'rifga ko'ra affekt holatiga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ular boshdan kechirilishining alohida shaki (*ingl.* "stress" zo'riqish) hissiy zo'riqishdan iboratdir. Hissiy zo'riqish xavf-xatar tug'ilgan, kishi xafa bo'lgan, uyalgan, taxlika ostida qolib ketgan kabi vaziyatlarda ro'y beradi. Umuman olganda, stress tez-tez uchrab turadigan hodisadir. Unehalik ahamiyatga ega bo'lmagan stresslar muqarrar va zararsiz bo'lib, xaddan tashqari ortib ketgan stress esa shaxs uchun ham, korxonaga va tashkilotlar uchun ham qiyinchiliklar, qo'yilgan maqsadlarni qo'lga kiritishda muammolar keltirib chiqaradi.

Ba'zi stress omillari travmatik hodisalar yoki odam haqiqiy yoki tahdid ostidagi o'lim yoki jiddiy jarohatlarga duchor bo'lgan vaziyatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu toifadagi stress omillariga harbiy janglar, tahdid ostidagi yoki haqiqiy jismoniy hujumlar (masalan, jismoniy hujumlar, jinsiy tajovuz, talonchilik, bolalik

davridagi zo'ravonlik), terroristik hujumlar, tabiiy ofatlar (masalan, zilzilalar, suv toshqini, bo'ronlar) va avtohalokatlar kiradi. Erkaklar, oq tanli bo'lmaganlar va past (jinsiy-iqtisodiy maqomdagi (SES) guruhlardagi shaxslar ayollar, oq tanlilar va yuqori SES guruhlaridagi shaxslarga qaraganda ko'proq travmatik hodisalarni boshdan kechirishlari haqida xabar berishadi (Hatch & Dohrenwend, 2007). O'ta og'ir stress omillariga duchor bo'lgan ba'zi odamlarda travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) rivojlanadi: surunkali stress reaksiyasi, tajriba va xatti-harakatlar bilan davrlanadi, bu stressor hodisasi haqida intruziv va og'riqli xotiralar, shoshqaloqlik, doimiy salbiy hissiy holatlar, ajralish, boshqalar, g'azablangan portlashlar va voqea haqida eslatmalardan qochish (Amerika Psixiatriya Assotsiatsiyasi [APA], 2013).

Stress deganda insonning atrofdagi stimullarga yoki tashqi ta'sirlarga jismoniy, kimyoviy va psixologik reaksiyalari majmui tushuniladi. Bunda atrofmuhitdagi kuchlar insonning fiziologik va psixologik funksiyalarini muvozanatdan chiqaradi. Stress holatini jismoniy, psixologik omillar majmui, ya'ni **stressorlar** keltirib chiqaradi. Hayotda stresslar bo'lib turishi tufayli ularni hisoblashni, ular keltirishi mumkin bo'lgan zararni kamaytirishni bilish zarur.

**Stress va qarish:** telomerlar haqidagi ertak. Nega stressga uchragan odamlar ularga beqarq qarashlari haqida hech o'ylab ko'rganmisiz? 2004 yildagi kashshof tadqiqot shuni ko'rsatadiki, buning sababi stressning hujayra biologiyasini qat'lanib tezlashirishi mumkin.

Stress, ko'rinishidan, xromosomalarining uchlarni himoya qiluvchi DNK segmentlari bo'lgan telomerlarni qisqartirishi mumkin.

Qisqartirilgan telomerlar hujayra bo'linishini imhabe qilishi yoki blokirovka qilishi mumkin, bu yangi hujayralarning o'sishi va ko'payishini o'z ichiga oladi va shu bilan tezroq qarishga olib keladi (Sapolsky, 2004). Tadqiqotda tadqiqotchilar surunkali kasal bo'lgan bolalarning onalaridagi oq qon hujayralaridagi telomer uzunligini sog'lom bolalarning onalari bilan solishtirdilar (Epel va boshq., 2004). Surunkali kasal bolalarning onalari sog'lom bolalarning onalariga qaraganda ko'proq stressni boshdan kechirishlari kutiladi. Ona kasal bolasini parvarish qilish uchun qancha vaqt sarflagan bo'lsa, uning telomerlari shunchalik qisqaroq bo'ladi (to'rtinchi yillari va telomer uzunligi o'rtasidagi bog'liqlik  $r = -.40$  edi). Bundan tashqari, sezilgan stressning yuqori darajalari telomer hajmi ( $r = -.31$ ) bilan salbiy bog'liq edi. Ushbu tadqiqotchilar, shuningdek, eng ko'p stressga uchragan onalarning o'rtacha telomer uzunligi, eng kam stressga duchor bo'lganlar bilan solishtirganda, o'rtacha bo'lgandan 9-17 yosh katta bo'lgan odamlarda bo'lganiga o'xshashligini aniqladilar.

So'nggi bir necha o'n yilliklarda stress va yurak-qon tomir sog'lig'idagi boshqa psixologik omillarning ahamiyati juda ko'p e'tirof etildi (Nusair, Al-dadah va Kumar, 2012).

Darhaqiqat, turli xil stress omillariga ta'sir qilish yurak-qon tomir muammolari bilan ham bog'liq; Gipertenziya holatida ushbu stress omillarining batzilari ishda zo'rliq (Trudel, Brisson va Milot, 2010), tabiiy ofatlar (Saito, Kim, Maekawa, Ikeda va Yokoyama, 1997), nikoh nizolari (Nealey-Mur, Smit, Uchino, Hawkins va Olson-Cerny, 2007) va odamning uyidagi yuqori tirbandlik shovqiniga ta'sir qilish natijasi hisoblanadi (de Kluizenaar, Gansevoort, Miedema va de Jong, 2007). Qabul qilingan kamitish afro-amerikaliklar orasida gipertenziya bilan bog'liq ko'rinadi (Sims va boshq., 2012). Bundan tashqari, Vaqt bosimi ostida aqliy arifmetikani bajarish, qo'lni muzli suvga botirish (sovuq bosim sinovi deb nomlanadi), ko'zgularni kuzatish va omma oldida nutq so'zlash kabi laboratoriyaga asoslangan stress vazifalari qon bosimini ko'tarishi ko'rsatildi (Phillips, 2011).

Inson psixologiyasini bilish uchun, uning psixikasida hissiyot tomonidan bo'lgan farqni bilish juda muhim. Birovni yaxshi tanimoq uchun uning fikrini va harakatlarni bilish bilangina kifoyalannay, balki uning hissiyoti qandayligini ham bilish kerak. Insonlarning hissiyotidagi farqlari quyidagi bo'lishi mumkin:



- **hissiyotning yo'nalishi** - kishilarning hissiyotidagi eng muhim farqlari belgilangan narsa, hissiyotning nimaga qaratilganligi, uning mazmuni qandayligidir. Inson hislari har xil tasodifiy narsalarga sochilib, parishon bo'lsa, tasodifiy hollarda kishilarda har xil hislarni tug'dirsa, bunday hissiyot kishining ijodiyotiga, turmushdagi kurashiga madad beruvchi kuch xizmatini o'tay olmaydi. Aksincha kishining hayotidagi asosiy vazifasidan boshqa ishlarga chalg'itib, tanlagan yo'lidan adashtirib, anecha to'sqinlik qilishi ham mumkin.

- **hissiyotning chuqurligi** - birovning hissiyotiga oid hayotini bilish uchun uning hissiyotining qanchalik chuqurligini bilish muhimdir. Chuqur his deb, hayotning shu odam uchun eng muhim bo'lgan tomonlariga daxil qilgan, kishining fikri, tiliga va orzulari bilan ko'p aloqador bo'lgan va kishining butun ruhiy hayotini aks etib ko'rinuvi hisni aytamiz. Hissiyotning boy va

muammordir, inson hislarining kuchligidan ko'ra ko'proq chuqurligiga bog'liqdir.

- **hissiyotlarning bargqorligi** - ularning chuqurligi bilan juda yaqin bog'liqdir. Chuqur his mahkam va bargqor bo'ladi; sayoz hislar esa, garchi kuchi bo'lsa ham, umri qisqa bo'lib, tez o'tib ketadi.

Uzoq davom etadigan va bargqor bo'lgan emosional holatlardan biri - **ehtiroslik**. Kayfiyatan ehtirosning farqi shuki, ehtiros muayyan harakatga, muayyan obyektiv muttasil intilishda kuchi surtida ifodalangan holatdir. Bular - ijodiy ehtiroslarga misol bo'lib, ular odamni ulkan ijodiy faoliyat yo'lga etaklovchi kuchdir.

**Ehtiroslar** kishidagi bargqor his-tuyg'ularning alohida turini tashkil etadi. Odamlarning bajarayotgan ishiga va hayotida yuz berayotgan narsalarga nisbatan tekli munosabati boshdan oxirigacha bargqor tus kasb etadi, doimiy harakat qiluvchi kuchga aylanadi. Bu kuch kishi tomonidan uni hayajonlantirgan narsa qanday idrok etilishi, tasavvur qilinishi va hayolga keltirilishi, uning bir-biri bilan almashib turadigan hissiyotlarni, affektlarni, kayfiyatlarini qanday boshdan ko'chirishi xususiyatlarini belgilaydi. Bu kuch muayyan harakatlarga da'vat etuvchi va qor topgan his-tuyg'uga mos kelmaydigan xatti-harakatlarga qarshi qudratli to'siq sifatida namoyon bo'ladi. Shunday qilib, his-tuyg'u kishining tafakkur va faol faoliyat ko'rsatishi jarayoniga jalb etilgan bo'ladi. Kishining fikrlari va xatti-harakatlari yo'nalishini belgilaydigan bargqor, chuqur va kuchli his-tuyg'u - ehtirosdir.

**Depressiya** - doimo gamgin, yomon kayfiyatta yurishdir. Bunday insonlar boshqalarga aralashib keta olmaydi, kam gapiradi, ko'pincha ko'zga yosh oladi. Uning dili malyus, yomon fikrlar va hayollar bilan band bo'ladi. Hozirgi axvoli, o'lgan kunlari va kelajagi unga qorong'udek tuyuladi. Depressiv kayfiyat turmushdagi muvaffaqiyatsizliklar va ruhiy shikastlar oqibatida kelib chiqqan bo'lishi ham mumkin. Ularning sababi bo'lganda va bu holat unchalik yaqqol bo'lmaganda uni normal reaksiya deb qarasa bo'ladi. Ruhiy kasal bemorda o'ziga qanday yuz o'giradigan, o'zini qatl qilishga urinishgacha olib boradigan uzoq davom etadigan og'ir depressiyalar kuzatiladi.

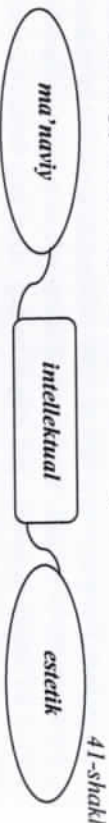
Bir tadqiqotda yurak-qon tomir muammolaridan o'lim darajasi depressiyaga uchragan odamlarda sezilarli darajada yuqori bo'lgan; Depressiyaga uchragan odamlar yurak-qon tomir muammolaridan o'lish ehtimoli 50% ga, depressiyaga uchragan ayollar esa 70% ko'proq bo'lganligi aniqlangan (Osby, Brandt, Correia, Ekboom va Sparen, 2001).

• Dastlab sog'lom odamlar ishtirokidagi 10 ta bo'yлама taddiqotining statistik tekshiruv shuni ko'rsatkidi, depressiya belgilari yuqori bo'lganlarda, kamroq atomatlari bo'lganlarga qaraganda yurak xastaligi rivojlanish xavfi o'rtacha 64% ga ko'proqigi aniqlangan (Wulsin & Singal, 2003).

• 63 000 dan ortiq ro'yxatdan o'tgan hamshtiralar ishtirokida o'tkazilgan taddiqot shuni ko'rsatkidi, taddiqot boshlanganda ko'proq depressiya belgilariga ega bo'lganlar 12 yil davomida o'limga olib keladigan yurak xastaligini boshdan kechirish ehtimoli 49% ga ko'proq aniqlangan (Whang va boshq., 2009).

**Eyfortiya** - vaqtichog'lik, beg'amlik, bir oz ko'tarinki kayfiyat tushuniladi. Eyfortiyada odam tetik, harakatchan, sergap, uning imo-ishoratalari jonli, gapirganda qo'llari harakarda, ovozi keragidan qattiqroq qilib chiqaradi. Odam ularning ko'ziga g'oyat chiroyli rangli bo'yloqlarda gavdalanadi. Odan xursand bo'lganida, muvaffaqiyat qozonganda va shunga o'xshash shodlik kunlarida eyfortiya normal reaksiya hisoblanadi. Eyfortiya uchun psixologik asoslar bo'lmasa yoki u xatto salbiy hayotiy hodisalarda ham paydo bo'lsa, uni patologik holat deb ko'zdan kechirish mumkin.

Psixologiyada his-tuyg'ular turlarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin:



**Ma'naviy (axloqiy) his-tuyg'ular** - o'z mazmuniga ko'ra, kishining kishiga va kengroq ma'noda olganda, jamiyatga munosabatini bildiradi. Shaxs ijtimoiy hayotining barcha jabhalarida uning xulq-atvorini boshqarb turadigan axloq normalari shu his-tuygularning tevarak-atrofida gildardan obyektiv ravishda olib turadigan baholashning asosi hisoblanadi.

**Intellektual (aqliy) his-tuyg'ular** - shaxsning bilish jarayoniga, uning muvaffaqiyatligi va muvaffaqiyatsizligiga munosabatini ifodalaydi va aks ettiradi.

**Estetik (nafosat) his-tuyg'ular** - subyekting hayotida yuz beradigan turli xildagi narsalarga va ularning san'atda aks ettirilishiga nisbatan allagan day ajoyib yoki bema'ni, fojiviy yoki kulgili, olijanob yoki jirkanchli, nafosatli yoki xunuk narsa sifatida munosabatini aks ettiradi va ifodalaydi.

Inson ma'naviy, intellektual va estetik tuyg'ularni faoliyat va muomala jarayonida boshdan kechiradi, ba'zan ularda kishining sosial voqelikka nisbatan butun hissiy munosabatlari boyligini mujassamlashtirganligi uchun ular **yuksak his-tuyg'ular** deb ham ataladi.

### Hissiyotlar nazariyasi

Bizning hissiy holatlarimiz fiziologik qo'zg'atish, psixologik baholash va subyektiv tajribalarning kombinatsiyasidir. Bular birgalikda hissiyotning tarkibiy qismlari sifatida tanilgan. Bu baholar bizning tajribamiz, kelib chiqishlarimiz va muhandislarimizdan kelib chiqadi. Shuning uchun, turli odamlar, hatto o'xshash vaziyatlarga duch kelganda ham, turli xil hissiy tajribalarga ega bo'lishi mumkin. Vaqt o'tishi bilan -rasmda ko'rsatilgan his-tuyg'ularning turli xil tarkibiy qismlari bir-biri bilan qanday o'zaro ta'sir qilishini tushuntirish uchun turli xil hissiyotlar nazariyalari taklif qilindi.

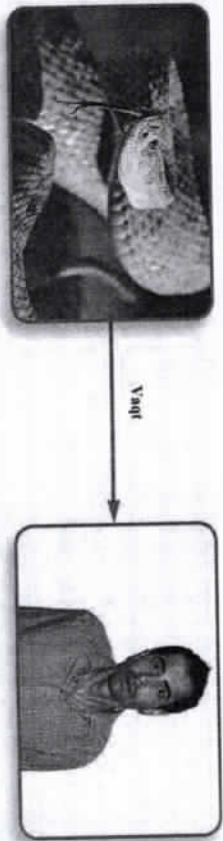
**Jeyms-Lanning hissiyot nazariyasi** hissiyotlar fiziologik qo'zg'atishdan kelib chiqadi, deb ta'kidlaydi.

Agar siz atrofingizda, hovlingizdagi zahari ilon kabi xavf-xatarga duch kelmagiz, simpatik asab tizimingiz sezilari fiziologik qo'zg'atishni boshlaydi, bu sizning yuragingizni ishlashini tezlashtiradi va nafas olish tezligini oshiradi. Jeyms-Lanning hissiyot nazariyasiga ko'ra, siz faqat ushbu fiziologik qo'zg'atish natijasi bo'lgandan keyin qo'rquv hissiini boshdan kechirasiz. Bundan tashqari, turli xil qo'zg'atish shakllari turli xil his-tuyg'ular bilan bog'liq bo'ladi.

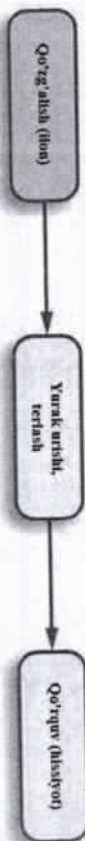
U. Jeyms va N. Lange hissiy holatlarni quyidagicha talqin qilishgan: siz safra bo'lganingiz uchun yig'layotganingiz yo'q, yig'layotganingiz uchun xafa bo'layapsiz;

• siz qo'rqganingiz uchun titrayotganingiz yo'q, titrayotganingiz uchun qo'rqayapsiz;

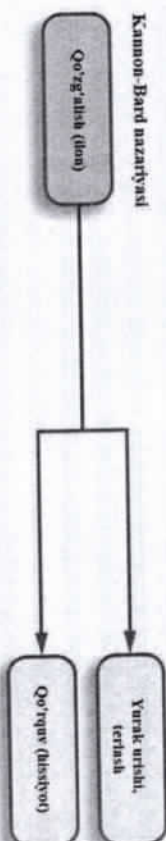
• siz qattiq asabiylashganingizdan qo'lingizni mushk qilib urayotganingiz yo'q, qo'lingizni mushk qilib urayotganingiz uchun asabiylashayapsiz!



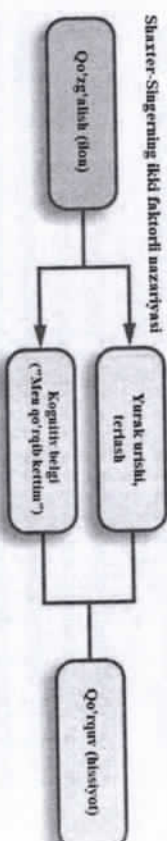
Jeyms-Lani nazariyasi



Kannon-Bard nazariyasi



Shaxter-Singerning ikki faktori nazariyasi



Lazarning kognitiv-nevrofiziologik nazariyasi



15-rasm. Ushbu rasmda Jeyms-Lani, Kannon-Bard va Shaxter-Singerning ikki omilli hissiyot nazariyalarining asosiy tasdiqlari tasvirlangan.

Biroq, boshqa nazariyotchilar, har xil turdagi his-tuyg'ular bilan yuzaga keladigan fiziologik qo'zg'alish biz boshdan kechiradigan his-tuyg'ularning xilma-xilligiga olib keladigan darajada aniq ekanligiga shubha qilishdi. Shunday qilib, **Kannon-Bard hissiyot nazariyasi** ishlab chiqildi. Ushbu fikrga ko'ra, fiziologik qo'zg'alish va hissiy tajriba bir vaqtning o'zida, lekin mustaqil ravishda sodir bo'ladi (Lang, 1994). Shunday qilib, siz zaharli ilomni ko'rganingizda, tanangiz qarama-qarshi reaksiyasini kuchaytirganda, siz qo'rquvni his qilasisiz. Bu hissiy

reaksiya alohida va fiziologik qo'zg'alishdan mustaqil bo'ladi, garchi ular birgalikda sodir bo'lsa ham.

**Jeyms - Lani va Kannon-Bard nazariyalari** har xil tadqiqot paradigmatlarida ma'lum empirik qo'llab-quvvatlangan. Masalan, Chwalisz, Diener va Gallagher (1988) umumiy pog'onasi shikastlangan odamlarning hissiy tajribalarini o'rganishdi. Ular jarohatli tufayli avtonom fikr-mulohazalarni qabul qila olmaydigan odamlar hali ham his-tuyg'ularni boshdan kechirishganligi haqida sabab berishdi; biroq, vegetativ qo'zg'alish haqida kamroq xabarador bo'lgan odamlarda kamroq kuchli his-tuyg'ularni boshdan kechirish tendentsiyasi mavjud edi. Yaqinda yuzning qayta aloqasi gipotezasini o'rganuvchi tadqiqotlar shuni ko'rsadiki, his-tuyg'ularning yuz ifodasini bostirish ishtirokchilar boshdan kechiradigan ba'zi his-tuyg'ularning intensivligini pasaytiradi.<sup>19</sup> Ushbu ikkala misolda ham nazariyalarning hech biri to'liq qo'llab-quvvatlanmaydi, chunki fiziologik qo'zg'alish hissiy tajriba uchun zarur emasdek tuyuladi, ammo bu qo'zg'alish hissiy tajribaning intensivligini oshirishda ishtirok etgan ko'rinadi.

**Shaxter-Singerning ikki faktori hissiyot nazariyasi** hissiyotlar nazariyasining yana bir o'zgarishi bo'lib, u ham fiziologik qo'zg'alishni, ham hissiy tajribani hisobga oladi. Ushbu nazariyaga ko'ra, his-tuyg'ular ikki omildan iborat: fiziologik va kognitiv. Boshqacha qilib aytganda, fiziologik qo'zg'alish hissiy tajribani yaratish uchun kontekstida talqin qilinadi. Sizing hovlingizdagi zaharli ilon bilan bog'liq misolimizni qayta ko'rib chiqayotganda, ikki faktori nazariya ilon simpatik asab tizimining faollashuvini keltirib chiqaradi, bu kontekstida qo'rquv sifatida belgilanadi va bizning tajribamiz qo'rquvdir.

Shuni ta'kidlash kerakki, Shaxter va Singer fiziologik qo'zg'alish biz boshdan kechiradigan turli xil his-tuyg'ular uchun juda o'xshashdir va shuning uchun vaziyatni kognitiv baholash haqiqiy his-tuyg'ular uchun juda muhimdir. Avvalda, agar sharoitlar to'g'ri bo'lsa, qo'zg'alishni hissiy tajribaga noto'g'ri bog'lash mumkin edi (Schachter va Singer, 1962).

O'z g'oyasini sinab ko'rish uchun Shaxter va Singer aqlli tajriba o'tkazdilar. Ikkak ishtirokchilar tasodifiy ravishda bir nechta gurnablardan biriga tayinlangan. Ishtirokchilarning ba'zilar simpatik asab tizimining qarama-qarshi reaksiyasini taqib qiluvchi tanadagi o'zgarishlarga olib keladigan epinefrin in'ektsiyalarini oldilar; ammo, bu erkaklarning faqat ba'zilar bu reaksiyalarni in'ektsiyaning yon to'rti sifatida kutishlari aytilgan. Epinefrin in'ektsiyasini olgan boshqa erkaklarga bu in'ektsiyaning nojo'ya ta'siri bo'lmashligi yoki oyoqlarning qichishi yoki bosh

<sup>19</sup> (Forsin, Finghaus va Ochsner, 2009).

og'riqi kabi simpatik reaksiyaga bog'liq bo'lmagan yon tasirga olib kelishi aytilgan.

Ushbu in'eksionalarni olgandan so'ng, ishtirokchilar tadqiqot loyihasining boshqa mavzusi deb o'ylagan boshqa odam bilan bir xonada kutishdi. Aslida, boshqa odam tadqiqotining ittifoqchisi edi. Konfederatsiya eyforik yoki g'azablangan xatti-harakatlarining senariysi bilan shug'ullangan (Schachter & Singer, 1962).

Bizning his-tuyg'ularni boshdan kechirishimiz va ularni kognitiv qayta ishlashimiz o'rtaidagi munosabatlar va ularning paydo bo'lish tartibi tadqiqot va munozara mavzusi bo'lib qolmoqda. Lazarus (1991) **kognitiv-vositachilik nazariyasini** ishlab chiqdi, bu bizning his-tuyg'ularimiz stimolni baholashimiz bilan belgilanadi.

Ushbu baholash rag'batlantirish va hissiy javob o'rtaida vositachilik qiladi va u darhol va ko'pincha ongsizdir. Schachter-Singer modelidan farqli o'laroq, baholash kognitiv yoritqidan oldin amalga oshiriladi. Stress, salomatlik va turmush tarzini o'rganisangiz, Lazarusning baholash konsepsiyasi haqida ko'proq bilib olasiz.

### 7.2. Iroda haqida tushuncha. Irodaviy xatti-harakat motivatsiyasi

**Iroda** - shaxsning oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni engib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi hamda o'z-o'zini boshqarishidir.

Iroda tabiat qonunlarini egallab oladigan va shu tariqa uni o'z ehtiyojlariga ko'ra o'zgartirish imkoniyatiga ega bo'ladigan kishining mehnat faoliyatida paydo bo'ladi.

Harakatning oldindan mo'ljallanganligi kishining bo'lg'usi harakati natijasi uning faoliyati motiviga, ya'ni u nima maqsadda harakat qilishiga javob berishi haqida qaror qabul qilishni nazarda tutadi, shunda harakat shaxsiy ma'no kash etadi va subyekti uchun faoliyat maqsadi sifatida namoyon bo'ladi.

Irodaviy harakatlar murakkabligi bo'yicha farqlanishi mumkin:

42-shakl

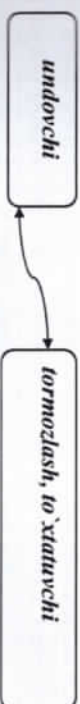


Masalan, o'quvchi jismoniy tarbiya darsida birinchi marta tayanib sakrashga urinayotib, yiqilishi va lat eyishi mumkinligi bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir xavfsizlashlarni engib o'tadi. Bunday irodaviy harakatlar oddiy deb ataladi.

Murakkab irodaviy harakatlar bir gancha oddiy harakatlarni o'z ichiga oladi. Murakkab ishlab chiqarish faoliyatini bajarish to'g'risida qaror qabul qilarkan, yonb yig'it qator ichki va tashqi to'siqlar va qiyinchiliklarni bartaraf etadi hamda o'z niyatini amalga oshiradi. O'z navbatida, murakkab harakatlar kishining ongli ravishda qo'yilgan yaqin va uzoq maqsadlarga erishishga qaratilgan, uyushtirilgan irodaviy faoliyati sistemasi ga kiradi. Unda kishining u yoki bu irodaviy fazilatlarini namoyon bo'ladi.

Iroda o'zaro bog'liq ikkita vazifalarning bajarilishini tahminlaydi va ularda o'zini namoyon qiladi:

43-shakl



Irodaning **undovchi vazifasi** kishining faolligi bilan tahminlanadi. Harakat o'zidagi vaziyat bilan bog'liq bo'lgan paytdagi reaktivlikdan farqli o'laroq faollik harakatning ayni o'zida namoyon bo'ladigan ichki holatiga nisbatan subyekting o'ziga xos xususiyatini kuchga kiritish harakatini chiqaradi (zarur axborotni olishga ehtiyoj sezayotgan kishi o'rtog'ini chaqiradi, jahli chiqqan holatda yon atrofdagilarga qo'pollik qilishga yo'l qo'yadi va hokazo).

Irodaning undovchi vazifasi bilan birgalikda harakat qiluvchi **to'xtatish vazifasi** faollikning yoqimimiz ko'rinishlarini jilovlashda namoyon bo'ladi. Shaxs uning dunyoqarashida, eng yuksak maqsadlariga javob bermaydigan motivlarning uyg'unlashini va harakatlarning bajarilishini to'xtatishga qodirdir. To'xtatish bo'lmasa, xulq-atvorni boshqarish bo'lmas edi.

Kishining tavakkalchilik sharoitidagi xatti-harakati irodaning harakterli ko'rinishlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. **Tavakkalchilik** - subyekti uchun uning cheki noma'lum yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda mumkin bo'ladigan noqulay oqibatlar gazolash, og'riq ta'sirini o'kazish, jaroxat, obro'ni yo'qotish) xaqidagi taxminlar mavjudligi sharoitidagi faoliyatning harakteristikasidir. Tavakkalchilik paytida kutilayotgan noxushlik bunday holatdagi muvaffaqiyatsizlik extimoli va noqulay oqibatlar darajasining uyg'unlashirishi bilan belgilanadi. Psixologiya tavakkal qilish uchun zarur shart sifatida irodaning qo'shilishini nazarda tutuvchi tavakkal qilish xatti-harakatning ikkita o'zaro bog'langan sababini ajratib ko'rsatadi.

Tavakkalchilikning birinchi sababi va tegishli ravishda tavakkalchilikning birinchi turi - bu yutuqqa umid bog'lash, muvaffaqiyat qozonilganda kutilayotgan natijalarning muvaffaqiyatsizliklar oqibati darajasidan ortishidir - situativ tavakkalchilik. Bu o'rinda muvaffaqiyat motivatsiyasi muvaffaqiyatsizlikdan

qutilib qolish motivatsiyasidan kuchliroqdir. Agar kundalik xulq-atvor ishlar uchun qarama-qarshi boglanishligi e'tiborga olinadigan bo'lsa - muvaffaqiyatsizlikdan qutulish motivatsiyasi muvaffaqiyat motivatsiyasidan kattaroq kuchga ega bo'ladi demak, tavakkalchilik - qaror qabul qilish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan voqeadir.

Irodaning asosini, xuddi umuman subyektning faolligi kabi, uning xatti-harakatlari va ishlarning ko'p tarmoqli va xilma-xil motivlashtrilishiga sabab bo'luvchi ehtiyojlar tashkil etadi.

Psixologiyada motivlashtrirish deganda psixologik hodisalarning o'zaro mustaxkam bog'langan, lekin bir-biriga to'la mos kelmaydigan nisbatan mustaqil uchta turi tushuniladi:

44-shakl

1.	<b>Individning ehtiyojlarini qondirish bilan bog'lik bo'lgan faoliyatga undovchi sifatida namoyon bo'luvchi motiv sifatidagi motivlashtrirish.</b>	Subyektni faoliyat ko'rsatishiga qanday ehtiyojlar undayotganini izoxlab beradi.
2.	<b>Motivlashtrirish faollik nimaga qaratilganligini, nima uchun qandaydir boshqa xulq-atvor emas, balki xuddi shunagasi tanlanganligini izoxlash.</b>	Motivlar xulq-atvor yo'nalishini tanlashni belgilaydigan sabablarni hamda birgalikda kishi shaxsining yo'nalganligini tashkil etadi.
3.	<b>Motivlashtrirish kishi axloqi va faoliyatini o'zi boshqaradigan vosita hisoblash.</b>	Bu vositalarga hissiyotlar, emosiyalar, istaklar, qiziqishlar, dunyoqarash va e'tiqod kiradi.

Irodaviy harakatda uni motivlashtririshning barcha uchta tomoni - faollik manbai, uning yo'nalganligi va o'z-o'zini boshqarish vositalari namoyish qilingandir.

Shunday qilib, ehtiyojlar bir xil harakatlarning bajarilishini belgilaydigan va boshqalarining bajarilishiga xalaqit beradigan har xil motivlarga aylanadi. Irodaviy harakatlarning sabablari hamisha ozmi-ko'pmi darajada anglangan harakterda bo'ladi. U yoki bu ehtiyojning qanchalik anglanganiga bog'liq holda intilish va istakni ham farq qilsa bo'ladi. Yetarli darajada anglangan ehtiyojdan iborat faoliyat motivi - **intilishdir**. Faoliyatning motivi sifatida ehtiyojning etarli darajada

tushunib etilganligi bilan harakterlanishi - **istakdir**. Malakali yosh muxandis mehnat unumdorligini yanada oshirish istagini bildirib, yangi ilg'or texnologiya yordamida o'z chizmalarini yanada takomillashtrirish to'g'risida o'ylaydi, o'z ish javdalinu qayta ko'rib chiqib, har bir harakatini hisobga oladi.

Irodaviy xatti-harakatning so'nggi jihati - **ijrodir**. Unda qaror harakatga aylanadi, irodaviy xatti-harakatda yoki ishlarda kishi irodasi namoyon bo'ladi.

Irodaviy xatti-harakatning eng muhim bo'g'inlari - qaror qabul qilish va uni ijro etish - ko'pincha alohida hissiy holatning **irodaviy zo'r berish** sifatida talvayilgan holatning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Irodaviy zo'r berish bu hissiy xayujon shakli bo'lib, kishining harakatga qo'shimcha motivlarni vujudga keltiruvchi, gohida yo'q bo'luvchi yoki etarli bo'lmagan ichki resurslarini (xotirasi, tafakkuri, hayotij) safarbar etuvchi sabablardir. Irodaviy zo'r berish natijasida bir xil motivlarning harakati to'xtatib, boshqalarining harakatini haddan ziyod kuchaytirish mumkin bo'ladi. Burch hissi bilan tug'ilgan irodaviy kuch-g'ayrat (shuq) to'siqlarni bartaraf etishga va harakat qilishga safarbar etadi. Irodaviy kuch-g'ayrat ishlatish natijasida dangasalik, qo'rguv, charchash kabilar ustidan qozonilgan g'alaba anchagina hissiy zavq beradi, o'z ustingdan erishilgan g'alaba kabi boshdan kechiriladi. Tashqi to'siq engib o'tish lozim bo'lgan ichki qiyinchilik, ichki qarshilik kabi boshdan kechiriladigan bo'lsa u irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Irodaviy kuch-g'ayrat sarflash odati matonatli fe'l-atvorni shakllantirishning majburiy sharti bo'lib xizmat qiladi.

#### Nazorat savollari:

1. Hissiyot to'g'risida tushuncha bering.
2. Irodaviy xatti-harakatlar motivatsisi haqida qanday ma'lumotga ega bo'laolmaysiz?

## METODIKALAR

### Temperament tipini aniqlashga imkon beruvchi Ayzenk testi

1. Tez-tez yangi taassurotlarga, hayajonli, kuchli hissiyotlarga inifilasizmi?
2. Sizni qullab-quvvatlovchi do'stlarga tez-tez ehtiyoi sezasizmi?
3. O'zingizni betashvish odam deb hisoblaysizmi?
4. O'z miyatlarinizdan voz kechishingiz qiyinmi?
5. Ishlaringizni bajarishdan oldin, sho'shmasdan, ozgina kutib, o'ylab olasizmi?
6. Va'dangizni har doim bajarasizmi?
7. Kayfiyatingiz tez-tez tushib yoki ko'tarilib turadimi?
8. Odada siz o'ylab o'tirmay tez gapirasiz va tez harakat qilasizmi?
9. Hech qanday jiddiy sababsiz o'zingizni baxtsiz his qilgannisiz?
10. Tortishuv-baxsda siz ko'p narsani garovga qo'yishga tayyormisiz?
11. Qarama-qarshi jinsdagi odam bilan tanishishni xoxlasangiz hayajonlanasizmi?
12. Jaxlingiz chiqqanda o'zingizni bilmay qolish holatiga tushgannisiz?
13. Tez-tez lahzalik kayfiyat ta'sirida harakat qilasizmi?
14. Tez-tez qilinishi yoki gapirishi kerak bo'lmagan narsani qilib yoki gapirib qo'yganingiz uchun tashvishlanasizmi?
15. Kitoblarni odamlar bilan uchrashuvdan ko'ra afzal ko'rasizmi?
16. Sizni xafa qilish osonmi?
17. Tez-tez davralarda bo'lib turishni yaxshi ko'rasizmi?
18. Ba'zan sizda boshqalardan berkitishni xohlaydigan fikrlar bo'ladimi?
19. Ba'zan shijoatli, ba'zan esa bo'shashib qolishingiz to'g'rimi?
20. Siz ozgina, lekin sizga yaqin do'stlarni ma'qul ko'rasizmi?
21. Tez-tez orzu qilasizmi?
22. Sizga baqirishsa, siz ham shunday javob qaytarasizmi?
23. Sizni aybdorlik tuyg'usi tez-tez bezovta qiladimi?
24. Hamma odalaringiz yaxshi va o'zingiz xohlagandaymi?
25. Davrada o'z tuyg'ularingizga erk berib, to'la yayray olasizmi?
26. Asablarim tez-tez tortilib turadi, deb ayta olasizmi?
27. Sizni serg'ayrat va xushchaqchak odam deb hisoblashadimi?
28. Qandaydir muhim ishini bajarганиngizda, siz uni yanada yaxshiroq bajara olishingiz mumkinligini his qilgannisiz?

29. Boshqa odamlar davrasida siz ko'proq jim turasizmi?

30. Siz ba'zan g'iybat qilasizmi?

31. Sizda miyangizga turi xil fikrlar kelishi sababli uxlay olmaslik holati bo'ladimi?

32. Nimadir haqida bilmogchi bo'lganingizda odamlardan so'rashdan ko'ra kitobdan o'qib olishni afzal ko'rasizmi?

33. Hayajonlanganingizdan bir joyda o'tira olmaslik holati sizda bo'lib turadimi?

34. Sizga doimiy diqqat-e'tiborni talab qiladigan ish yoqadimi?

35. Sizda holsizlik va bosh aylanishi holatlari bo'ladimi?

36. Agar tekshirishdan qo'rqmaganingizda transportda yuk haqini har doim to'lamdingiz?

37. Sizga bir-birining ustidan hazil-huzul qiladigan davrada bo'lish yoqimsizmi?

38. Tez-tez g'ashingiz keladimi?

39. Tez harakatlarni talab qiladigan ishini yoqtirasizmi?

40. Hamma narsa yaxshi tugagan bo'lsa ham, turli xil ko'ngilsizliklar, qo'rqinchli fikrlar sizga tinchlik bermagan vaqtlar bo'ladimi?

41. Siz sekin va sho'shilmasdan yurasizmi?

42. Siz uchrashuvga yoki o'qishga, ishga kech qolgannisiz?

43. Tez-tez qo'rqinchli tushlar ko'rasizmi?

44. Siz suhbatlashishni shunday yaxshi ko'rasizki, notanish odam bilan gaplashish imkonini hech qachon qo'ldan chiqarmaysiz.

45. Sizda kuchli bosh og'riq bo'ladimi?

46. Agar siz uzoq vaqt odamlar bilan mulohazadan mahrum bo'lsangiz, o'zingizni baxtsiz his qilasizmi?

47. Siz o'zingizni asabiy odam deb hisoblaysizmi?

48. Tanishlaringiz orasida sizga aniq yoqmaydiganlari bormi?

49. O'zingizni o'ziga ishongan odam deya olasizmi?

50. Odamlar ishingizdagi xatolarni yoki sizning shaxsiy kamchiliklaringizni ayitishsa, tez xafa bo'lasizmi?

51. Bayram kechasidan haqiqiy rohat olish qiyin deb o'ylaysizmi?

52. Boshqalardan qaysidir jihatingiz yomon ekanligi haqidagi tuyg'u sizni rahvohligiga soladimi?

53. Zerikarli jamoaga jon kiritish siz uchun osonmi?



54. Tushunmaydigan narsalaringiz haqida gapira olasizmi?

55. Sog'lig'ingiz haqida tashvishlanasizmi?

56. Boshqalarning ustidan hazil-huzul qilishni yaxshi ko'rasizmi?

57. Uzoq vaqtgacha uxlay olmaslikdan qiyinalasizmi?

**Natijalarni hisoblash:**

Javoblar kait bilan mos kelsa bir ball hisoblanadi. Ballarni uch ko'rsatkich bo'yicha (A, B, V) alohida hisoblang.

**A ko'rsatkichi** (javoblarning haqoniyligi)

Agar №6, 24, 36 savollarga "Ha" javob bergan bo'lsangiz bir ball qo'shasiz.

Agar №12, 18, 30, 42, 48, 54 savollarga "Yo'q" javob bergan bo'lsangiz bir ball qo'shasiz.

**B ko'rsatkichi** (muloqotga kirishuvchanlik darajasi, atrofdagilar fikriga qarab harakat qilish, yangi sharoitlarga moslasha olish mahorati)

Agar №1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 savollarga "Ha" javob bergan bo'lsangiz bir ball qo'shasiz.

Agar №5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 savollarga "Yo'q" javob bergan bo'lsangiz bir ball qo'shasiz.

**V ko'rsatkichi** (emotsional sezgirlik, qo'zg'aluvochanlik darajasi)

Agar №2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 savollarga "Ha" javob bergan bo'lsangiz bir ball qo'shasiz.

**Yakuniy xulosa har uch ko'rsatkich bo'yicha tuziladi.**

1. A > 4.

Siz etarlicha haqoniy javob bermagansiz. Sizdan ko'proq samimiy bo'lishni so'raymiz. Bu siz uchun foydali, chunki bu vaziyatda sizning xususiyat va qiziqishlaringizni aniqlash mumkin bo'ladi.

2. A < 4, B > 16, V > 16.

Siz qiziqqon, ta'sirchan, oson qo'zg'aluvochan odamsiz. O'zingizni tutib turish siz uchun qiyin, ortiqcha shartaki va to'g'risiz. Ishga jon dilidan kirishasiz, lekin omadsizlikda qiziqishingizni tez yo'qotasiz. Sizing tipingizdagi odamlar kuchi diqqat-e'tiborni, maksimal kuch-quvvatni talab qiladigan, lekin uzoqdavom ecmaydigan ishini ma'qul ko'radilar. Ularni harakatlarning yuqori jadalligi, turfa xillik, fikrlash va mantiqiylikni namoyon qilish zaruriyati jalb qiladi.

3. A < 4, B > 16, V < 8.

Siz muvozanatli odamsiz, o'zingizni ushlay olasiz. Qiyin hayotiy vaziyatlarda ba'zan o'zingizni yo'qotib qo'yishingiz mumkin, lekin iroda kuchi bilan muvozanatni saqlab qolishga qodirsiz. Sharoit o'zgarishlarini oson qabul

qilasiz, yangini tez o'zlashtirasiz, odamlar bilan muloqotga kirishuvchansiz, faol faoliyatga intilasiz. Topag'onlik, mantiqiylik, sergavratlilik, chidamlilik va qat'iyatlilikni talab qiluvchi ish va vazifalarda mustaqillikni afzal ko'rasiz. Sizing tipdagi odamlar aniq rejalashtirilgan, voqevalarning kelma-ketligi hisobga olinganligi talab qilmuvchi faoliyatni yaxshi eplaydilar. Ko'pincha ular etakchi (lider) tashkilotchi bo'ladi.

4. A < 4, B > 16, 8 < V < 16.

Siz etarlicha g'ayratli va muloqotga kirishuvchansiz, o'z oldingizda aniq vazifa va konkret ishini ko'rsangizgina faolsiz. Sharoit o'zgarishini yomon qabul qilmaysiz, etarlicha tez unga moslashasiz, yangini oson o'zlashtirasiz. Siz shjlonasiz, charchamasdan uzoq ishlay olishga qodirsiz, vazminsiz, o'zingizni tuta olasiz, yangi faoliyatga oson kirisha olasiz.

5. A < 4, B < 8, V < 8.

Siz o'z tuyg'ularingiz va harakatlaringizda ancha muvozanatli odamsiz. Qiyin hayotiy vaziyatlarda bosiq va ravon bo'lib qolasiz. Juda vazminsiz, o'ylab, lekin sekin harakat qilasiz. O'zgaruvchi sharoitlarga qiyinroq moslashasiz. Sizga o'ylab olish uchun vaqt kerak bo'ladi, lekin ishini boshlagach uni oxirigacha etkazishga harakat qilasiz. Kamgapsiz, shunchaki gapirishni yoqtirmaysiz, odamlar bilan muloqotda bo'lish siz uchun qiyin. Vazifalarning tez-tez almashishini va sekin harakatni talab qilmaydigan ishini ma'qul ko'rasiz. Mustaqil ravishda qarorga kelishga qiyinalasiz, shuning uchun odamlar va ishlab chiqarish tashkilotini boshqarish javobgarligini o'zingizga olmaganingiz ma'qul.

6. A < 4, B < 8, V > 16.

Siz taassurotdi, uyatchan odamsiz, odamlar bilan qiyin muloqotga kirishasiz. Tez xafa bo'lasiz, o'zingizga tanish, odatiy sharoitdagina o'zingizni ishonchi his qilasiz. Sizni kam bilaadigan odamlar, ko'pincha sizni tushunmaydilar. Sizga katta mas'uliyatlanglikni, tez jarayonlarni va tez-tez o'zgaruvchan faoliyat turini talab qilmaydigan sharoitlarda ishlash tavsiya qilinadi.

7. A < 4, B < 8, 8 < V < 16.

Siz muloqotga juda kam kirishuvchan, uyatchan, tuyg'ularda etarlicha vazmin, ko'p o'ylaydigan, fikrlashga moyil odamsiz. Harakatlarda asosan o'z shaxsiy tuyg'ularingiz, tasavvurlaringizga mo'ljallanasiz. Bunday odam faqat o'zgina do'stlari bilan yaqin bo'ladi. Harakatlarni oldindan rejalashtiradi, kuchli taassurotlarni yoqtirmaydi, tinch va tartibli hayotga intiladi. Bu tipdagi odamlarga o'tirib ishlaydigan, punktuallikni, diqqat-e'tiborni talab qiladigan ko'plab maqsadga muvofiq. Ular yolgiz ishlashni ma'qul ko'radilar.

8.  $A < 4, 8 < B < 16, V > 16$ .

Siz emotsional noturg'un, ta'sirchan odamsiz. Me'yorida muloqotga kirishuvchan, lekin odamlar bilan munosabada uncha chidamli emassiz, tez ranjaysiz. Sizning harakatlaringiz ko'pincha kayfiyatingizga bog'liq bo'ladi: siz ba'zan juda g'ayratlisiz, ba'zan xafagon va kamharakat bo'lib qolasiz. Qarashlar, fikrlar va qiziqishlarda qat'iy emassiz. Sizda intuitsiya yaxshi rivojlangan. Sizning tipingizdagi odamlar qiziqarli, emotsiya bilan bog'liq, jismoniydan ko'ra aqliy, lekin davomli bo'lmagan ishlarni ma'qul ko'radilar.

9.  $A < 4, 8 < B < 16, V < 8$ .

Siz bosiqsiz, do'stlik va qiziqishlarda turg'un odamsiz. Emotsiyalar sizga narsalarni haqiqatda yaqin ko'rishga xalaqit bermaydi. Hayotga moslashishni bilasiz, o'ylaysiz, me'yorida muloqotga kirishuvchansiz, lekin harakatlaringiz boshqalarning fikrlariga bog'liq emas, maslahatlar bilan yaxshi bo'lishasiz, omadsizlikdan qo'rqmaysiz, uning sabablarini o'rganishga harakat qilasiz. Bu tipdagi odamlar turli xil faoliyat turida (ayniqsa, harakatlar aniq bo'lsa va yakuniy natija ko'rsatilsa) muvaffaqiyat qozona oladilar.

10.  $A < 4, 8 < B < 16, 8 < V < 16$ .

Siz me'yorida muloqotga kirishuvchansiz, bosiqsiz, lekin ba'zida his-tuyg'ularingizga erkinlik berasiz. Yetarlicha ochiqsiz, xavotirli emassiz, yolg'izlikni yaxshi kechirasiz, shovqinli davralarni uncha yoqtirmaysiz. Sizning tipingizdagi odamlar me'yorida faol, xulq-atvorda universaldirlar. Ular faoliyatning turli sohalarida, lekin ishning muhimligini anglaganda, lavozim ko'tarilishi imkoniyati mavjud bo'lgan sharoitda yaxshi ishlaydilar.

#### Psixogeometrik test:

##### "Kimsiz: kvadrat, aylana, to'rtburchak, uchburchak, zig-zag?"

Ushbu test shaxsga aloqador bir qancha muhim xarakterologik sifatlarni aniqlashga imkon beradi. Tavsiya etilgan geometrik figuralardan qaysi biri sizga yaqinligini belgilang va unga "1" raqamini qo'ying. Qolganlarini ham yoqishiga qarab, 5 gacha baholab chiqing.

Endi sizga xos bo'lgan psixologik xususiyatlar va fazilatlarini bilib oling.

**Kvadrat.** Hayotiy qadriyatlar: tartib, ish, an'analar, reputatsiya.

Asosiy psixologik xususiyatlari: Ijobiylik - tartibli, intizom, o'z vaqtida ishlarni bajaradigan, ozoda-pokiza, qonunga bo'y sunuvchi, mehnatsevar, chidamli, tirsilqoq, qat'iyatli, qarorlari qat'iy, so'zining ustida turadigan, halol, oqil, aql bilan ish ko'radigan, bosiq, tejankor, pishiq.

Sahbiylari - ko'ngliga har xil fikrlar keladigan, bir yoqlama, pedant, o'ta talabchan, mayda-chuydaga ham e'tibor beradigan, jiddiy, chidamli, qaysar, konservativ, yangilikdan cho'chiydigan, fantaziyasi kambag'al, pismiqroq, pishiq.

**Uchburchak.** Asosiy qadriyatlar: hokimiyat, ildertlik, amal, mavqe, g'alaba, manfaat.

Asosiy psixologik sifatlari: Ijobiylik - yaxshi lider, o'ziga mas'uliyatlarini oladigan, har narsada asosiy mohiyatni ko'ruvchi, kuchini safarbar qila oladigan, g'alabaga erisha oladigan, o'ziga ishonchli, qat'iyatli, tavrakkalchi, g'ayratli, to'g'riso'z, hissiyotlari boy, aqlli.

Sahbiylari - egotsentrik, egoist, nazorat qilishni yaxshi ko'radigan, o'z gachaga fikrlarga toqatsiz, ishga o'ta beriluvchan, har narsadan manfaat qidiradigan, qaysar, impulsiv, beshafqat, toqatsiz, qo'pol, rahmsiz, achchig'i tez, zaharxanda.

**Aylana.** Asosiy qadriyatlar: insonlarga xizmat qilish, o'ila baxti va manfaat, holalar, muloqot.

Asosiy psixologik xususiyatlari: Ijobiylik - muloqotga ehtiyoj, kirishuvchanlik, hammabop, mehribon, g'amxo'r, sadog'atli, kuchli ijtimoiy intuitsiyaga ega, empatiya hissi kuchi, bag'ri keng, qo'li ochiq, hissiyotlarga beriluvchan, bosiq, yuvosh, kechirimli, janjaldan yiroq yuruvchi.

Sahbiylari: o'z galar fikriga tobelik, betartib, o'ta yumshoq, talabchan emas, qat'iyatsiz, narsalarni ayamaydigan, laqma, sentimental, ko'ngli bo'sh.

**To'rtburchak.** Asosiy qadriyatlar: o'zgarish, dinamika, azart.

Asosiy psixologik xususiyatlari: Ijobiylik - iniluvchan, yangilikni qidiradigan, qiziquvchan, yaxshi ta'lim oladigan, ziyrak, sezgir, ishonuvchan, empatiya xos, samimiy, dadil, yaxshi o'yinchi.

Sahbiylari: qat'iyatsiz, qarorlari mavhum, ish va so'z birligi yo'q, engilak, ishonuvchan, emotsional beqaror, sodda, o'ziga bahosi past, lanj, unutuvcchan, kechirimli.

**Zig-zag.** Asosiy qadriyatlar: erkinlik, ijod, o'zgarish.

Asosiy psixologik xususiyatlari: Ijobiylik - yangilik, ijodga intilish, bilishga ehtiyoqlik, G'alayonchi, hayolparast, optimist, kelajakka intilgan, ruhi tetik, ekpressiv, tashabbuskor, aqlli.

Sahbiylari: tartibsizlik, qo'nimsizlik, o'zgaruvchanlik, individualizm, ishonchsiz, qonunlarni buzuvchi, realistik qarashning yo'qligi, subutsiz, impulsiv, o'zini namoyishkorona ko'rsatadigan, zahar, kesatib gapiradigan.

Yuqoridagi test o'z-o'zini tahlil qilish malakalarini mustahkamlaydi va o'z-o'zini tarbiyalashga yordam beradi.

### R.Meyli testi yordamida ko'rish va eshish xotirasini o'rganish testi.

R.Meyli testi 1961 yilda ishlab chiqarilgan bo'lib, bolalar va kattalarning ko'rish va eshish xotirasini o'rganishda qo'llaniladi.

Tadqiqot ikki bosqichdan iborat. Birinchi bosqichda rasmda tasvirlangan predmetlarni xotirada olib qolish jarayoni o'rganiladi. Ikkinchi bosqichda tadqiqotchi o'qib bergan so'zlarni, predmetlarni eshitib esda olib qolish qobiliyati o'rganiladi. Bu tadqiqotlar bir kunda o'tkazilmaydi.

#### Tadqiqot bosqichlari:

Rasmlarning 1 seriyasi	Rasmlarning 2-seriyasi	So'zlarning 1 qatori	So'zlarning 2 qatori
no'xat	chig'anoq	karton	jadval
eshak	krovat	vagon	xalfa
kalit	truba	dehqon	so'm
arava	nok	pianino	karg'a
qung'iroqcha	supurgi	botinka	dom na pech

Hammasi bo'lib 6 ta so'zlar to'plami mavjud.

Tajriba o'tkazish uchun turli predmetlar tasvirlangan 60 ta rasm ikki seriyada va 60 ta so'zlar to'plami – 2 qatorida kerak bo'ladi.

Ko'rish xotirasi o'rganilayotganda quyidagi qo'llanma beriladi: "Hozir men sizga turli predmetlar tasvirlangan rasmlarni ko'rsataman, siz ularning nomini istalgan tartibda aytasizlar" ... Rasmlarning xar biri 2 soniya ko'rsatiladi, 10 soniya tanaffusdan keyin sinaluvtchi predmetlarni ham, rasmda yo'q bo'lgan, qo'shib qo'yilgan predmetlarning nomini yozib boradi. Rasmlarning 2-seriyasi boshqa kuni, so'zlar qatori bo'yicha tajribalar ham boshqa kunlar o'tkaziladi. Sinaluvtchiga quyidagi qo'llanma beriladi: "Men hozir sizga so'zlar qatorini o'qib beraman, siz bo'lsa eshitib bo'lganingizdan so'ng, ularni istalgan tartibda menga aytib berasiz" ...

Tadqiqotchi tadqiqot qatoriga sinaluvtchi aylagan barcha so'zlarni takrorlanganlarini ham, yo'q so'zlarni qo'shib qo'yganlarini ham yozib boradi.

### D.Vekslerning "Ko'rib esda olib qolinggan narsani qayta tiklash" metodikasi.

Ko'rish xotirasi xususiyatlarini D.Veksler (1945) taklif etilgan metodika yordamida o'rganish mumkin. Bu metodika xotira shkalasini o'rganish subtestlaridan biridir. Sinaluvtchiga turli geometrik shakllar tasvirlangan rasmlarga

qaratib taklif etiladi. Xar bir rasm sinaluvtchiga 10 soniya ko'rsatiladi. Keyin sinaluvtchi toza oq qog'ozga ko'rgan narsasini qayta esga tushirib, chizishi kerak. Tajriba natijalarini miqdoriy tahlil qilish mumkin.

#### A shakli:

- 1) Ikki kesishgan chiziq va ikki bayroq - 1 ball;
  - 2) to'g'ri joylashtirilgan bayroq - 1 ball.
- Chiziqlar kesishda to'g'ri burchak - 16 ball. Eng yuqori - 3 ball.

#### B shakli:

- 1) katta kvadrat ikkita diametri bilan - 1 ball;
- 2) katta kvadratda 4ta, kichik kvadratda 4ta kichik kvadrat - 1 ball;
- 3) Ichki diametr barcha kvadrat ichki kvadratlardan bilan 1 - ball;
- 4) kvadratlardagi 4ta nuqtalar - 1ball;
- 5) aniq taqsimlanganlik - 1ball.

Sinaluvtchi olish mumkin bo'lgan eng yuqori baho 5 - ball va o'ng yoki chap tomonlari esga tushirilganda eng yuqori baho - 3 ballga teng hisoblanadi.

#### G shakli:

1. katta to'g'ri burchak ichida kichik to'g'ri burchak - 1 ball;
2. Ichki to'g'ri burchakning hamma uchlari tashqi to'g'ri burchak uchlari bilan birleshtirilgan - 1 ball;
3. Kichik to'g'ri burchak katta to'g'ri burchakda aniq joylashtirilgan - 1 ball; Eng yuqori baho - 3 ball. Eng yuqori natija - 14 ball.

Bu metodika natijasida ishirokchilarda nafaqat geometrik shakllarni sotirada olib qolishi va uni esga tushirish qobiliyatlari emas, balki xotira bo'yicha rasm chizish malakalarining shakllanganligi, sensomotor faoliyat xolati haqida ham bilishiga imkon beradi.

### L.V.Zankovning "Piktogramma" metodi.

Bevosita esda olib qolish xususiyatlarini piktogramma, ya'ni rasmlar asosidagi metod o'rganish usuli sifatida birinchi marta L.V.Zankov (1935) tomonidan qo'llanilgan. Sinaluvtchi aniq so'zni rasmdagi tasvir orqali eslab qolishi kerak. Sinaluvtchi so'z va tasvir o'rtasidagi aloqani o'ylab topishi kerak, bu esa keyinchalik so'zni qayta esga tushirishga yordam beradi.

Rasm va so'z o'rtasidagi assosiativ aloqani shakllantirish jarayonida inson shunday mazmunli aloqalarni tanlaydiki, uning fikricha, bu rasmlar so'zni eslab qolish uchun yaroqli bo'ladi. (A.R.Luriya 1967). Shuning uchun ham bu metodika orqali tadqiqot o'tkazish faqatgina assosiativ, bevosita xotira xususiyatlariga

emas, fikrlash faoliyati xarakteri, tushunchali tafakkurning rivojlanishi darajasi haqida ham bilish imkonini beradi.<sup>20</sup>

Metodikaning mazmuni shundan iboratki, sinaluvochi aniq bir so'zni, tushunchani eslab qolib, o'zi mustaqil rasm sxema chizadi. Bu chizilgan rasm yoki sxema keyinchalik so'zni-tushunchani esga tushirishga yordam berishi kerak. Alohida xarf tavsiya etilmaydi. Tajriba o'tkazish uchun oldindan tayyorlangan qog'oz varag'i va qalam kerak bo'ladi. Keyinchalik sinaluvochini quyidagi so'zlarni eshitish va esda olib qolishga va topshiriqlarni bajarishga taklif qilinadi. "Men sizga so'zlarni aytaman, siz bo'lsangiz ularni yaxshiroq eslab qolish uchun kichikroq rasm chizib oling. Rasm chizish tezligi va rasmining sifati sizni xavotirlantirmasin. Asosiyisi, siz keyin rasimga qarab turib, eslab qolishi uchun so'zlar berilganligini aytasangiz bo'ladi". Bir qator so'zlar yoki so'z birkimlari sinaluvochiga aytib o'tiladi va chiqqan natija tahlil qilinadi.

#### Shaxs idrokining assosiativ testi.

**Yurignoma:** Savollarga shoshimasdan, tartib bilan javob bering.

Imkon qadar chuqur mulohaza qilgan xolda, jiddiy yondashing. Javoblarga oldindan qaramang, aks xolda harakatlaringiz zo'ye ketadi. Quyidagi hayvonlar sizga qanchalik yoqishini hisobga olib, o'zingizga ma'qul holda ularni ketma-ketlik bilan joylashtiring: a) sigir, b) yo'lbars, v) qo'y, g) ot, d) ilon.

1. Quyidagilarga bita so'zdan iborat sifat kelting. Albatta so'zning o'z asl fazilatini keltirish shart emas. Ular sizda qoldirgan taassurotdan kelib chiqqan holda ta'riflab bering: a) it, b) mushuk, v) kalamush, g) qahva, d) dengiz.

2. Yaqinlaringiz orasidan quyidagi ranglarga moslarini tanlang. Ushbu ranglar yaqinlaringizning tashqi ko'rinishiga emas, balki ular haqidagi tasavvuringizga mos tushishiga qarab e'tibor bering: a) sariq, b) olov rang, v) qizil, g) oq, d) yashil.

**Javoblar:** Birinchi savoldan siz uchun hayvoda nimalar qanday o'rta tutishini bilib olasiz: sigir - ish-faoliyatingiz; yo'lbars - or-nomus; qo'y - muhabbat; ot - oila; ilon - boylik.

Ikkinchi savol, sizning ba'zi narsalar yoki kimsalarga munosabatingizni oydinlashtiradi: it - o'zingiz; mushuk - sevgilingiz; kalamush - dushmaningiz; qahva - jinsiy munosabat; dengiz - hayotingiz.

Uchinchi savol yaqin kishilaringizga nisbatan xaqiqiy munosabatingizni aniqlash imkonini beradi: sariq - siz hech qachon unutmaydigan kishi; olov rang -

ing yaqin do'stim deb bilgan kishi; qizil - siz xaqiqatdan sevadigan inson; oq - sizga ruban yaqin kishi; yashil - bu odamni butun umr hurmat bilan eslaysiz.

#### Proda holatini aniqlash testi.

Proda holatini aniqlash uchun maxsus ishlab chiqilgan testdan foydalanish mumkin.

**Yo'riqnomalar:** tavsiya qilinayotgan fikrlarga "Ha" yoki "Yo'q" deb javob berish kerak.

1. Hayotdagi muvaffaqiyat tasodiflariga ko'ra oldindan qilingan hisob-hisoblarga ko'proq bog'liq bo'ladi deb o'ylayman.

2. Agar o'z zimmning sevimli mashg'ulotlarimdan ayrilsam, unda men uchun hayotning mazmuni yo'qoladi.

3. Men uchun har qanday ishning oqibati, natijasidan ko'ra, uning bog'riqlab jarayoni muhim.

4. Men odamlarning o'z yaqinlari bilan bo'lgan munosabatlarining yaxshiligi emasligidan ko'ra, ishdan muvaffaqiyatsizliklardan ko'proq qayg'uraadilar deb hisoblayman.

5. Mening fikrimcha, ko'pchilik odamlar yaqin kelajakka mo'ljallangan maqsad bilanmas, balki u uzozqqa mo'ljallangan maqsad bilan yashaydilar.

6. Agar imkoniyat bo'lsa-da, lekin hech kim sezmasligiga ishonchim kamol bo'lsa ham nojo'ya harakat qila olmayman.

7. Mening hayotimda muvaffaqiyatsizliklardan ko'ra muvaffaqiyatli kunlar ko'p bo'lgan.

8. Menga amaliy, ishchan, ishbilarmon odamlardan ko'ra his-tuyg'uli, ko'ngilchan inson ko'proq yoqadi.

9. Hatto oddiy ishda ham men uning ba'zi elementlarini takomillashtirishga harakat qilaman.

10. Muvaffaqiyatga erishish haqidagi fikrlarga berilib ketgan vaqtlarimda ehtiyotkorlik choralarini unutilib qo'yshim mumkin.

11. Yoshligimda ota-onam meni dangasa deb hisoblar edi.

12. Men o'z zimmning muvaffaqiyatsizliklarimga sharoit emas, balki ko'proq o'z zimmni aybdor deb hisoblayman.

13. Ota-onam meni qattiq nazorat qilishgan.

14. Menda qobiliyatga nisbatan sabr-toqat kuchli.

15. O'z maqsadlarimdan qaytishga muvaffaqiyatga erisha olmasligim haqidagi fikr emas, balki dangasalik sabab bo'ladi.

16. Men o'z zimmni "o'zimga ishongan odamman" deb hisoblayman.

<sup>20</sup> (S.V. Longinova, S.Ya. Rubeynskiy, 1972; B.G. Xersonskiy, 1988).

17. Muvaffaqiyatga erishish uchun garchi imkoniyatlar mening foydama bo'lmasa ham tавakkal qilishim mumkin.
18. Men tirishboq odam emasman.
19. Hamma ishlar tekis (mehyorida) ketayotgan bo'lsa, unda mening g'ayratim yanada oshadi.
20. Agar men gazetada ishlaganimda, unda turli voqealar haqida yozishdan ko'ra, ko'proq odamlar yaratgan yangiliklarni yozgan bo'lar edim.
21. Mening yaqinlarim odada shaxsiy rejalarim bilan ham fikr bo'lmaydilar.
22. Mendagi hayotga nisbatan bo'lgan talablarimning darajasi o'roqlarimning shunday talablaridan pastroq.
23. Men o'z maqsadlarimga erishish yo'lida qat'iyman.

#### Test kaliti.

- "Ha"-1, 2, 6, 7, 8, 9, 15, 17, 19, 20, 22, 23.  
 "Yo'q"-Z, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 21.

#### Natijalarning miqdoriy tahlili.

Ballar yig'indisi 0-9 dan past bo'lganda: sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yaqqol ko'rinnaydi.

10-13 ballgacha: sizda muvaffaqiyatga intilish bor, lekin hayotda faoliyatingizni tashkil qilishda har doim ham muvaffaqiyatga ehtiyoj sezavermaysiz.

14-23 ballgacha: sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yuqori darajada, har doim muvaffaqiyat bo'lishiga ishonasiz, qat'iyat u yoki bu darajada murakkab, lekin bajarilishi mumkin ishlarni qilishni yoqtirasiz.

#### Shaxsda hayol xususiyatini aniqlash testi

Har birimiz hayolimizda qandaydir voqea yuz berishini kutib yashaymiz. Ammo o'zlari sarguzasht qidirib yuruvchilar ham bor. Xo'sh, siz sarguzashtsevar, tавakkal qilishga qodirmisiz? Buni bilishni istasangiz, quyidagi test savollariga javob bering:

- a) tez-tez xizmat safarlari bo'ladigan ishini yoqtiraman;  
 b) bir joyda o'tirib ishlash menga ma'qul;  
 a) sovuq xavodan jonlanib ketaman;  
 b) sovuqda hayolim faqat uyg'a qanday etib olishda bo'ladi;  
 a) ertaga kech kim bilmaydigan, beqaror davrda yashagim keladi;  
 b) har bir kishi himoyalangan, kelajagi aniq jamiyatda yashash zavqli;

- a) bu'zan tezlik bilan ketayotgan mashinada sayr qilgim keladi;  
 b) katta tezlikdagi mashinalarda o'tirishdan qo'rqaman;  
 a) shartnoma asosida, ishbay xaq to'lanadigan ishini ma'qul ko'raman;  
 b) aniq, barqaror, ma'lum maoshga ega ish men uchun afzal;  
 a) mening fikrimga qo'shimasliklari menda ko'proq rag'bat uyg'otadi;  
 b) fikrimga qarshilik qilganlar bilan baxslashib o'tirishga toqatim yo'q;  
 a) gipnoz ta'sirida bo'lib qolishni his etgim keladi;  
 b) meni gipnozlashlarini istamayman;  
 a) hayotda berilgan bor nehmatlardan to'lib ko'rish kerak;  
 b) hayotdagi asosiy maqsadim - tinchlik va baxt;  
 a) dengiz yo bo'lmasa sovuq suvli xovuzga o'zimi birdan tashlayman;  
 b) sovuq suvga sekinlik bilan kiraman;  
 a) yangi, original qo'shiqlarni eshitgim keladi;  
 b) zamonaviy musiqani yoqtiraman;  
 a) zerikari bo'lib qolishdan yomoniy yo'q;  
 b) eng katta kamchilik - qo'pollik va tarbiyasizlikdir;  
 a) his-tuyg'uga boy insonlarni yoqtiraman, garchi ular aniq muvozanatga ega bo'lmassalar-da;  
 b) xotirjam insonlarni yoqtiraman;  
 a) motosikl xaydash ko'rish istagidaman;  
 b) motosiklga xato o'tirib ham ko'rmasdim.

#### Natijalar:

Agar "a" javoblari ko'p bo'lsa: sarguzashtga boy voqealarga duch kelishga bo'lgan qiziqishingiz juda kuchli. Asablariningizni qitqilab qo'yuvchi hodisalar ixtirokchisi bo'lishga intilib, turli sarguzashtnomo voqealarga aralashib yurasiz. Harakatlaringizni oldindan o'ylab ko'masligingiz ham shu qiziqishlaringiz tufayli bo'lsa kerak. Ammo ehtiyotkorroq bo'lishni ham unutmang. Amalga oshirmoqchi bo'lgan qarorlaringizni oldindan o'ylab ko'ring. Axir tавakkalchilik hamisha ham ommal keliravermaydi-ku.

Agar "b" javoblari ko'p bo'lsa: o'zingizda ba'zan sarguzasht va turli aniq voqealarga nisbatan bo'ladigan qiziqishni vaqtda jilovlay olasiz. To'g'ri, siz yangiliklarga o'chisiz, ammo sovuqqonlik hamda mulohazakorlik bilan ish tutasiz. Ba'zan tekki sezgingizga ham ishonimg, tавakkal bostilgan qadam ham yutuqlar keltirishi mumkin.

### Shaxs hissiyotini aniqlash testi.

Mazkur test orqali sevgilingizni qaysi turga mansub ekanligini bilib olishingiz mumkin.

Sevgilingiz hayotga qanday qarashi sizni juda ham qiziqitrsa kerak, to'g'rimi? Masalan, uning qiziqishlari, kelajakdagi orzulari, xaqiqatni tan olishi va fe'l-avrorini to'liq bilib olishni ho'xlaysizmi? Bu borada quyidagi test sizga yordam beradi.

#### 1. Sevgilingizning yoqdirgan mashg'uloti:

- a) sun'kasini to'ldirib, toqqa jo'nash;
- v) chaqirilmagan bo'lsa ham, bazmlarda yayrab o'tirish;
- s) turli mavzularda aqlli, o'ylanitradigan gaplarni tinglash va o'z munosabatini ham bildirib qo'yish.

#### 2. U pul yoki boylikdan birdaniga o'zgarib ketishi mumkinmi?

- a) olin bo'lsa, o'zgarish ham gapmi, mendan voz kechishdan ham toymaydi;
- v) ha desam ham, yo'q desam ham bo'ladi, yana bilimdim;
- s) meningcha u pul va boylikka befarq.

#### 3. Uning keladigan vaqtida bircan chiroq o'chib qoldi. Sizingcha, vovcening davomi qanday kechadi? U:

- a) chetroqqa o'tib chiroq yonishini kutib turishni taklif qiladi;
  - v) qorong'ida yolg'iz qolishimizni orzu qilganini aytdi;
  - s) hayolimga ham keltira olmayman. Balki u qorong'ilikni yoqitmas.
4. U sizga his-tuyg'ulari haqida tez-tez gapirib turadimi?
- a) har gal sevgi izhor qilganida osmonda uchayotgandek qanot yoza boshlaydi;
  - v) hayronman, nega men bilan ertaroq tanishmagan-a'?
  - s) uning maqsadi - istaklarimni bajarish, ko'z oldinda qahramon bo'lib gavalanish.

5. Unchalik baland bo'lmagan tepalik ustida turib, katta shahar va mashinalar gavjum ko'chalarni kuzatayapsiz, shu vaqt u nima haqida gapirishi mumkin?

- a) jim turgan holda bir-birimizga temulamiz;
  - v) agar qanoqlarimiz bo'lganida, birga uzoqlarga uchib ketishimiz haqida; s) «Qanday zerikarli va shovqinli shahar-a»... shunga o'xshash gaplar.
6. Sevgilisiga nimadir sovg'a qilish u uchun an'anaga aylanganmi?
- a) huda-behudaga pul sarflash unga xos emas;
  - v) sovg'adan ko'ra hissiyotlarini, sevishini afzal ko'radi;

8) menga sovg'alar berish unga odat bo'lgan.

7. U biror marta sizni erta tongda quyosh chiqishini kuzatishga taklif qilganmi?

- a) yo'g'-e, bunday ishini axmoqlar qiladi;
- v) quyosh chiqishini emas-u, lekin toqqa chiqishni taklif qilgan;
- s) ajoyib fikr, u bilan kelishib olish kerak!

#### Test kaliti:

	1	2	3	4	5	6	7
a	0	6	3	6	3	6	3
b	3	0	6	3	0	3	0
s	6	3	0	0	6	0	6

**Kelisi tip - 0-18 ball:** Siz realist insonmi sevib qolibsiz! U hamma narsani to'g'ri baholashga harakat qiladi. Hayotda juda ko'p narsani - butun tabiat va o'limdagi bo'layotgan voqea-hodisalarni bilgisi deb biladi. Intuitsiya uning g'ashini keltiradi. Vovcalarni aniq tahlil qila olmagan va noto'g'ri xulosa chiqarganlardan nafratlanadi.

Maslahat: unga turli to'qima vovcalarni gapirib, ichki tuyg'ularini o'yin qilib jilg'iga tegmang, uni o'zingizdan uzoqlashtirasiz. Agar o'zingizni aqlli insonlardek tuisangiz, yutasiz, sizga ishonib, siz bilan faxrlanib yuradi.

**Pragmatik tip - 19-30 ball:** Siz tanlagan odamning pragmatikligi aniq. Butun dunyo va o'zi mulogot qiladigan hamma odamlarni u uchta rangga ajratgan. Yovqin rang - o'zi uchun eng kerakli insonlar, qora rang - uning baxli, tinchligi va omadiga taxdid soluvchi insonlar, befaraf rang - hayotidan o'rin ololmaganlar. Agar unga sayohatlar haqida gapirsangiz, bamaylixotir "pusiz ham yashasa bo'ladi", deydi. Agar unga kechroq uchrashishni taklif qilsangiz, "judayam qorong'li, umuman odamlar yo'q joymi..." deya ensasini qotiradi. U bilan bir umr yashay olishingizga ko'zingiz emasa, tezroq bir qarorga keling.

**Romantik tip - 31-42 ball:** Sizga ajoyib romantik inson nasib qilibdi. Kamdan-kam uchraydigan holat! Hayotda hamma narsa u uchun his-tuyg'uga insoniyat. Yomg'irli ob-havoda yalangoyov sayr qilishni xush kuradi, qo'lingizdan ushlab olib, dengiz shovqini va qushlar sayrashini soatlab eshitib o'tirishga ham tayyor. Unga hayotda hamma narsa, xatoki, siz ham siri tuyulasiz. Shuning uchun u bilan g'aroyib mavzularda suhbat quring. Qanchalar siri bo'lsangiz, Shunchalar sevimli yorga aylanaverasiz.

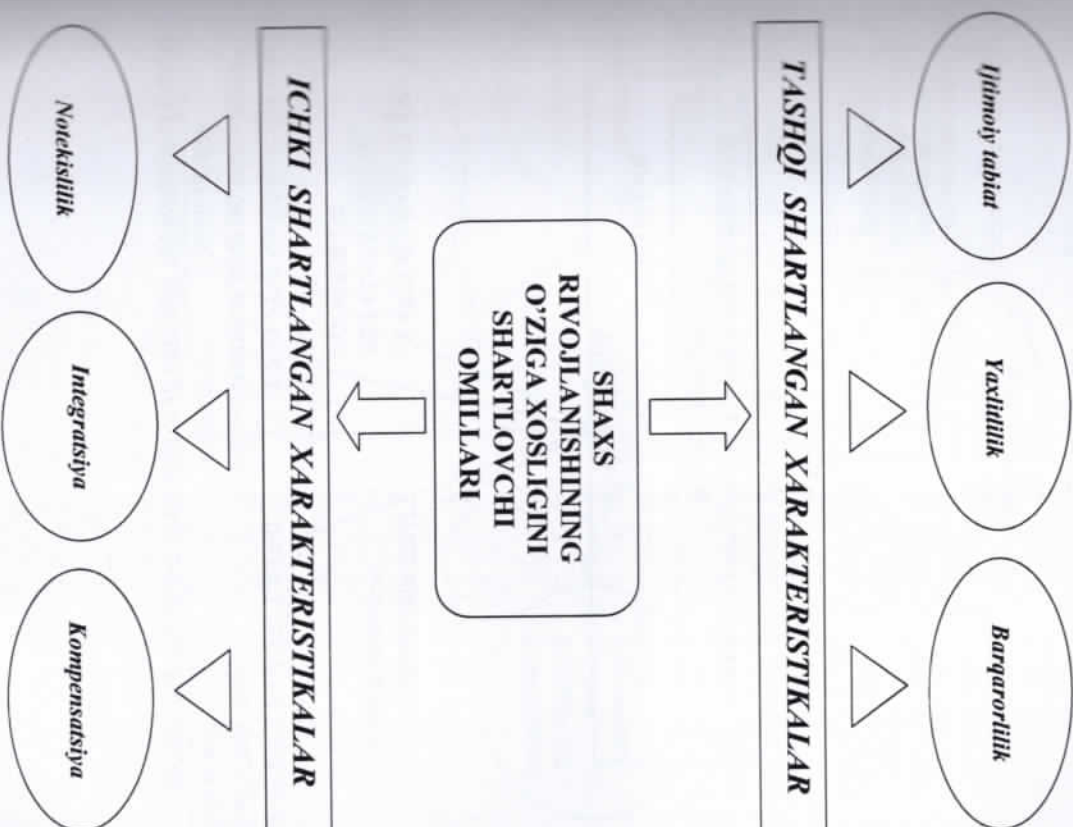
### Shaxs mohiyatining xarakteristikasi

## SHAXS XARAKTERISTIKASI

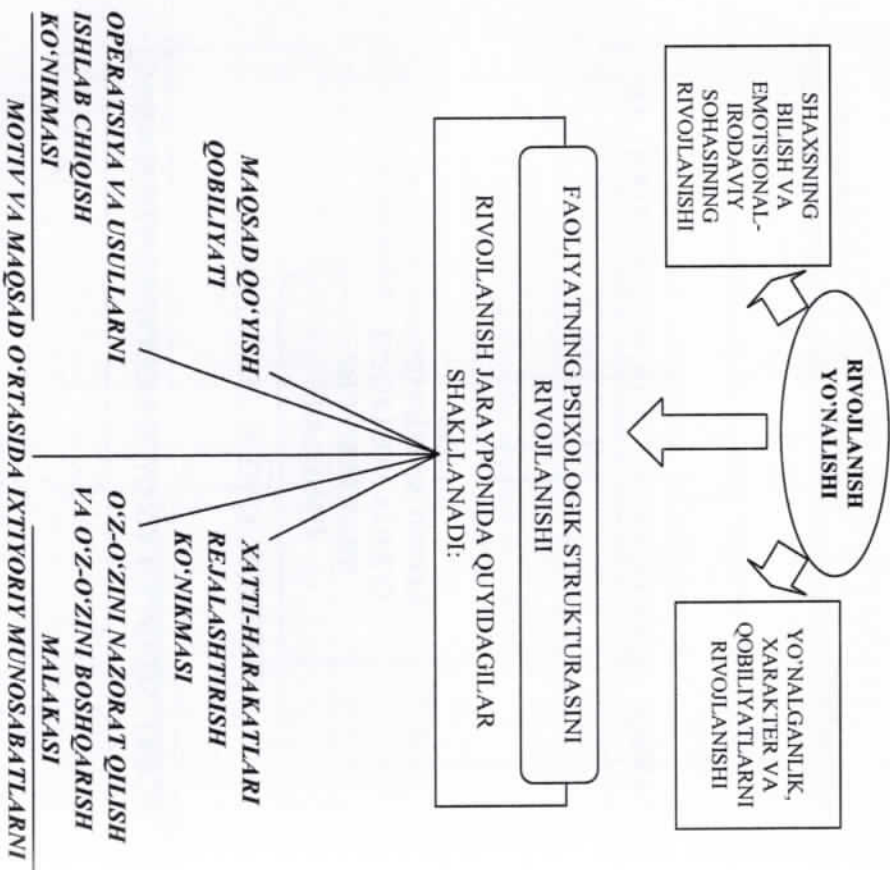
1. Inson daryovqarashining mazmuni, uning psixologik mohiyati
2. Daryo qarash va e'tiqodning yaxlitlik darajasi, ularda jamiyatning turli qatlamlarining bir-biriga zid manfaatlarini aks ettiruvchi qarama-qarshilikning mavjudligi yoki mavjud emasligi
3. Inson tomondan jamiyatdagi o'z o'rnini anglanganligi darajasi
4. Ehtiyoj va qiziqishlarning mazmuni va xarakteri
5. Qiziqishlarning barqarorligi yoki engil ko'chishi
6. Qiziqishlarning tortligi yoki ko'pqtirraligi
7. Turli xil shaxsiy sifatlarni nisbati va namoyon bilishining o'ziga xosligi

## SHAXSNING O'ZIGA XOSLIGI

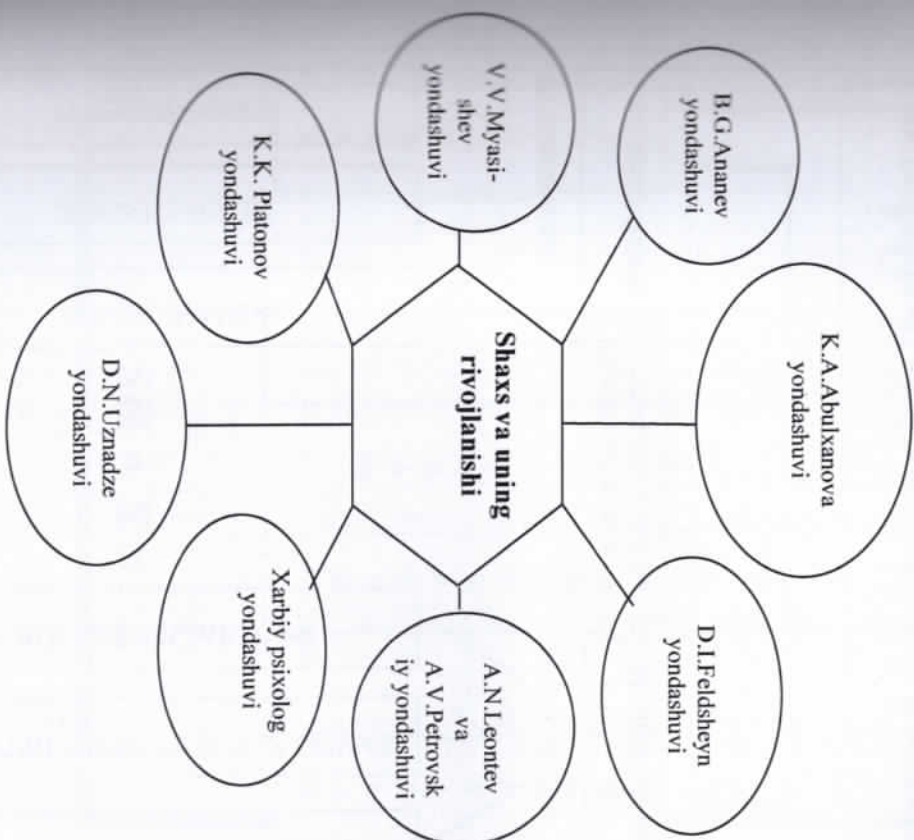
### Shaxs rivojlanishini o'ziga xosligining shartlari



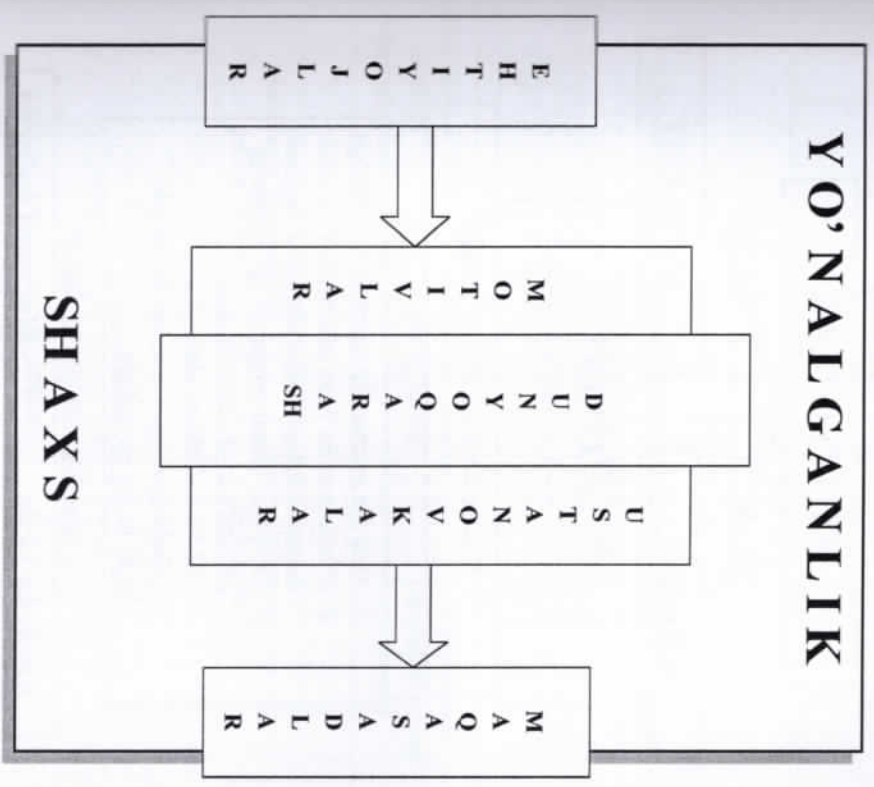
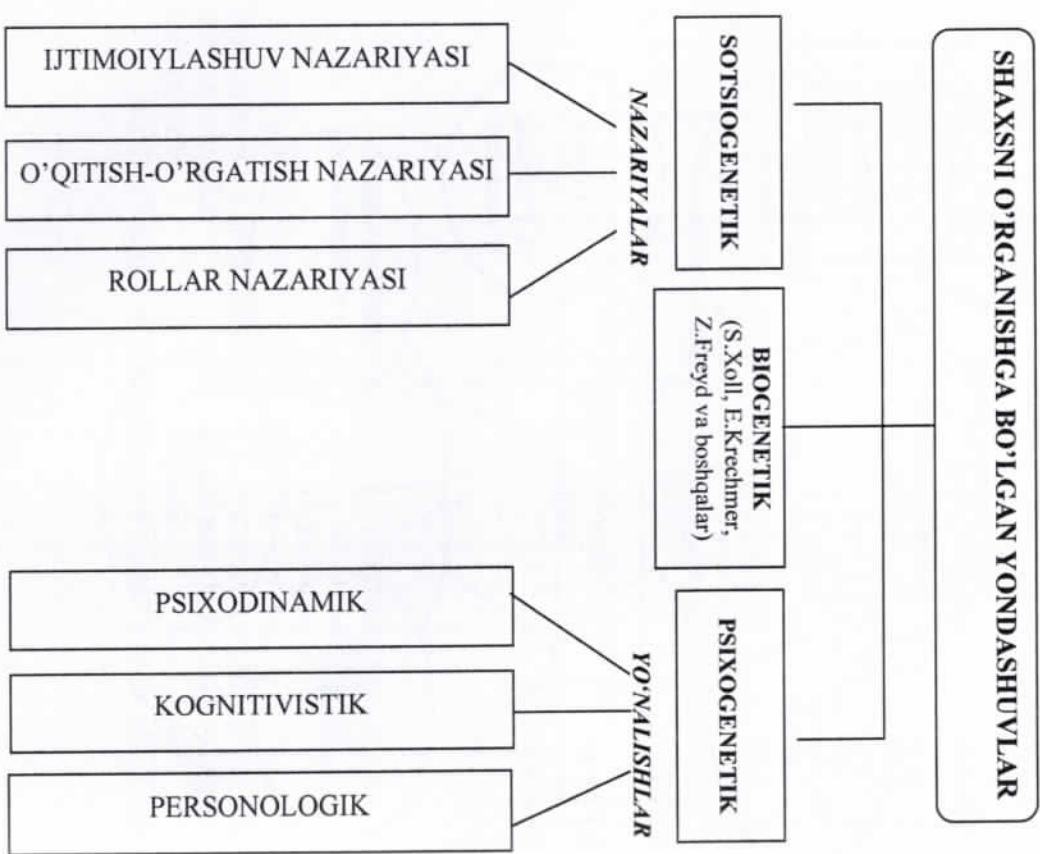
**Shaxs psixik rivojlanishining asosiy yo'nalishlari va tendentsiyalari**



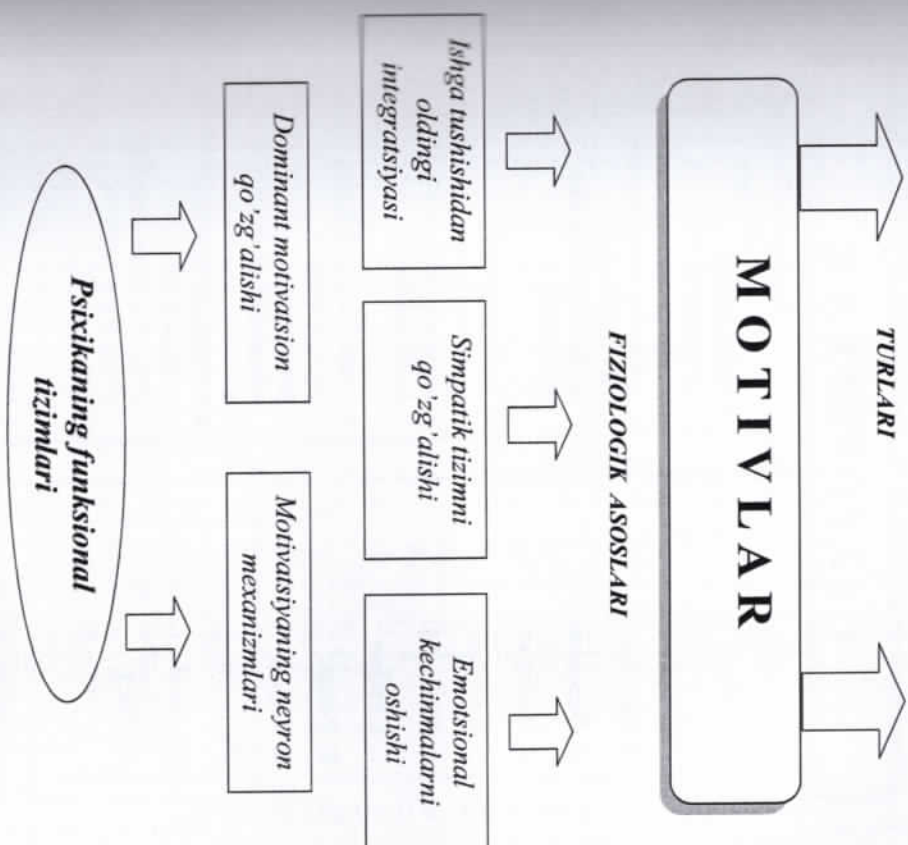
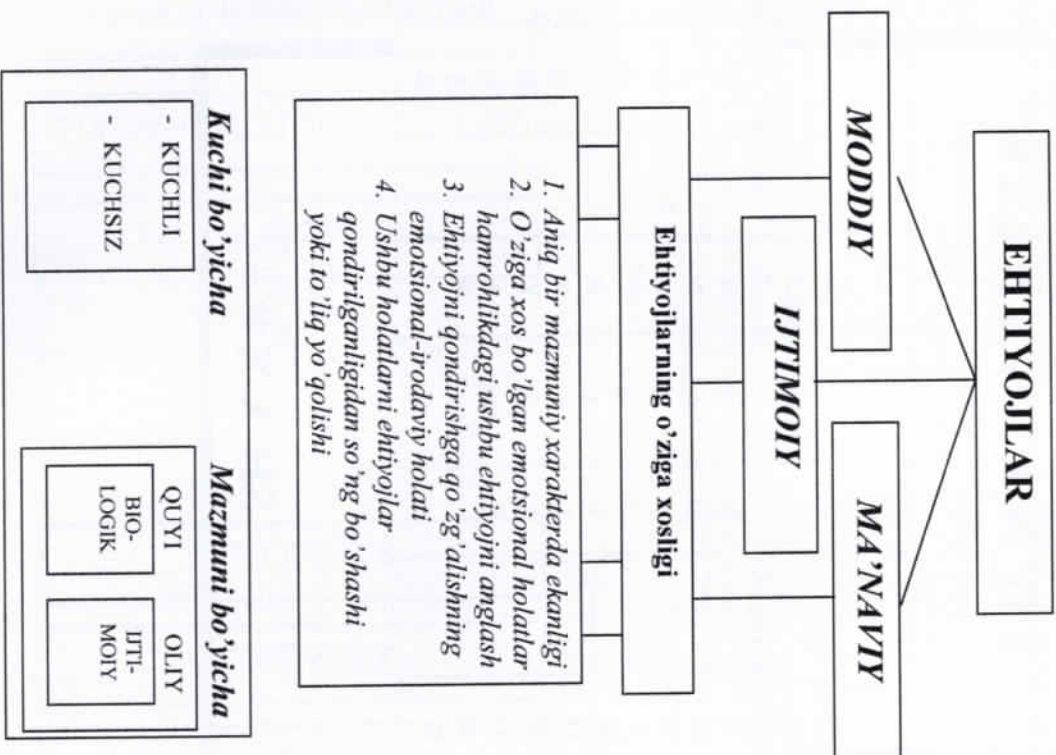
**Psixologiyasida shaxs va uning rivojlanishini o'rganishga bo'lgan yondashuvlar**







Ehtiyojlar strukturasi va uning o'ziga xos xususiyatlari



## QIZIQISHLAR

### Qiziqishning turlari

1. *Ta'sirli*
2. *Ta'sirsiz*
3. *Barqaror*
4. *Begaror*
5. *Bevosita*
6. *Bitvosita*
7. *Chuqur*
8. *Yuzaki*
9. *Kuchli*
10. *Kuchsiz*
11. *Faol*
12. *Sust*

1. Nafaqat bilish jarayonlarini, balki faoliyatning turlari sohalarida insoning ijodiy zo'r berishlarini qo'zg'ovchilarini ham faollashuvi.

2. Faoliyat maqsadi va operatsiyalarini odadagiga ko'ra katta konkretlashuvi.

3. Ushbu maxsus sohalarida inson bilimlarini kengayishi va chuqurlashuvi.

4. Muvofig faoliyat bilan uzoq muddat shug'ullanishga undovchi o'ziga xos emosional qoniqish.

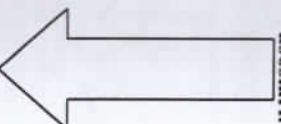
### Qiziqishlarning o'ziga xosligi

## QIZIQISHLAR

## DIQQAT

### Diqqatning fiziologik

asoslari:



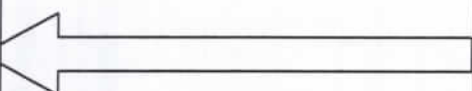
D  
x  
i  
s  
q  
q  
a  
s  
t  
i  
n  
n  
i  
a  
t  
i  
g

\* BOSH MIYA POSTLOG'IDA AYNI VAQTDAGI YUQORI QO'ZG'ALUVCHANLIK UCHASTKASINING MAVJUDLIGI

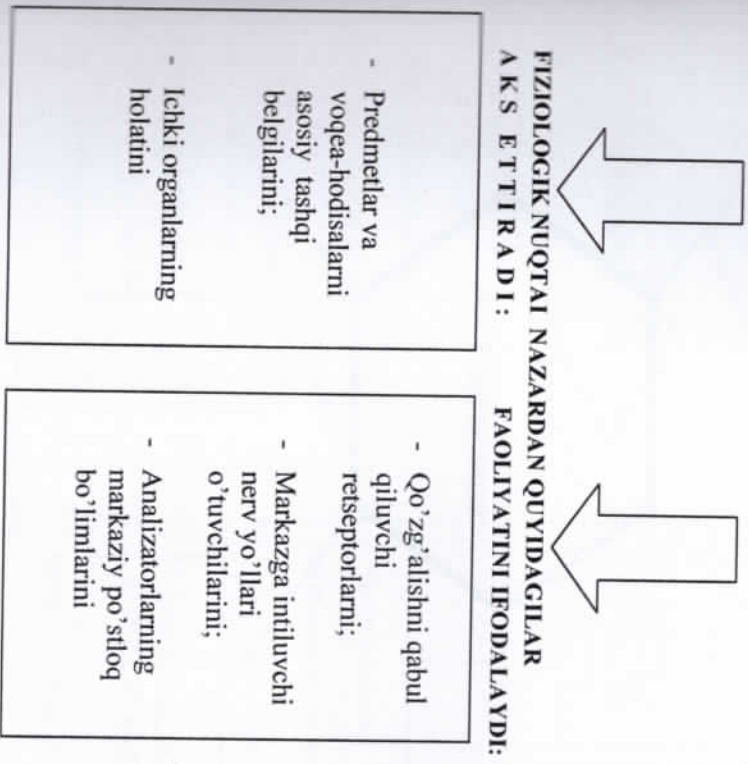
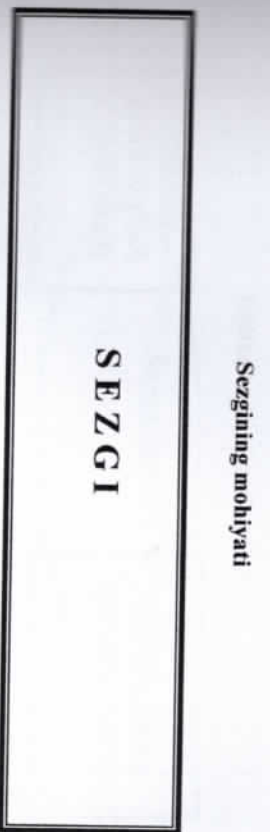
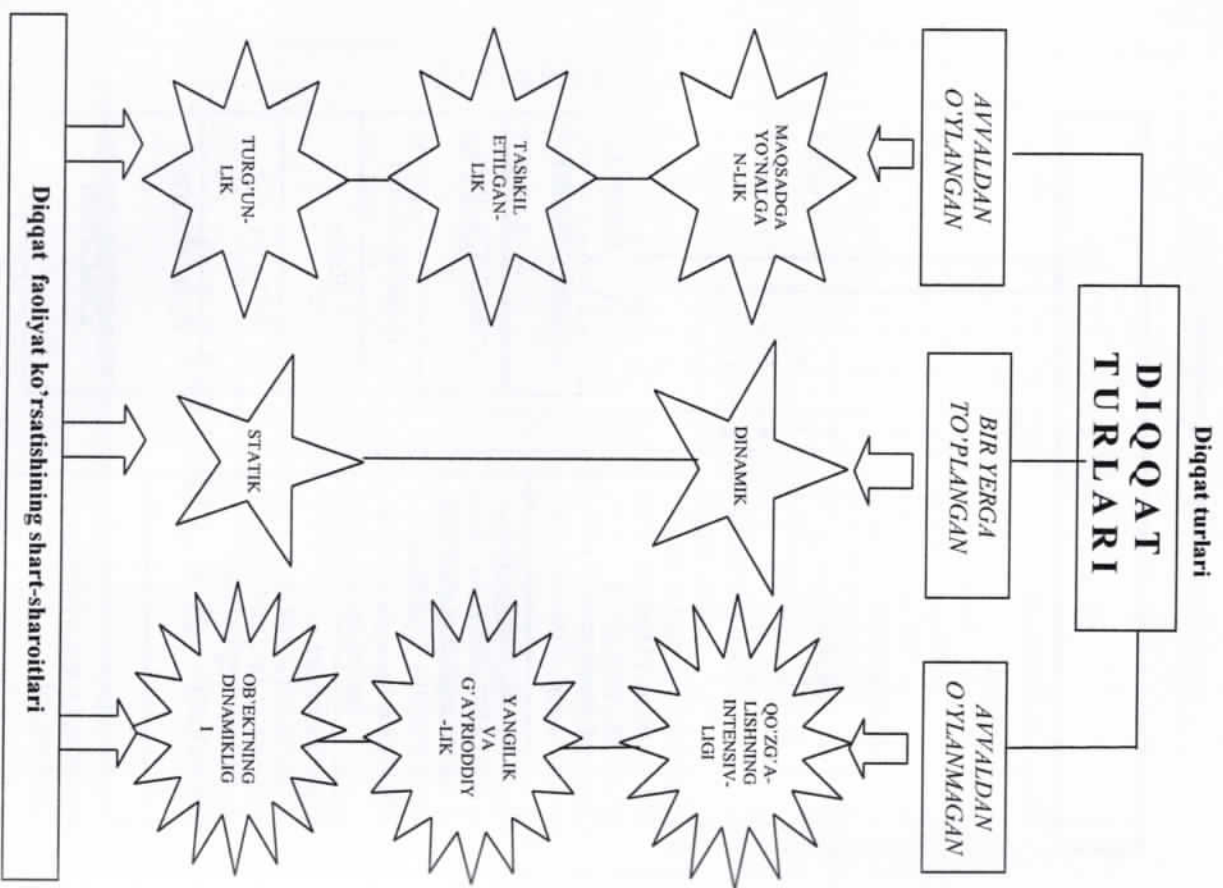
\* YANGI SHARTLI-REFLEKTOR ALOQALARNI HOSIL BO'LISHI VA DEFERENSIVALLANISHINI MUVAFAQQIYATLI ISHLAB CHIQILISHI

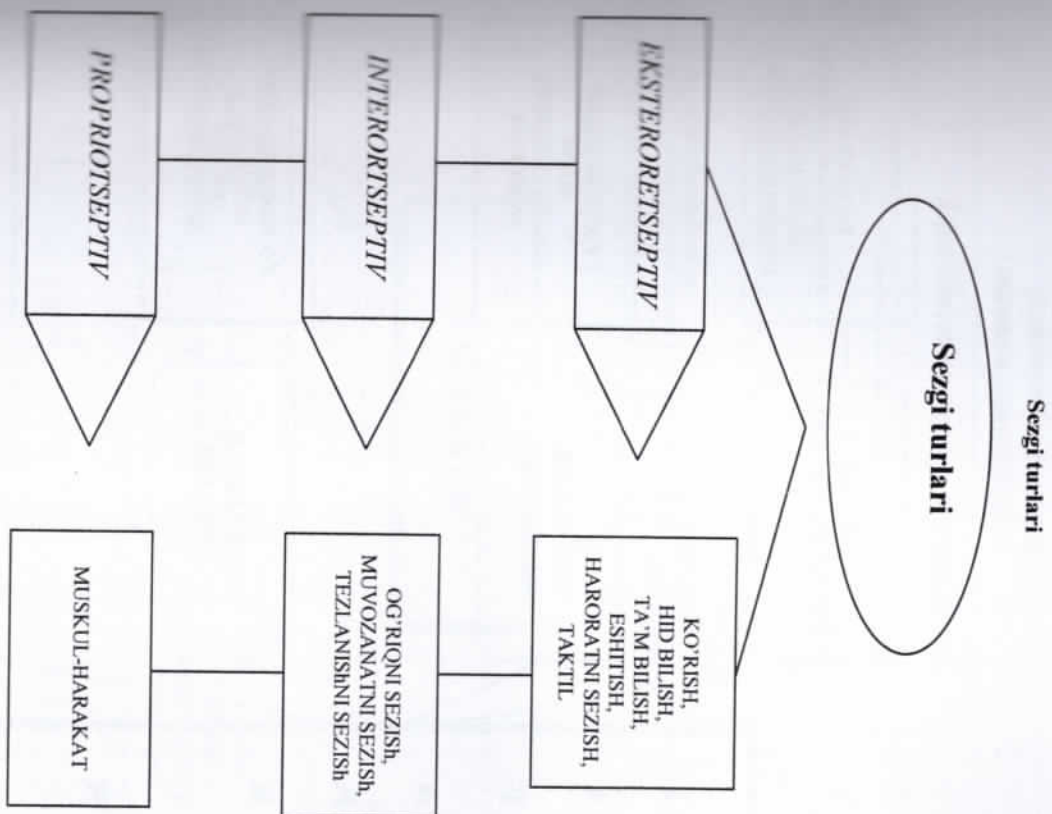
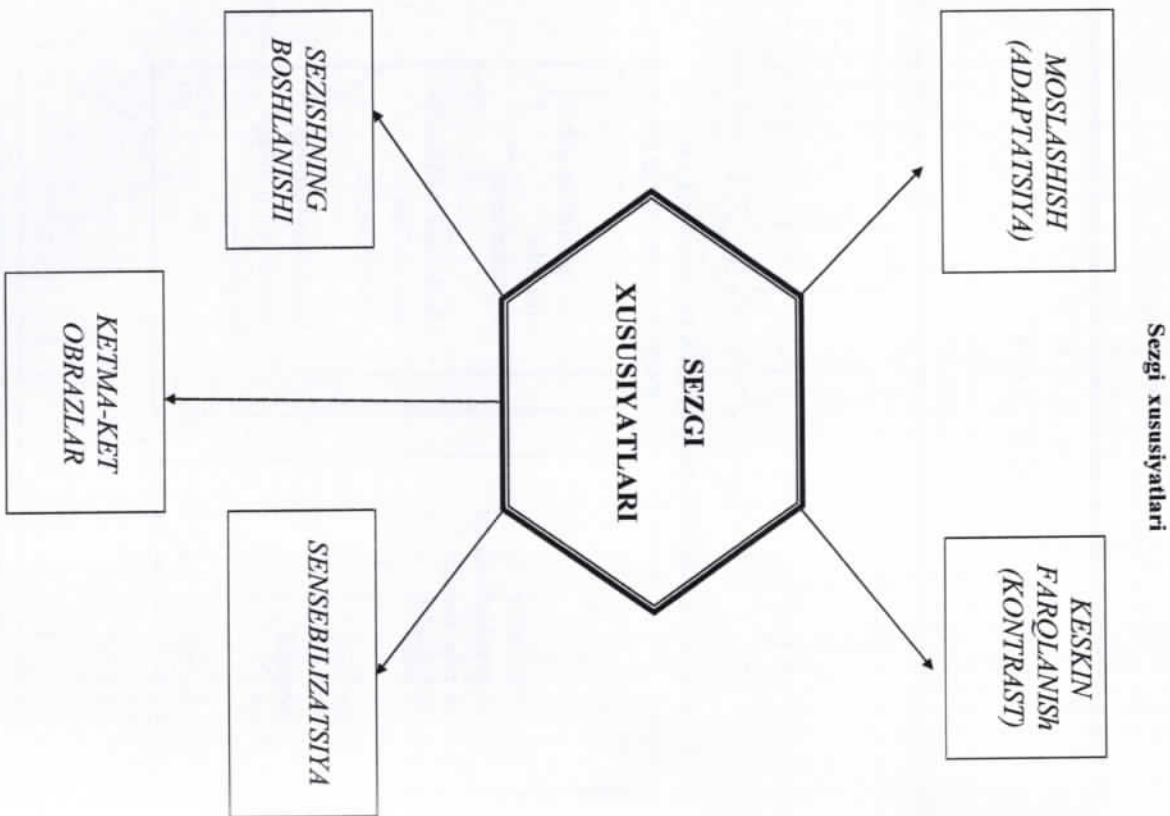
\* YUQORI VA PAST QO'ZG'ALUVCHANLIK UCHASTKALARI O'RTASIDAGI SALBIY INDUKSIYANING MAVJUDLIGI

\* DOMINANTTA HOLATNING MAVJUDLIGI

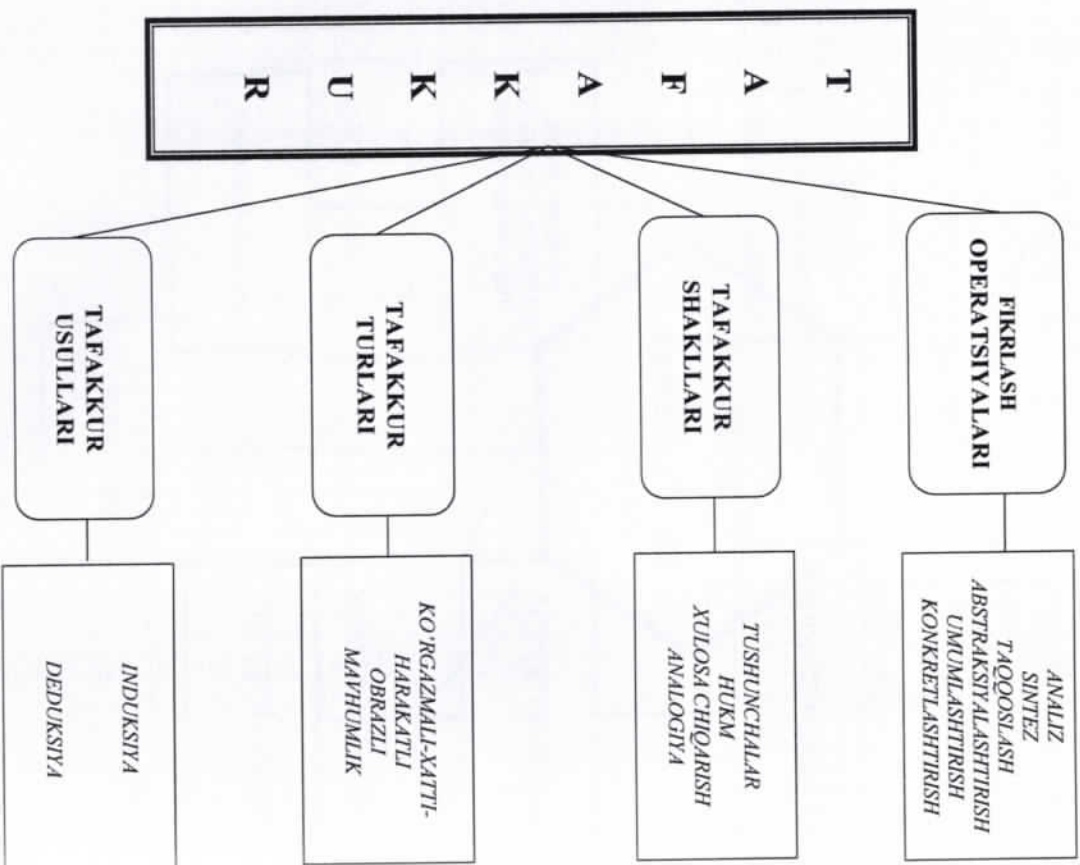


KONTSENTRATSIYA	
TANLOVCHANLIK	
TAQSIMLANISHI	
HAJMI	
INTENSIVLIGI	
TURG'UNLIGI	
CHALG'ISHI	

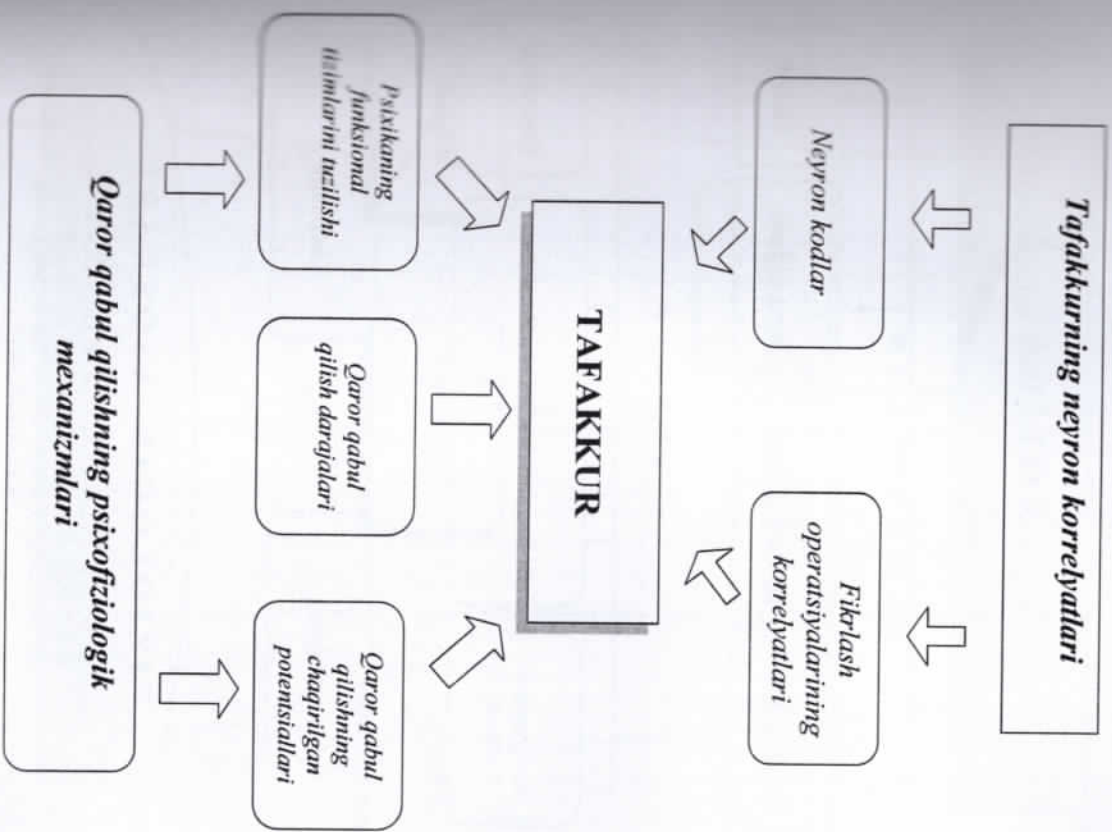




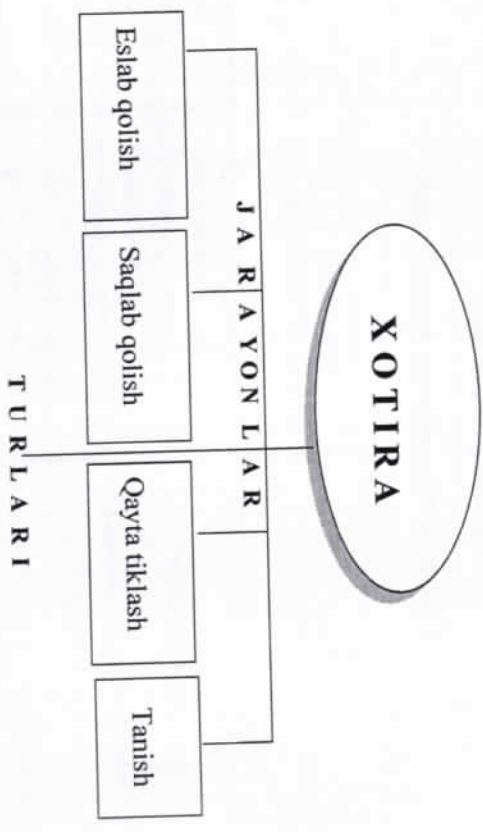
Tafakkurning mazmuni



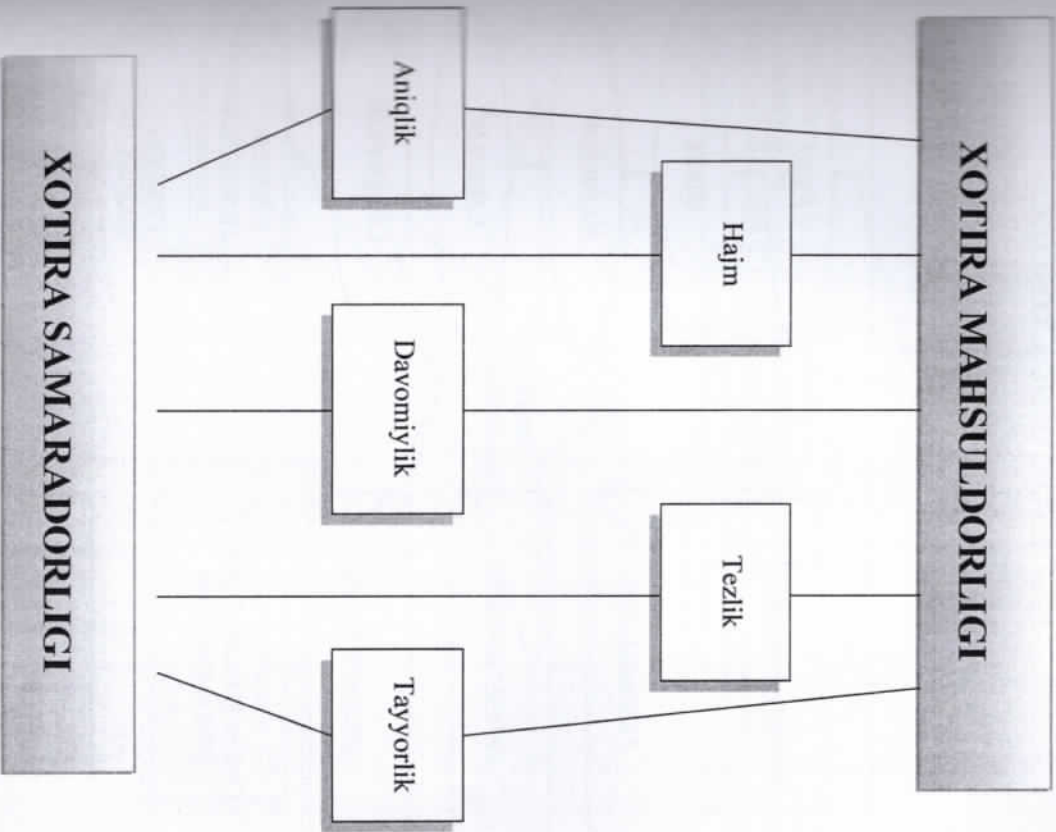
Tafakkurning fiziologik asoslari



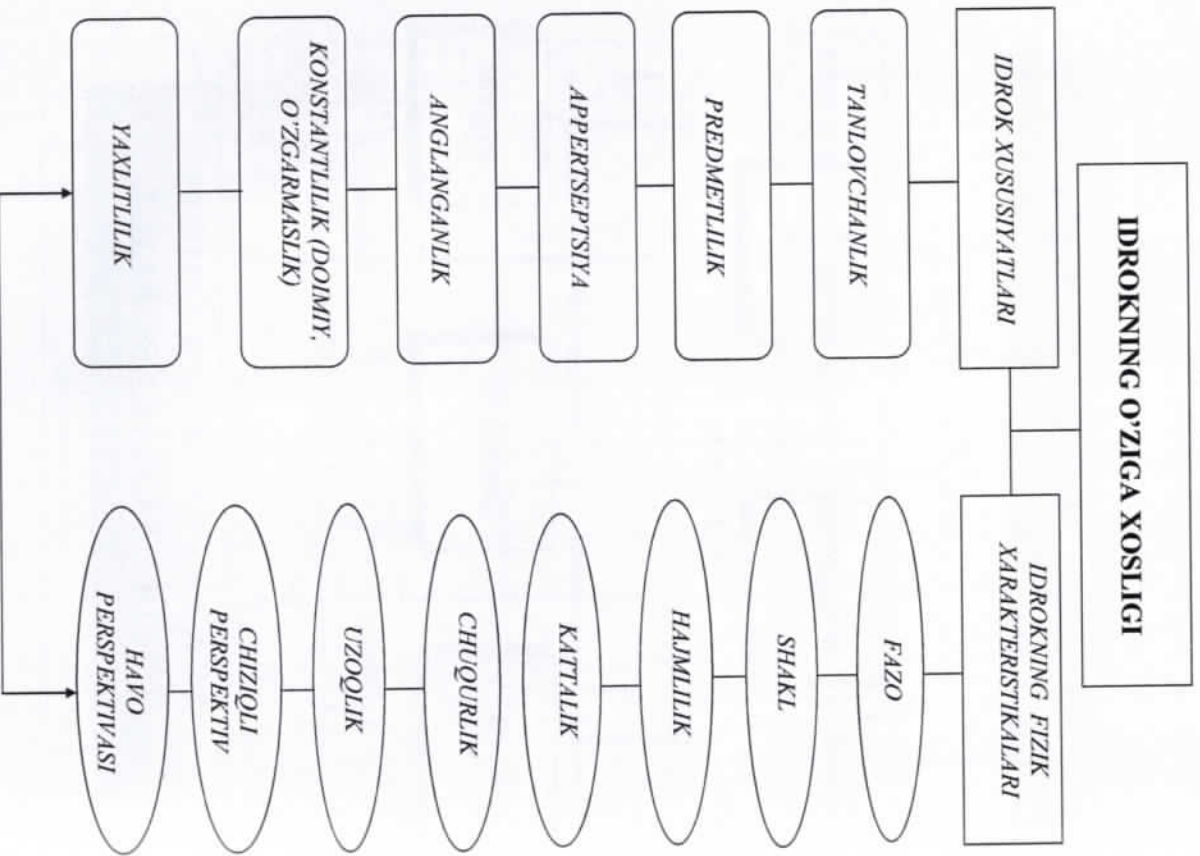
Xotiraning mohiyati



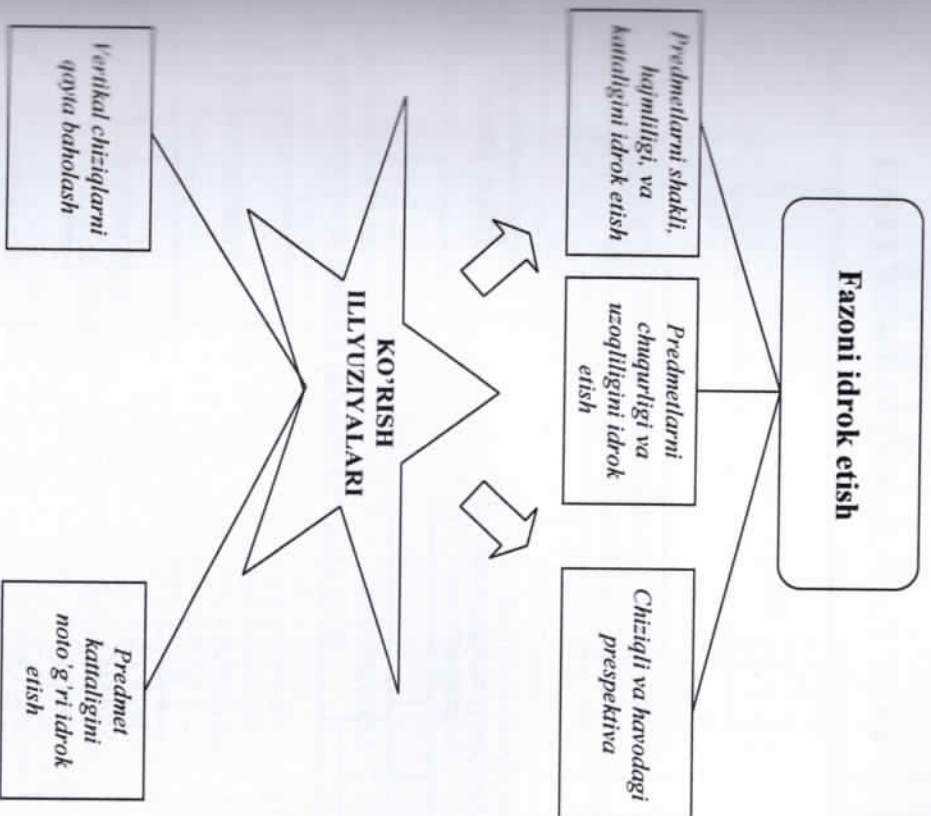
Xotiraning xarakteristikasi



**Idrokning o'ziga xos xususiyatlari**

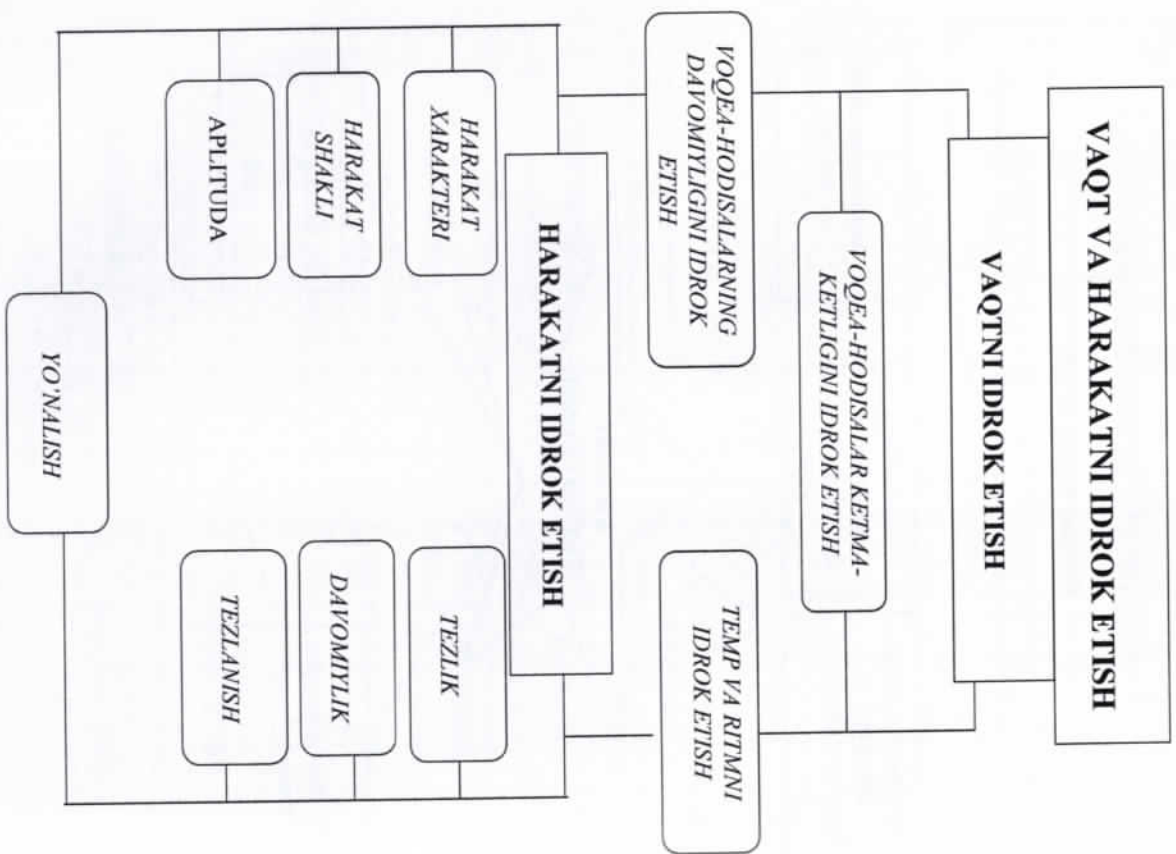


**Fazoni idrok etishning xarakteristikasi**

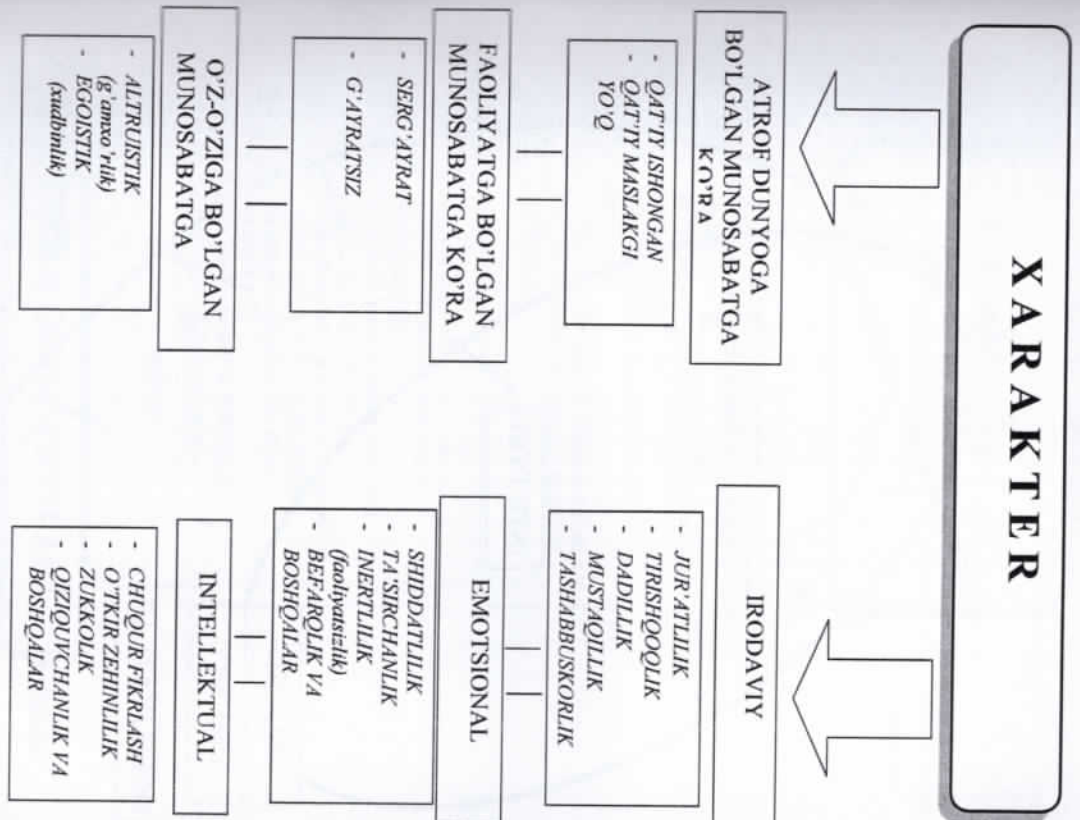


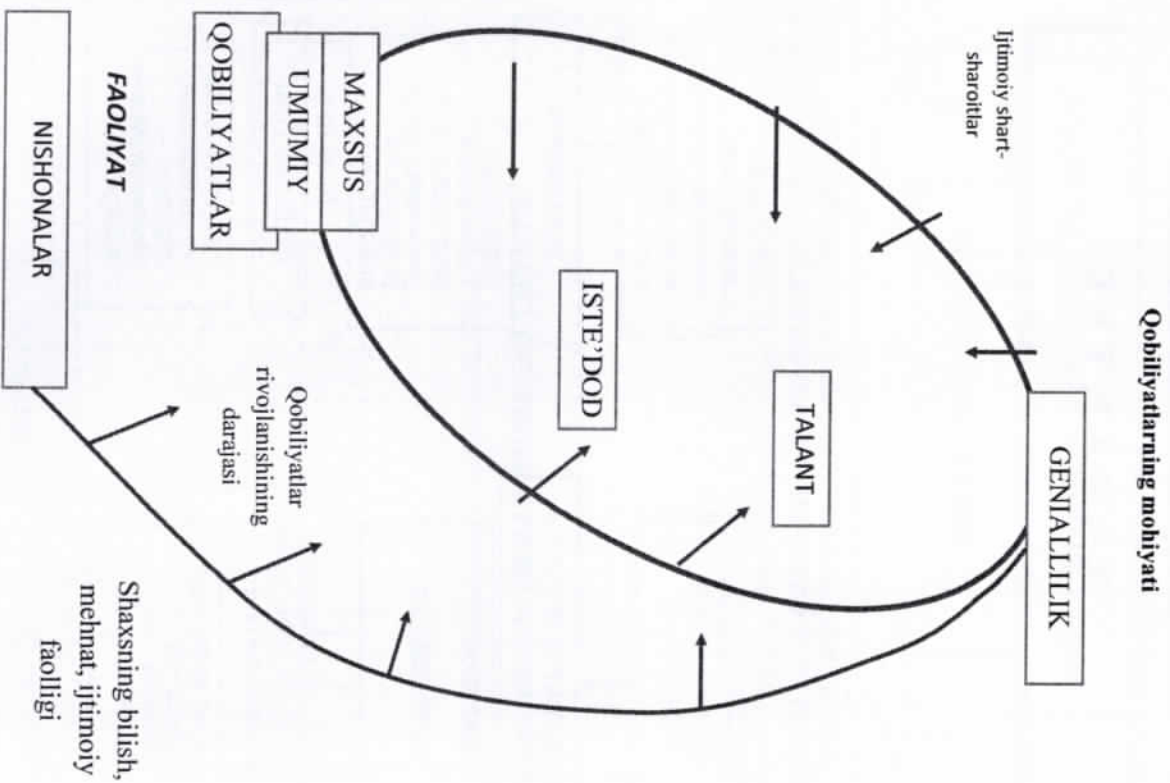


Vaqt va harakatni idrok etishning xarakteristikasi

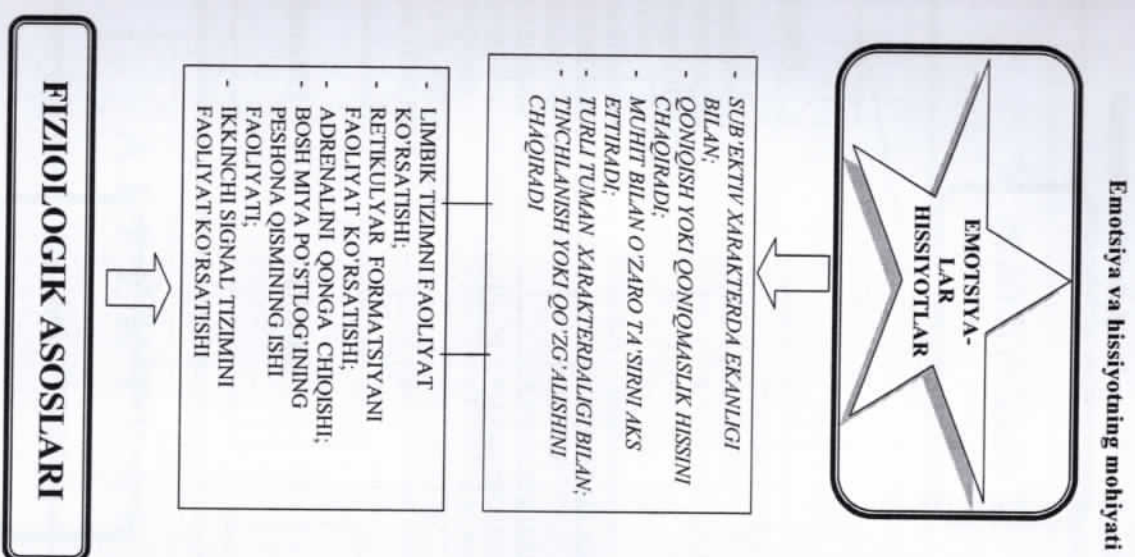


Xarakterning mohiyati

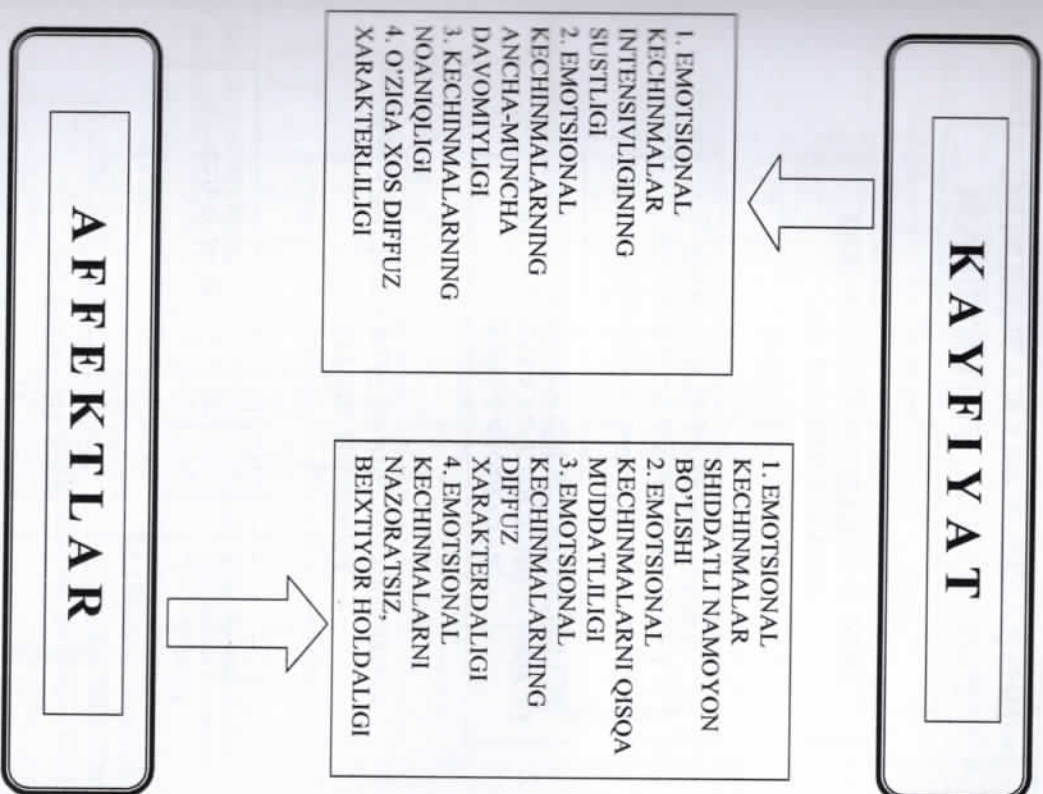
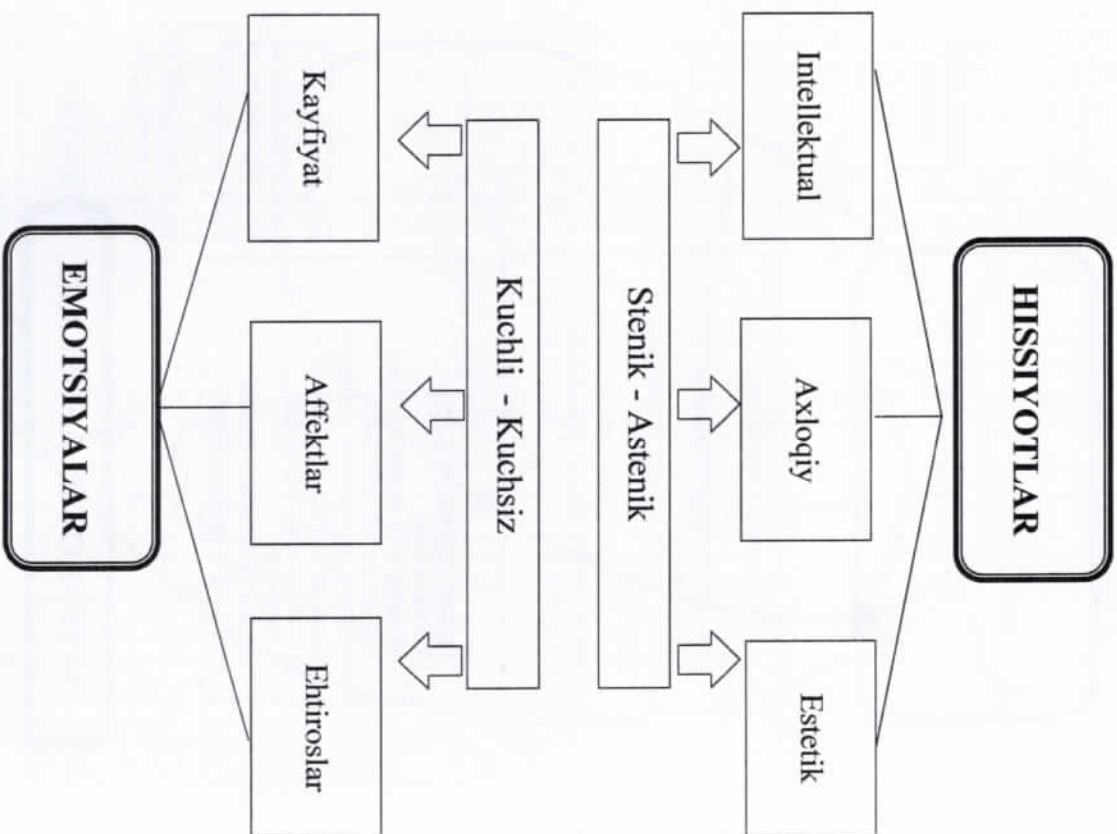




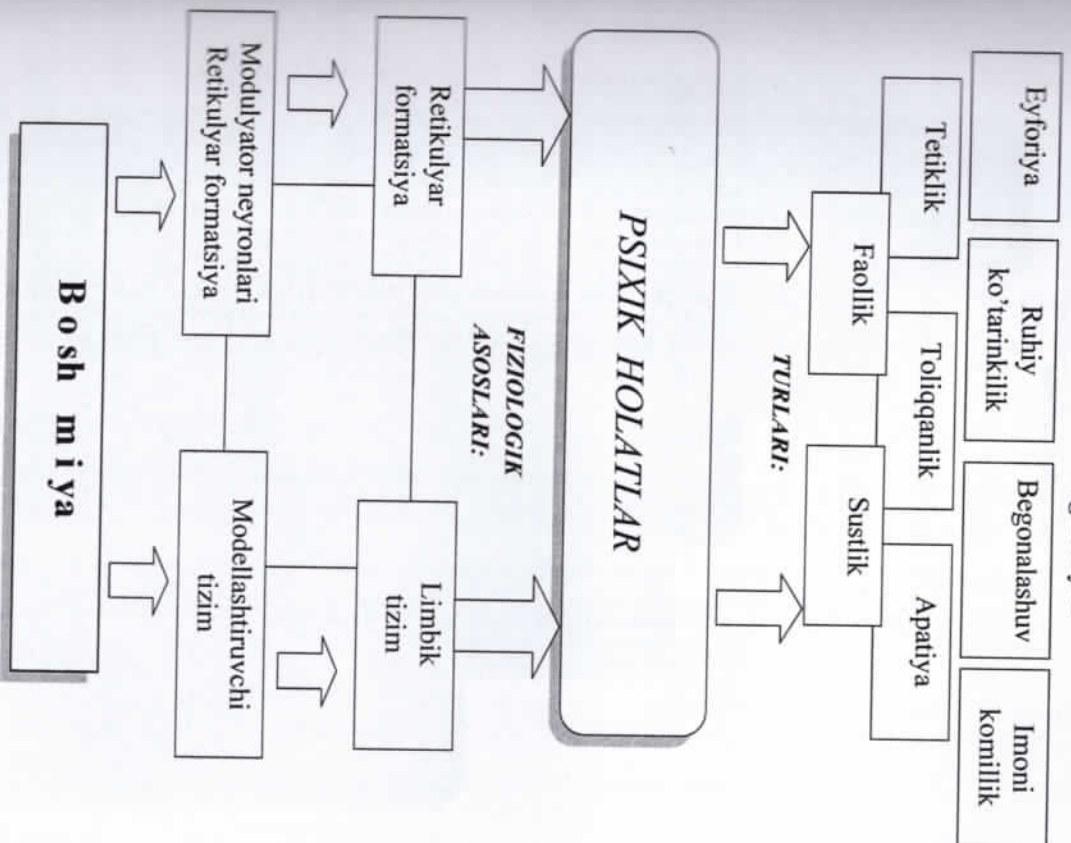
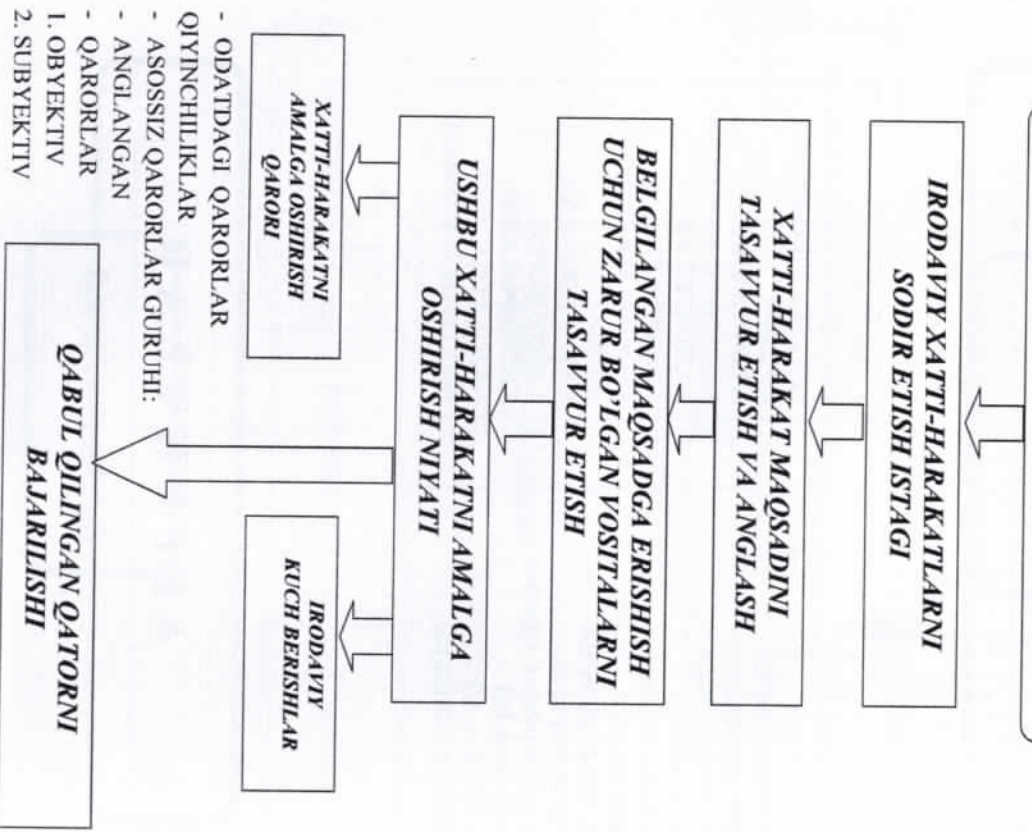
192



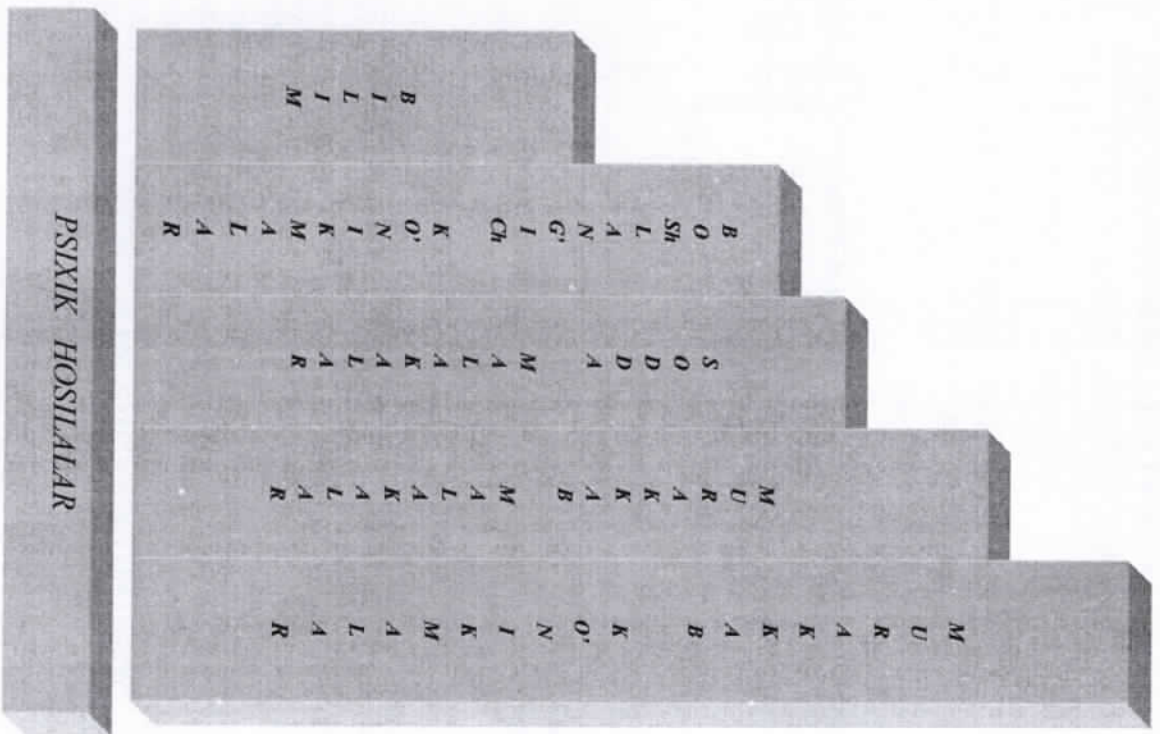
193



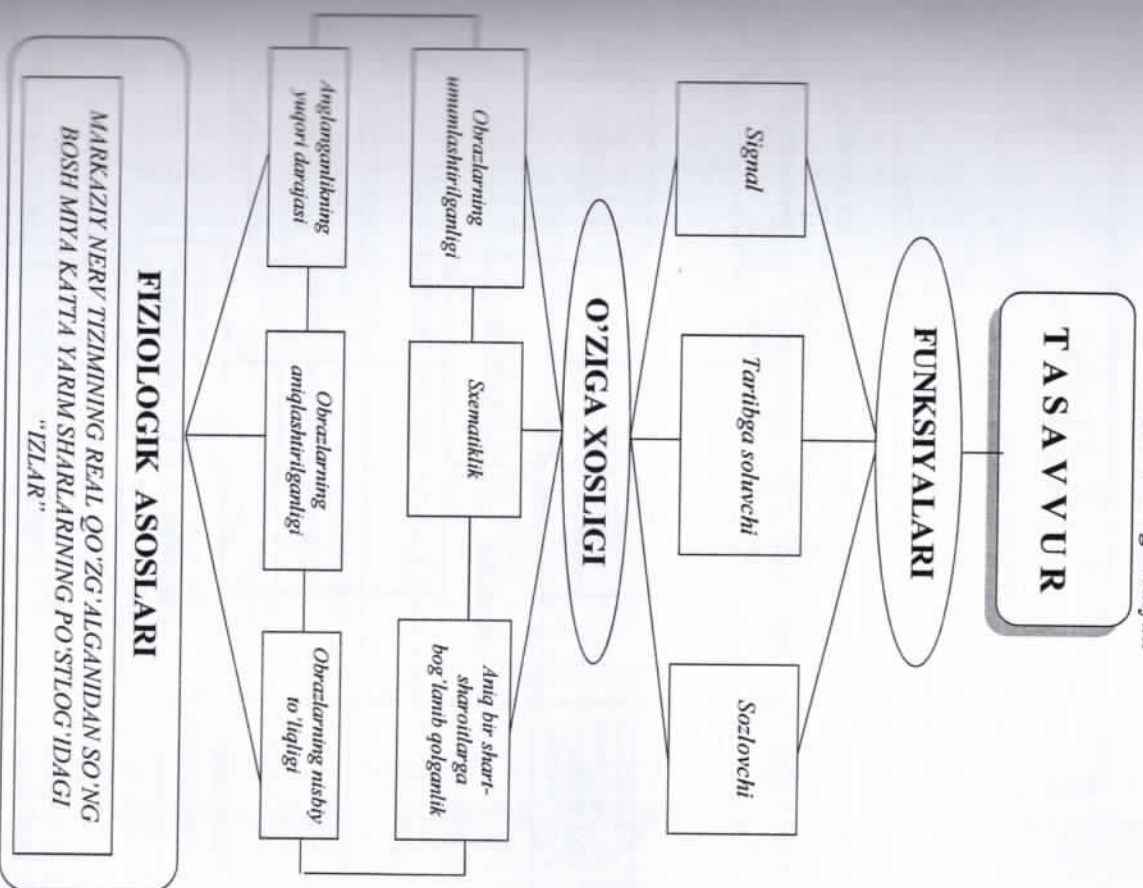
**IRODAVIY HARAKATLARNING PSIXOLOGIK STRUKTURASI**



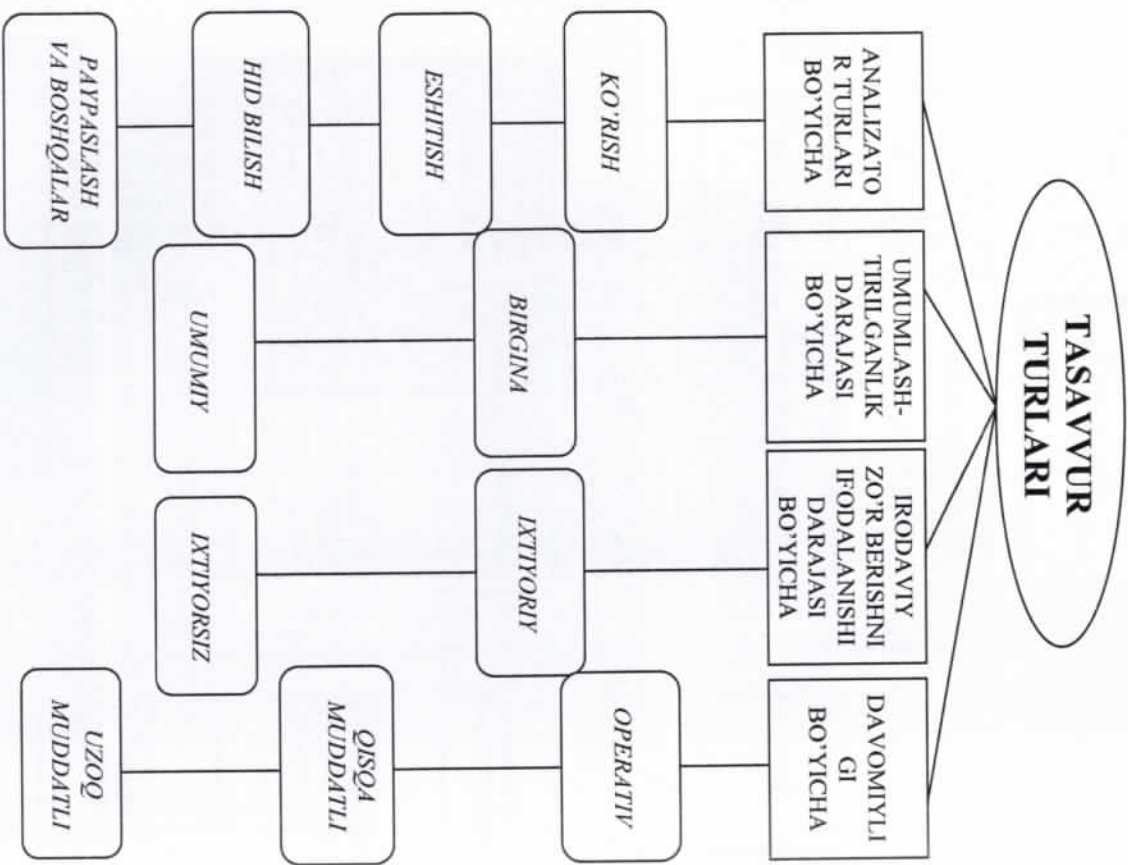
Psixik hosilalar



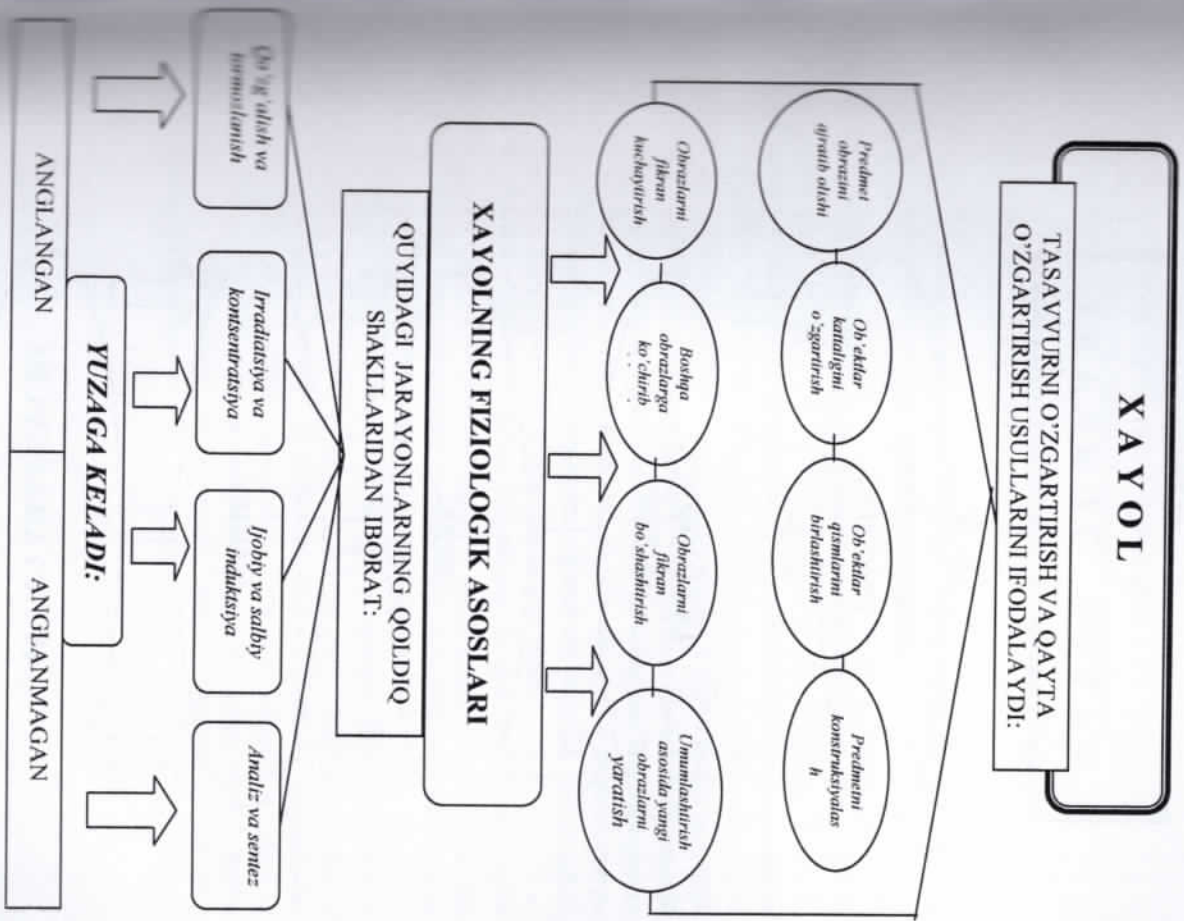
Tasavvurning mohiyati



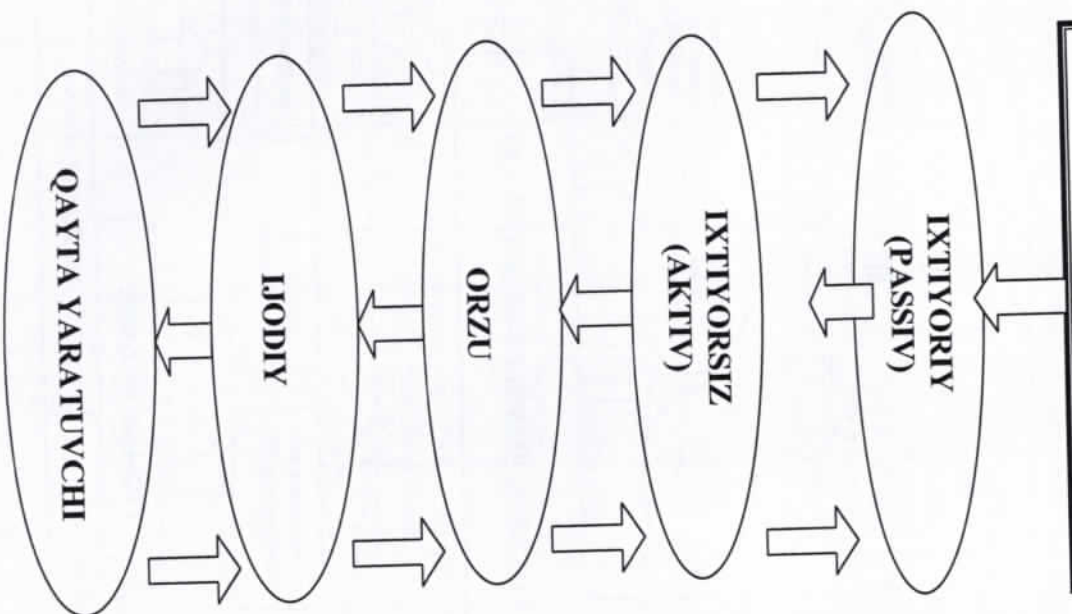
Tasavvur turlari



Xayolning mohiyati



## XAYOL TURLARI



## VIII BOB. MULOQOT PSIXOLOGİYASI

REJA:

- 8.1. Muloqot to'g'risida umumiy tushuncha.
- 8.2. Muloqotning psixologik va pedagogik xususiyatlari.
- 8.3. Muloqot turlari.
- 8.4. Muloqot va shaxslararo ziddiyatlar. Nizolar psixologiyasi.
- 8.5. Ijtimoiy psixologik treninglar.

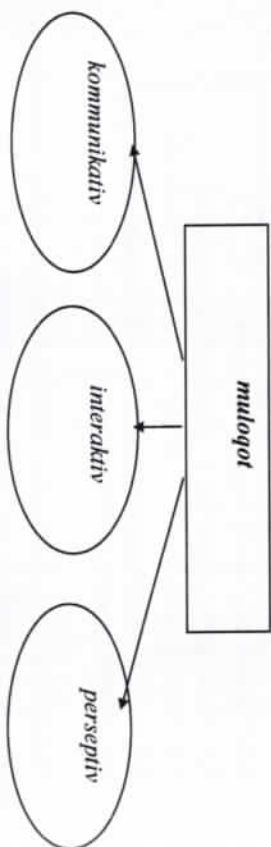
**Asosiy tayanach tushunchalar:** Muloqot, dialog, monolog, identifikatsiya, refleksiya, stereotipizatsiya, jest, mimika, pantomimika.

### 8.1. Muloqot to'g'risida umumiy tushuncha

Hozirgi kunda ijtimoiy amaliyotda muloqot va shaxslararo munosabatlarning muhim ahamiyat kasb etmoqda. Muloqot va uning asosiy xususiyatlari, samarali muloqotning psixologik aspektlari, muloqotga o'rgatishga oid psixologik maslahatlar, samarali muloqotning psixologik vositalarini o'rganish ishbiaronlik faoliyatida asosiy o'rinni egallamoqda. Muloqot psixologiyasi fani muloqotning yuqorida keltirilgan va boshqa jihatlarini nazariy va amaliy jihatdan chuqur o'rganishga yordam beradi. Shuningdek talabalarda muloqot psixologiyasi bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga xizmat qiladi.

**Munosabat** - odamlar o'rtasida, birgalikdagi faoliyat ehtiyojlaridan kelib chiqqan bog'lanishlar rivojlanishining ko'p qirrali jarayonidir. Munosabatga kirishuvchilarning o'zaro birgalikdagi harakati nuqta jarayonida faqat so'zlar bilan emas, balki xatti-harakatlar bilan xam ayirboshlashdan iborat.

**Muloqot** - faqat insonlarga xos bo'lgan jarayondir. Kishilarda faoliyat jarayonida bir-birlariga nimanidir aytish istagi tug'ildi. Muloqot - odamlar o'rtasida birgalikdagi faoliyat ehtiyojlaridan kelib chiqqan bog'lanishlar rivojlanishining ko'p qirrali jarayonidir. Muloqot birgalikda faoliyat ko'ruvchilar o'rtasida axborot ayirboshlashni o'z ichiga oladi. Bunda munosabatlarning kommunikativ jihati hisobga olinadi. Muloqotning quyidagi funksionlarini ko'rib chiqamiz:



Muloqotning *kommunikativ* tomoni - ya'ni muloqotga kirishuvchilar o'rtasidagi ma'lumot va axborotlar almashinuvi jarayoni. Muloqotning kommunikativ tomoni deyilganda, uning shaxslararo axborotlar, bilimlar, g'oyalar, fikrlar almashinuvi jarayoni sifatidagi vazifalari nazarda tutiladi. Ma'lumki, aloqa vositasi sifatida nutqning asosan ikki turi farqlanadi:

- *og'zaki nutq*;
- *yozma nutq*.

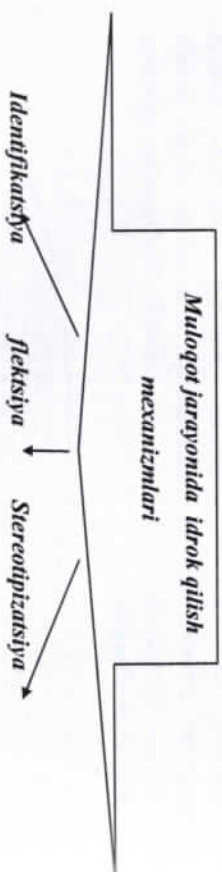
Og'zaki nutqning o'zi 2 turga bo'linadi:

1) og'zaki nutqning eng sodda turi - *dialog*, ya'ni allaqanday masalalarni birgalikda muhokama qilayotgan va hal etilayotgan ham suhbatlar tomonidan olib boriladigan suhbat hisoblanadi.

2) og'zaki nutqning ikkinchi bir turi - *monolog* nutq bo'lib, uni bitta kishi boshqasiga yoki uni tinglayotgan ko'plab kishilarga qarata gapiradi: bunga o'qituvchining hikoyasi, o'quvchining javobi, doklad va shu kabilar kiradi.

Muloqot jarayonida odamlar bir-birlarini idrok qilish mexanizmlarini aniqlash borasida qator psixologik qonuniyatlar kuzatilgan. Bunday mexanizmlarga identifikatsiya, refleksiya va stereotipizatsiyalar kiradi.

46-shakl



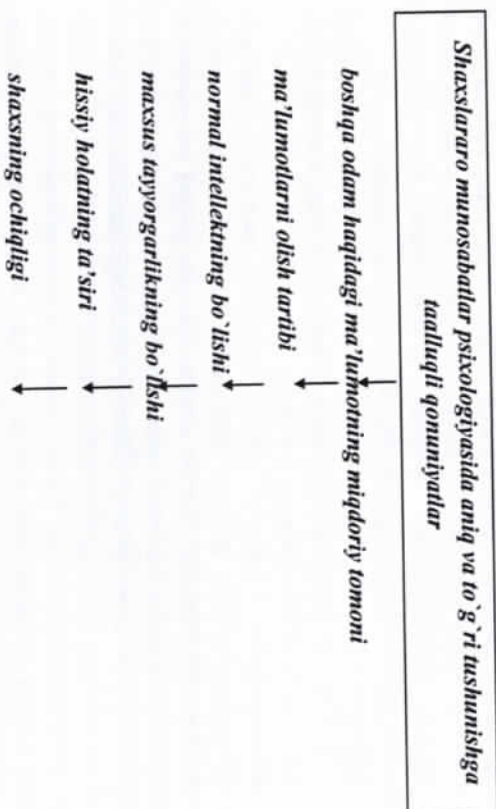
*Identifikatsiya* - shunday psixologik hodisaki, bunda suhbatdoshlar bir-birlarini to'g'riroq idrok qilish uchun o'zlarini bir-birlarining o'miga qo'yib qo'yishga harakat qiladilar. Ya'ni, o'zidagi bilimlar, tasavvurlar, hislatlar orqali boshqa bironi tushunishga harakat qilish, o'zini biron bilan solishtirish (ongli yoki ongiz) identifikatsiyadir. Masalan, birinchi marta dars o'qiyotgan pedagogning ichki holatini uning xamkasbi yaxshi tushunishi mumkin.

*Refleksiya* - muloqot jarayonida suhbatdoshning pozitsiyasidan turib, o'zini tasavvur qilishdir, ya'ni refleksiya, boshqa odamning idrokiga taalluqli bo'lib, o'ziga bironing ko'zi bilan qarashga intilishdir.

*Stereotipizatsiya* - odamlar ongida muloqotlar mobaynida shakllanib o'tirib qolgan, ko'nikib qolinggan obrazlardan shablon sifatida foydalanish holatidir. Utmoy stereotiplar - har bir shaxsda u yoki bu guruhli kishilar haqida shakllanган obrazlardir. Bunday stereotiplar ba'zan muloqotni to'g'ri yo'nalganligini tahminlash, boshqa hollarda esa undagi xatoliklarning sababi bo'lishi mumkinligini kuzatilgan. Idrok va tushunish borasidagi bunday xatoliklar *kavatal arbutsiya* (lotinchasiga "kauza" - sabab, "atrebutsiya" - bermoq, qo'shib, bo'rtib bermoq ma'nosini bildiradi) deb ataladi. Masalan, o'qituvchi bilan hammashtab bo'lib qolgan odamda suhbat boshidayoq "hozir odob-axloqdan dars berishni boshlamasmiKAN" degan shubha paydo bo'lishi mumkin. Bu ham stereotip. Bundan tashqari, odamlar birinchi marta ko'rgan odam to'g'risida tasavvurga ega bo'lish maqsadida uning tashqi qiyofasi bilan xarakteri o'rtasida bog'liqliklar o'rnatishga harakat qiladilar.

Muloqotning turli *shakllari yoki bosqichlari* mavjud bo'lib, dastlabki bosqich - odamning o'z-o'zi bilan muloqotidir. Odamning o'z-o'zi bilan muloqoti aslida uning boshqalar bilan muloqotining xarakterini va hajmini belgilaydi. Agar odam o'z-o'zi bilan hadab muloqot qilishni odat qilib olib, doimo jamiyattan o'zini ehtiyoq tortib, tortinib yursa, demak, u boshqalar bilan suhbatlashishda, til topishishda jiddiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradi. Demak, o'zgarar bilan muloqot - muloqotning ikkinchi bosqichi va ko'rinishtir. Muloqotning hayotimizdagi shakli va ko'rinishlariga kelesak, uning har bir shaxsning hayotiy vaziyatlariga mos keladigan, o'sha vaziyatlardan kelib chiqadigan ko'rinishlari va turlari haqida gapirish mumkin. Lekin umumiy holda, har qanday muloqot yo'rtammi yoki norasmiy tusda bo'ladi.

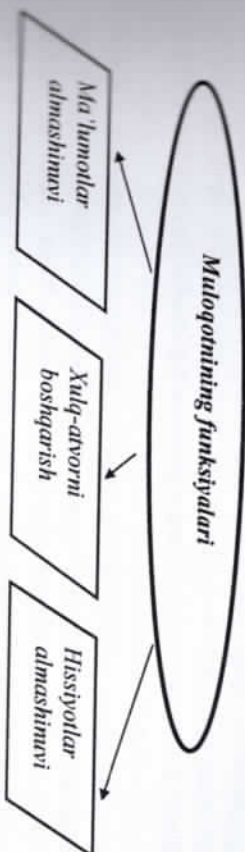




Odamlarning bir-birlarini to'g'ri idrok qilishlari ularning perseptiv, ya'ni hissiy bilish (idrok, sezish) sohasiga aloqador bo'lsa, bir-birlarini tushinishi ularning tafakkur sohasiga bevosita taalluqli bo'lib, murakkab jarayondir. Boshqa odamni to'g'ri tushungan shaxs uning hissiy holatiga kira olgan hisoblanadi, boshqacha qilib aytganda, unda *empatiya* – bironlarning his kechimmalarini tushuna olish qobiliyati rivojlangan bo'ladi. Yuksak ongli, madaniyati, shaxsiga boshqalarni to'g'ri tushuna olishi mumkin.

Agar *rasmiy mulqot* odamlarning jamiyatda bajaradigan rasmiy vazifalari va xulq-atvor normalaridan kelib chiqsa, masalan, rahbarning o'z qo'l ostida ishlayotgan xodimlar bilan mulqoti, professorning talaba bilan mulqoti, o'qituvchining o'quvchisi bilan muomalasi va hokazo, *norasmiy mulqot* – bu odamning shaxsiy munosabatlarga taynadi va uning mazmuni o'sha suhbatdoshlarning fikr-o'yleri, niyat-maqsadlari va emotsional munosabatlari bilan belgilanadi.

Ko'pgina olimlar mulqotning inson hayotidagi ahamiyatiga to'xtalib o'tar ekanlar, uning qator vazifalari hamda funksiyalarini ajratadilar:



Mulqot kishilar o'rtasidagi psixologik kontakt bo'lib, bunda o'zaro bir-biriga ta'sir, axborot, yangiliklar bilan almashinuv sodir bo'ladi. Mulqot faqat axborot almashinuvigina emas, bu shaxslararo ta'sir hamda odamlarning bir-birini tushinishi hamdir. Shunga ko'ra mulqotni *verbal va nonverbal* vosita sifatida ko'rib chiqish mumkin. Mulqotning *verbal vositasi* til va nutq hisoblanadi:

- *til* - so'z belgilari sistemasi;

- *nutq* - so'z belgilari foydalanadigan tovushli, yozuvli signallar sistemasi.

Verbal kommunikatsiyada inson nutqi belgilari tizimi sifatida qo'llaniladi. Nutq - inson tomonidan qo'llaniladigan tovushlar signallari yoki yozma belgilardan iborat bo'lib, ular orqali mulqotdan olingan ma'lumot qayta ishlanadi, saqlanadi va uzatiladi.

Nutq universal kommunikatsiya vositasi bo'lib, u orqali uzatilishi lozim bo'lgan ma'lumot o'zining mantiqiy mazmunini saqlab qoladi.

Mulqotning *nonverbal vositalari* deb aft, qo'l harakati, mimika, patomimika, predmetlar bilan almashish, foto, rasm, "ko'z orqali kontakt" va hokazolarga aytiladi. Mulqotning nonverbal vositalarining milliy hamda hududiy xususiyatlari bo'ligini ham alohida ta'kidlab o'tmoq lozim. Masalan, o'zbek xalqining mulqot jarayoni boy, o'zaro munosabatlarning bevosita xarakteri unda shunday vositalarning ko'proq ishlatilishi bilan bog'liq. Bolalarning o'z yig'isi bilan ommalga o'z his-kechimmalari hamda xohishlarini bildirishlari ham bolalarning yosh xususiyatlariga bog'liq.

Boshqa millatlar madaniyatiga nazar tashlanadigan bo'lsa, ularda ham ba'zi bir mulqot vositalarining turli millatlarda turli maqsadlarda ishlatilishining guvohi bo'lish mumkin. Bolgarlar agar biron narsa bo'yicha fikrni tasdiqlamoqchi bo'lishsa, boshlarini u yoq-bu yoqqa chayqashar, inkor qilishmoqchi bo'lsa-chi, aksincha, bosh siltashar ekan. Ma'lumki, o'zbeklar, ruslar va bir qator boshqa

millatlarda buning aksi, "yo'q" deyish yoki norozilikni bildirish uchun bosh sarak-sarak qilinadi.

Noverbal mulogotda subhadoshlarning fazoviy joylashuvlari ham katta ahamiyatga ega. Masalan, ayollari ko'proq hissiyotlarga boy bo'lganliklari sababli, subhadoshlarida bir-birlariga yaqin turib gaplashadilar, erkaklar o'tasida esa doimo fazoviy masofa bo'ladi.

Olimlarning aniqlashlaricha, bolalarni odatdagiday orqama-kecin o'tqazib o'tqizgandan ko'ra, ularni yuzma-yuz o'tqazib davra qilib o'tqizgan mahqul, chunki bunday sharoitda o'quvchilarda ham javobgarlik hissi yuqoriroq bo'ladi, emosiyalar almashinishgani uchun ham guruhdagi psixologik vaziyat ijobiy bo'ladi hamda bolalarning predmetga va bir-birlariga bo'lgan munosabatlarida samarali natijalarga erishish mumkin.

Kommunikativ mulogot jarayonida o'zaro munosabatga kirshuvchilarni bir-birlarini tushunishlari juda muhimdir. Bunda nutqning quyidagi muhim xususiyatlari paydo bo'ladi:

- **mazmundorlik, tushunarlik, ifodalilik, ta'sirchanlik.** So'zning mohiyati haqida Sahdiy (1210 – 1292): "Aqilimisan yoki ahmoq, kattamisan yo kichik, buni biron so'z aytmaganingcha bila olmaymiz" degan edi. Haqiqiyda shunday ibratli ibora bor: "Inson aqlu-farosati – uning nutqini aniqligida namoyon bo'ladi".

- **jestlar** - insonning qo'l harakatlari bo'lib, u orqali insonning ichki holati, biror bir obyektga munosabati va tashqi olamga yo'nalganligi ifodalanadi. U yoki bu xalqlarda jestlar turlicha qabul qilinadi. Italiyaliklar va fransuzlar o'z mulogotlarini jestsarsiz tassavur eta olmaydilar.

O'zbek halqida nutqda jestlardan ko'p foydalanish yaxshi odat sifatida qabul qilinmaydi. Lekin shuni ham ta'kidlash lozimki, noverbal kommunikatsiya og'zaki nutqda aytilmay qolgan fikrlarni ifoda etish imkonini beradi.

- **minika** - inson yuz xarakterlarini bir qismi bo'lib, u orqali insonning o'ylari, xaiti – harakatlari, tasavvurlari. Xotiratasi, taajubi va h.k. namoyon bo'ladi.

- **panomimika** - inson tanasi yoki uning qismlari yordamida ifodalanadigan harakatlar tizimidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kundalik mulogot jarayonida so'zlar 7% ni, tovushlar va intonatsiya 38% ni, nutqsiz mulogot esa 55% ni tashkil etadi. Publitsiy aytingandek biz: "Ovoz bilan gapiramiz, tana bilan subhadoshamiz".

- **empatiya** – insonni boshqa odam tomonidan tushunilishining o'ziga xos usulidir. Bunda insonni emosional muammolariga yondoshishi tushuniladi. Bu boshqa odam hissiyotlari va kechinmalariga hamdard bo'la olishdir. Bir tomondan

obyektni tushuni, uni o'rimga o'zini qo'ya olish muhim bo'lsa, ikkinchi tomondan uning ichki hissiyotlarini tushunish unga hamdard bo'la olish ham muhimdir.

- **uqtirish** - shunday ta'sir usulki, unda maqsadga qaratilgan ta'sir insonga inson tomonidan amalga oshiriladi. Iymoni komillik – insonni mustaqil fikr yuritishi va bir fikrga kelishi bo'lib, bunda ma'lumot qabul qiluvchi ma'lumot qabul qilishiga qolmay, unga o'z fikri, qarashi va xulosalarini kirradi. Iymoni komillik bu aqliy ta'sir, uqtirish esa emosional irodaviy ta'sirdir. Iymoni komillik avvalda halqimiz orzusi, ma'naviyatining bir qismi bo'lib kelgan. Bu g'oya buyuk mutafakkirlar Abu Nasr Farobiy, Alisher Navoiy kabilarning asarlarida o'z ifodalarini topgan.

- **taqlidchanlik** - insonlarni jamoadan tashqarida bir-biriga ta'sir etish mexanizmini bo'lib, albatta bunda jamoaning roli ham inkor etilmaydi. Uni o'ziga xos xususiyati shundaki, insonlar faqat xususiyatlariga emas, balki hatto harakatlarga taqlidni ham namoyon qiladilar. Taqlid bolalik davridagi xos xususiyat bo'lib, u borliqini bilish, anglash va o'zlashtirish sifatida namoyon bo'ladi. Bunda bolalarda to'g'ridan-to'g'ri nusha ko'chirish motivlashgan taqlidchanlik kuzatiladi. Ko'p hollarda kattalarda taqlidchanlik ta'sirining boshqa usuliga o'tmagan hollarda talhladi.

## 8.2. Mulogotning psixologik va pedagogik xususiyatlari

Mulogot qonuniyatlarini bilish hamda uni o'rnatish malakalari va qobiliyatlarini rivojlantirish har bir kishi uchun muhimdir. Har bir kishining o'z "Meni" atrofdagilar bilan bo'ladigan mulogot jarayonida shakllanadi. Shaxsning hayot yo'llari avval o'lib, bog'cha, maktab, institut, tabkoma, keksalar orasida, ya'ni guruh va jamoalarda rivojlanadi. Bizning yuksak ma'naviy ehtiyojlarimizdan biri - bu mulogotga bo'lgan ehtiyojdir. Mulogotga bo'lgan ehtiyojimiz qondirilmasa, ongimiz ham rivojlanmaydi. Shuning uchun biz doimo mulogotga bo'lgan ehtiyojlarimizni qondirishimiz lozim. Kimlar bilandir bo'lgan mulogotdan qoniqish hosil qilamiz, lekin ayrim hollarda esa biz qoniqmaslikni his qilamiz.

**Pedagogik mulogot** - bu mulogot turlaridan biri bo'lib, pedagogik faoliyatda muhim o'rin tutadi. Biz guruh va jamoaga kirar ekamiz, doim unda turli rollarni bajarishga to'g'ri keladi. Rasmiy guruhda boshliq rolini o'ynasak, kasalxonada hamkor, do'konda haridor, oilada rafiq yoki rafiqqa, ota-ona oldida esa farzandlik rolini bajarimiz. Pedagogik mulogotda ta'lim psixologiyasi, tarbiyaning psixologik asoslari, o'qituvchi va o'quvchi munosabatlari, o'qituvchi psixologiyasi, muallimlarda ta'lim-tarbiya jarayonlarini boshqarish muhim o'rinni egallaydi.

Jitimoiy psixologiya turli jitimoiy guruhlar, jamoaning psixik namoyon bo'lishi, katta guruhlari - jamoalarning kayfiyati, tafakkuri, raqobati kabi larini o'rganadi. Bu masalalarni hal qilishda **mulogot psixologiyasi** katta ahamiyatga ega. Boshqaruvda rahbarlarda nutq qobiliyatining rivojlanishi, shuningdek, xodimlar bilan til topa olish uchun mulogot psixologiyasini bilish zarur. Siyosatchilarda noifollik mahorati shakllangan bo'lishi kerak, bunda ularga mulogot psixologiyasini yaxshi bilishlari yaqindan yordam beradi. Mulogot din psixologiyasi uchun ham juda katta ahamiyatga ega. Din psixologiyasi diniy ong xususiyatlari, uning psixologik va jitimoiy asoslari, vazifalari, tizimi, diniy his - tuyg'ular, diniy guruhlar psixologiyasini o'rganishda albatta mulogot sirlari, mulogot madaniyatini bilishga asoslanadi. Demak, **mulogot psixologiyasi** psixologiyaning barcha tarmoqlari bilan bog'liq holda rivojlanadi. O'zbek tiliga davlat maqomi berilganidan keyin birmuncha ijodiy o'zgarishlar yuz berdi, ularning bir qismi milliy istiqloldan so'ng amalga oshirildi. Mamlakatimizdagi davlat hujjatlari ona tilida rasmiylashtirilmogda, yig'ilishdagi mahruzaralar o'zbek tilida qilinmogda. Jitimoiy hayotdagi katta yutuqlar bilan bir qatorda, shaxslararo munosabatlarda tili odobi, nutq madaniyatida buzilishlar davom etmogda, o'zbek tilining musaffoligi, aniq va lo'ndaligi, mantiqiyliigi, ohangdorliigi va silliqliigi mulogotda o'z ifodasini topa olmayapti, natijada uzatilyotgan fikrlarni idrok qilish qiyinlashmogda. Mulogot psixologiyasining asosiy maqsadi, avvalo nutq madaniyatini yoshlarda shakllantirishdir. Shuningdek, o'qitish jarayonida bo'lgajak mutaxassislariga mulogot madaniyati, muomala sirlarini singdirish, guruh va jamoalarda o'zaro munosabatlarni mulogot orqali yaxshilashdir. Mulogotning nazariy va metodologik muammolarini hal qilish, mulogotni nutq bilan birgalikda rivojlanishini ta'minlash fanning asosiy maqsadini tashkil qiladi.

**Mulogot psixologiyasining asosiy vazifalari** quyidagilarda o'z ifodasini topadi:

- hamkorlikdagi faoliyat jarayonida shaxslararo o'zaro ta'sir va mulogot qonuniyatlarini o'rganish;
- Sharh allomalarining mulogot haqidagi qarashlarini tahlil qilish;
- yoshlarda faollikka undovchi muomalaviy imkoniyatlari mavjudligini tahlil qilib o'lish;
- yoshlarda kasbiy layoqatni faollashtirishga qaratilgan mulogotni shakllantirish;
- shaxslararo munosabatlarni muvofqlashtirishda mulogotning rolini o'rtirish;
- o'zaro ta'sir etishining ayrim oqibatlarini hisobga olish.

Mulogot aniq jitimoiy munosabatlar tizimi orqali belgilanadi. U jitimoiy mulogot normalari asosida tartibga solinadi. Individ hayotida **mulogotning psixologik vazifalari** turlachidir. Ya'ni:



49-shakl

1. Informatsion vazifa - axborotni qabul qilish va uni targatishdir.
2. Regulyativ vazifa - mulogotni tartibga solish va boshqalar bilan to'g'ri munosabatlarni tashkil qilishdan iborat.
3. Signal vazifasining ko'magida katta ahamiyatga ega voqea va hodisalar haqidagi signalni qabul qilish va uzatish.
4. Nazorat vazifasi - axborotni qabul qilish va targatish jarayoni nazorat qilindi.
5. Tarbiya qilish vazifasi - mulogot orqali shaxsni shakllantirish jarayoni bo'lib, nihoyat darajada muhim omil hisoblanadi.

Mulogot jarayonida obyektning maxsus tomonlarining borliigi ham muhim hisoblanadi. Shuni aytish joizki, ko'p hollarda bunday shaxslar jamoatidagi axloqsiz, odobsiz va vijdonsiz kishilardir. Mulogot jarayonida har'zi bir psixologik to'siqlar mavjud. Ko'proq ular sunhiy ravishda vujudga keladi:

- 1) motivatsion to'siqlar - shaxslarning mulogotga kirishishdan bosh tortishi, muomalani to'g'ri, aniq ko'rinishda olib borilishini xohlamasligi jarayonida namoyon bo'ladi;
- 2) aqliy (intellektual) to'siqlar - shaxsning boshqa shaxsga nisbatan bilim doirasining kengliigi, mantiqiy fikrlashning chuqurligi va intellektual mavodxonliigi mazmunan boy bo'lgan taqdirda yuzaga keladi;
- 3) emotsional to'siqlar - mulogotga kirishuvchilarning psixologik va emotsional-tirodaviy holatlaridan kelib chiqadi (agressivlik, qo'rquv, qashqirash, xo'rlanish va boshqalar);
- 4) tarbiyaviy jarayondagi to'siqlar - ta'lim sohasida hamda huquqni muhofaza qilish organlarida "tarbiyasi qiyin" o'smirlar, nosog'lom oilalar va

muqaddam sudlangan shaxslar bilan profilaktik chora-tadbirlar olib borayotgan vaqtda uchraydi.

Mulogotga kirisha olmaslikning asosiy sababi - bu o'zini-o'zi ortiqcha yoki past baholash tufayli o'ziga va uni qurshab turgan odamlarga noto'g'ri munosabatlardir. Buning oldini olish imkoniyatlari mavjud bo'lib, asosan quyidagilarga ahamiyat berish joiy samaralar sari etaklaydi:

1) hamkorlik faoliyatida, mulogotlar tizimi orqali mulogot jarayonining barcha a'zolari o'rtasida insonparvarlik munosabatlarni tashkil qilish, emosional muhtini taqgostlash imkoniyatini yuzaga keltirish.

2) mulogotda ichki munosabatlarni tizimida har bir a'zoning qulay pozitsiyasini ta'minlashga qaratilgan tadbirlarni amalga oshirish.

3) insonning mulogot xususiyatlari, maromi, usullari, shakllari to'g'risidagi axborotni egallashga oid maxsus mashg'ulotlarni uyushtirish.

4) shaxslararo munosabatlarni va mulogot usullariga mo'ljallangan ishbiarmonlik o'yinlari, psixodrama, trening tizimini yaratish. Asarvat olimlarning tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, bolaning dastlabki ijtimoiy ehtiyojlaridan biri - bu mulogotga nisbatan ehtiyojdir. Bolalarning kattalar bilan mulogotga kirishish ehtiyoji 7 yoshgacha bir nechta bosqichlar tarzida rivojlanib boradi:

- e'tibor xayrxohlikka ehtiyoj paydo bo'ladi;
- kattalar bilan hamkorlik qilish ehtiyoji tug'iladi;
- avvalgi barcha ehtiyojlarga kattalar tomonidan hurmat qilish ehtiyoji tug'iladi;
- maktabgacha tarbiya yoshidagi bolada atrofdagilar bilan o'zaro bir-birini tushunish ehtiyoji vujudga keladi.

Mulogot tashqi ta'sirlar, namunalar asosida o'zini-o'zi tuzatish, qayta tarbiyalash, shaxsiy imkoniyatini ro'yobga chiqarish uchun puxta zamin hozirlaydi, komillik sari etaklaydi.

### 8.3. Mulogot turlari

Mulogot mazmuniga ko'ra quyidagi turlarga ajraladi:

- **moddiy mulogot** deganda subyektni dolzarb ehtiyojlarini qondirish vositasi sifatida, ayni paytda shug'ullanayotgan faoliyatining mahsulotlari va predmetlarini ayiriboshlash tushuniladi;
- **kognitiv mulogot** deb shaxslarning hamkorlikdagi faoliyatida narsa va hodisalarni o'rganish, ma'lumotlarni bilib olish jarayonida o'zaro bilim almashinuviga aytiladi;

- **konditsion mulogot**da psixologik va fiziologik holatlar ayiriboshlanadi. Masalan, shifokor bemorning tushkun kayfiyatini ko'zarishi yoki aksincha, ona qizining o'ksimib yig'layotgan holatiga yig'i bilan munosabat bildirishi;

- **motivatsion mulogot** muayyan yo'nalishda hamkorlikda harakat qilish uchun o'zaro maqsadlar, qiziqishlar, motivlar va ehtiyojlar almashinuvi jarayoni bilan izohlanadi;

- **faoliyat mulogoti** kognitiv mulogot bilan uzviy bog'liq bo'lib, bunda harakatlarni, operatsiyalar, ko'nikma va malakalar ayiriboshlanadi. Bu mulogot jarayonida ma'lumotlar uzatiladi, bilim doirasi kengayadi, qobiliyatlar rivojlanadi va takomillashadi.

Mulogot maqsadiga ko'ra **biologik va ijtimoiy** ko'rinishda bo'ladi.

Biologik mulogot nasi qoldirish, organizmni rivojlantirish, himoyalash kabi tabiiy ehtiyojlarini qondirish bilan bog'liq bo'lsa, ijtimoiy mulogot esa shaxslararo munosabatlarni kengaytirish, mustakamlash, takomillashirish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy ehtiyojlarini qondirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Mulogot vositasiga ko'ra **bevosita va bilvosita** bo'lib, bunda jonli muvjudotning tabiiy organlari yordamida ya'ni qo'li, boshi, tanasi, tovushi yordamida axborot ayiriboshlasa - bu bevosita bo'ladi, agar mulogotni ta'minlash uchun va ma'lumot almashishda maxsus qurol va vositalardan foydalanilsa - bu mulogot bilvosita deyiladi.

Mulogotning yuqorida mulohaza yuritilgan turlardan tashqari **ishbiarmonlik va shaxsiy** turlari ham farqlanadi. Ishbiarmonlik mulogoti odamlarning turli xildagi qo'shma mahsulot faoliyati va mazkur faoliyatning natijalarini oshirish vositasi sifatida yuzaga keladi. Shaxsiy mulogot esa shaxs o'zining psixologik muammolariga, qiziqishlariga, ehtiyojlariga, o'z hayotiga, atrofida nimalar bo'layotganligiga bo'lgan munosabatini atrofdagilardan bilishga yo'naltirilgandir. Mulogot turlari **demokratik, avtoritar, liberal** shaklida ham amalga oshadi.

**Demokratik** usulda subhatlar, munozaralar, mulohazalar o'zaro tenglik, o'zaro hurmat ruhiga bo'yundirilib, ta'sir o'tkazish sohalari yashiringan holda bo'ladi. Shu boisdan, tasodifan voqea va hodisalarning sodir bo'lishi turlicha baholalanadi, rag'batlantiriladi yoki jazolanadi. Mana bunday odilona amalgaga oshirilgan mulogot ta'sirida o'g'il-qizlarda do'stlik, dilkashlik, xushmuomalalilik, shaxsiy xatti-harakatida va mulohaza yuritishida mustaqillik, shaxsiy qarashlari muqallagan holda yangi norma va talablarga moslashish, o'z faoliyati uchun

javobgarlik, emosional zo'rqish davrida o'z-o'zini qo'lga olishlik kabi muhim fazilatlarni paydo bo'ladi.

Muloqotning yana bir shakli *avortiar* deb atalib, bunda shaxslararo teng huquqlik, erkin xatti-harakat qilish, tashabbuskorlik o'z ahamiyatini yo'qotib boshlaydi. Masalan, boshliq tomonidan xodimlarning yurish-turishi, xatti-harakati ko'pincha cheklangil bo'yiladi. Boshliq tomonidan ta'sir o'tkazishning asosiy metodi—juzolash hisoblanadi. Biroq onda-sonda rag'batlantirish metodidan foydalanilganda ham, u xodimga ma'naviy ozuga bermaydi. Mazkur usul o'zida qo'llanilsa, farzandlarda ota-onaga yaqinlik, mehr hissi kamayadi, keyinchalik bu tuyg'u uzozqlashish, "begonalashish" kechinmasiga aylanadi. O'zidagi shaxslararo munosabatlarni bolalarni qoniqtirmaydi; natijada odamovi, tunda, ichimdagi top, tashvishlilik, xavotirlilik kabi sotsial norma va qoidalarga qiyinchilik bilan moslashishdan iborat xarakter hislatlari vujudga keladi. Shu sababdan o'zlar a'zolari ruhiy dunyosida simpatiya(yoqtirish), empatiya(hamdarlik), samimiylik, xayrixohlik kabi yuksak insoniy his-tuyg'ular juda nirsiz ifodalalanadi. Ko'rko'rona va so'zsiz bo'y sunishga asoslangan munosabatlarni negizida yotgan tabiiyaviy ta'sir qo'rqoq va irodasi kuchsiz shaxsni tarkib topiradi.

Muloqot shakli ichida *liberal* usuli ham ko'zga tashlanib turadi. Bu usul muloqot jarayonida murosasoz, ko'ngilchan bo'yilishlik, tashqi ko'rinishdan iliq psixologik iqlimni, guruhviy moslikni o'zida aks ettirgandek bo'yilish tuyuladi. Afsuski, liberallik, murosasozlik har qanday vaziyatni til topib hal qilishga, printsipiallikdan uzozqlashishga, subutsizlikka olib keladi. Masalan, ota-onalarning farzandlari bilan bunday munosabatda bo'yilishlari salbiy oqibat sari etaklaydi: qat'iylik, mustaqillik, dadillik va cho'rkesarlik singari irodaviy sifatlar farzandlar ruhiy dunyosidan uzozqlashadi. Murosasozlik ta'sirida yosh avlod xarakterida munofiqlik, ikkiyuzlamachilik va mashuliyatsizlik kabi ilatlarni tarkib topishi mumkin.

**Muloqotning psixologik vositalari.** Odamlar bir-birlari bilan muomalaga kirishar ekan, ularning asosiy ko'zlagan maqsadlaridan biri—o'zaro bir-birlariga ta'sir ko'rsatish, ya'ni fikr-g'oyalarga ko'nirish, harakatkaga chorlash, ustanovalarni o'zgartirish va yaxshi taassurot qoldirishdir. Turli vositalar yordamida insonlarning fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlariga ta'sir ko'rsata olish—psixologik ta'sir deyiladi.

**Muloqotning perspektiv jihat.** Muloqotning ushbu jihatida bir kishining ikkinchi kishi tomonidan *idrok qilinishi, tushunishi, baholanishi* kuzatiladi. Muloqotning mazkur jihat quyidagi bosqichlar orqali amalga oshirishning psixologik xususiyatlarini ko'rishimiz mumkin:

1) Idrok qilinayotgan odamni idrok qiluvchi o'zining shaxsiy hislatlari bilan qiyovlash natijasida, uning mahsuli bo'yicha talqin qilinadi va tushuniriladi; bunday idrok qilish tarzida inson tomonidan aks ettirish, o'xshatish, unga taqdim qilish, undan iborat olish uslublari orqali yuzaga keladi, ya'ni identifikatsiya bosqichi bevosita amalga oshadi. Bunda kishi hamkorlikda harakat qilish vaziyatida sherti o'miga o'zini qo'yib ko'rib, uning ichki holati, niyatlari, o'y-fikrlari, xohish-istaklari haqida taxmin qiladi, bunda ular anglanilgan yoki anglanilmagan bo'yilishi mumkin.

2) Idrok qilinayotgan shaxsning o'miga idrok qiluvchi o'z xohishi bo'yicha mulohaza yuritishi, uni tushunishga intilish o'z-o'zini anglash negizida namoyon bo'yiladi, ya'ni refleksiya bosqichi vujudga kelganligi to'g'risida muayyan qarorga kelindi. Refleksiyada kishi idrok etish subyekti sifatida o'ziga nisbatan shertiining munosabati anglab etiladi. Lekin kishi har doim ham muloqot jarayonida o'zini kim ekanligini to'liq anglab etolmaydi, bu esa uning o'zi qilgan xatti-harakatlari sabablarini boshqalarga to'nkashga majbur qiladi. Kishi o'z xatti-harakatlari sabablarini, niyatlarini, o'y-fikrlarini, xud-ator motivlarini boshqa kishilarga to'nkash orqali tushuntirishi psixologiyada yuqorida ko'rsatib o'tkanimizdek kausal atributsiya ya'ni sababiy izohlash deb ataladi.

3) O'zga kishilarning kechinmalari va his-tuyg'ulariga nisbatan hamdarlik bildirish, mehr-oqibatligini amaliy ifodalash orqali ularni tushunish imkoniyati tug'ildi, buning natijasida tub ma'nodagi empatiyaga moslangan idrok qilish bosqichi yuzaga keladi.

O'zga kishilarga, ijtimoiy guruh a'zolariga nisbatan berilgan hislatlarni hozirgacha ma'lum bo'lgan ijtimoiy qoliplarga mos tarzda ommaviy tarzda yoyish, ta'vir berish va baholash stereotiplashtirish deyiladi. Idrok etish subyekti ijoiy munosabada bo'lgan shaxslarga ijoiy, yoqtiraydigan shaxslarga salbiy baho berilishi kausal atributsiyaga xos tipik hollardan biridir. Muloqotning o'ziga xos darajalari mavjud. Psixologiyada u uchta:

50-shakl

1.	<b>Makro darajada</b> (katta)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• insonlar bilan muloqot qilish barcha odob-ahloq.</li> <li>• normalarga suyangan holda amalga oshiriladi.</li> </ul>
2.	<b>Mezo darajada</b> (o'rtta)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• muloqot ma'lum mavzu asosida kichadi.</li> </ul>
3.	<b>Mikro daraja</b> (kichik)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• muloqotning oddiy formalari, savol – javob tariqasida yuz beradi.</li> </ul>

Bundan tashqari shaxslararo munosabatlarda mulogot turlari:

- *shaxslararo* (inson-inson);
- *shaxsiy-guruhiy* (guruh-guruh);
- *ommaviy kommunikatsiya* (radio, televediniya, ro'znomalar va jurnallar).

Mulogot odamlar o'rtasida birgalikda faoliyat ehtiyojlaridan kelib chiqadigan bog'lanishlar rivojlanishining ko'p qirrali jarayon ekanligi hisobga olgan holda, shaxs ijtimoiy munosabatlarda mahsuli deyarli ekanligi eng asosiy sababi, uning doimo insonlar davrasida, ular bilan o'zaro ta'sir doirasida bo'lishini anglatib, bu shaxsning eng etakchi va nufuzli faoliyatlaridan biri mulogot ekanligiga ishora qiladi. Insoniy munosabatlarda dastlab odamlar o'rtasida ro'y beradigan fikrlar, his-kechinmalar, tashvish-quvonchlar almashinuvini nazarda tutadi. Odamlar mulogotda bo'lishgani sari, ular o'rtasidagi munosabatlarda tajribasi ortgan sari ular o'rtasida umumiylik, o'xshashlik va uyg'unlik kabi sifatlar paydo bo'lib, ular bir-birlarini bir qarashda tushunadigan, ayrim hollarda esa ana shunday mulogotning tig'izligi teskari reaksiyalarni bir-biridan charchash, gapiradigan gapning qolmasligi kabi vaziyatni keltirib chiqaradi.

#### 8.4. Mulogot va shaxslararo ziddiyatlar.

##### Nizolar psixologiyasi

Mulogot faoliyati shunday shart-sharoitki, unda har bir shaxsning individualligi, bekorligi, bilimlar va tasavvurlarning xilma-xilligi namoyon bo'ladi va shunisi bilan u insoniyatni asrlar davomida o'ziga jalb etadi. Shuning uchun ham mulogot, uning jihati, tabiati, texnikasi va strategiyasi, mulogotga o'rgatish masalalari bilan shug'ullanuvchi fanlarning ham jamiyatdagi o'rni va salohiyati keskin oshdi.

Mulogot odamlarning jamiyatda o'zaro hamkorlikdagi faoliyatlarining ichki psixologik mexanizmini tashkil etib, u hozirgi yangi demokratik munosabatlarda sharoitida turli ishlab chiqarish qarorlarini yakka tartibda emas, balki birgalikda chiqarish ehtiyoji paydo bo'lganligi hisobga olinganda, odamlarning mehnat unumdorligi va samaradorligini ta'minlovchi muhim omil ekanligini bildiradi.

Ijtimoiy hayotda, shaxslararo munosabatlarda ayrim alohida nizolar, o'zaro kelishmovchiliklarni bo'lib turishi muqarrar. Shuning uchun ba'zan olinlar ziddiyat yoki nizolarning natijasi salbiy, balki ijroviy tomonlari ham bo'lishi mumkinligini ochiq e'tirof etadilar.

Ayrim ziddiyatlarining konstruktiv oqibatlarini o'z g'irida gapiradigan bo'lsak, bu'zan ikki shaxs o'rtasida kelib chiqqan nizo ularning istiqbolida to'g'ri xulosa chiqarib, shunday harakatni boshqa qaylarnasillikka, omilkorlikka, xushyorlikka undaydi. Yoki bir qarashda tanbehga assolanagan shaxslararo ziddiyat shaxsni o'z ustida muttasi ishlashga, o'z xulqini o'zi tuzatishiga sabab bo'ladi. Bunday nizolar oqibatida ko'ra *konstruktiv* deb ataladi. *Destruttiv* nizoning oqibati esa ko'pincha salbiy bo'lib, u shaxslararo antogonizmini keltirib chiqaradi, tomonlarning asablarini charchaydi, ular xasalanib qolishi ham mumkin. Yoki er va xotin o'rtasida, yoki qaynona va kelin o'rtasidagi nizo oila ajrimiga sabab bo'lishi va bir butun oilani buzilib ketishi olib kelishi mumkin. Ijtimoiy psixologik fenomen sifatida nizo yoki ziddiyatga quyidagicha ta'rif berish mumkin.

*Konflikt yoki ziddiyat* - bu ayrim alohida olingan shaxs ongida, yoki shaxslararo mulogot jarayonida, guruh doirasida yoki guruhlarda o'zaro mulogot va ta'sir paytlarida biror muammo, masala yoki qarashlar borasida bir-biriga to'g'ri kelmaydigan, qarana-qarshi fikr, qarash va pozitsiyalarning to'qnashuvi oqibatida paydo bo'lgan salbiy hissiyotlarga to'la munosabatlarda maromini bildiruvchi ijtimoiy psixologik xodisadir.

*Nizo* - bu o'zaro kelishmovchilik yoki qarana-qarshilik, dushmanlik, adovat orqasida tug'ilgan holdat, munosabat, ixtilof, nifoq. Adivat, ixtilof, nifoq turayli o'zaro janjallar sodir bo'ladi. Odamlar janjal haqida o'ylaganlarida dushmanlik, qo'rqitish, bosqinchiilik, tortishuv kabi noxushliklarni nazarda tutadi.

Konfliktni keltirib chiqaruvchi omillar, sabablar nihoyatda ko'p, lekin ularni 5 asosiy guruhga bo'lib o'rganish mumkin:

51-shakl

1.	<i>Informatsion-axborot omillari</i>
2.	<i>Jamiyat miqyosidagi ayrim tizimlarning faoliyatiga bog'liq omillar</i>
3.	<i>Qadriyatlariga aloqador omillar</i>
4.	<i>Munosabatlarda omilli</i>
5.	<i>Xulq-atvor bilan bog'liq omillar</i>

1. *Informatsion-axborot omillari*: mulogot jarayonida sheriklarga noto'g'ri tarzda e'tib keldigan noto'liq, noaniq faktlar, mish-mishlar, shubhalar, to'la aniqlik kiritilmagan ataylab yoki bilimay turib deyarli xulyona tarzda e'kazilayotgan ma'lumotlar, axborot manbaiga nisbatan ishonchning yo'qligi; ayrim xodisa, voqealarga aloqador bo'lgan tortishuv va klishmovchiliklarga sabab bo'lgan qoidalar, aqidalar, chaqiriqlar, qonun normalari va boshqalar ham shaxslararo yoki guruhlarda ziddiyatlarining omilli bo'lishi mumkin.

**2. Jamiyat miqyosidagi ayrim tizimlarning faoliyatiga bog'liq omillar:** mulkchilikka oid muammolar, ijtimoiy maqom talashish, xokimiyat yo'nalishidagi amal va hisobotlarga oid janjallar, turli ijtimoiy normalar, an'analar, standartlar, xavfsizlik masalalaridagi qarama-qarshiliklar, rag'batlantirish va jazolash, uy-joy, mulk tortishuvlari, resurslar, tovar, xizmat va foydalar taqsimoti jarayonlarida kuzatiladigan nizolar.

**3. Qadriyatlariga aloqador omillar** (o'zimiz e'tirof etgan yoki rad etgan tamoyillar): jamoaviy, gruppaviy yoki shaxsiy e'tiqod, ishonmagan va ishongan qadriyatlarimiz va ularning xulqda namoyon bo'lishi, mafkuraviy, madaniy, diniy, axloqqa oid, siyosiy, professional qadriyatlar va ehtiyojlar borasida kelib chiqishi mumkin bo'lgan nizolar.

**4. Munosabatlarda omilli:** bunday omillar bevosita o'zaro aloqalar va mulqotdan insonning qoniqishi yoki noma'qul, deb e'tirof etishidan kelib chiqadi. Shaxslararo o'zaro munosabatlarda ko'proq bir shaxsning kutishlariga boshqa bir insonning yoki odamlarning muomalasi mos kelmasligi holatlarida shaxsiy nizolar kelib chiqadiki, ularning bartaraf bo'lishi turli vaziyatlarda turlicha tus olishi, cho'zilib ketganda, battar "gazzak" o'tishi, qisqa fursatda xal etilisa, muammo xal bo'lishi ham mumkin. Shaxsiy mulqotdagi nizolar shaxsning hayotiy tajribasi, ma'lumotligi darajasi, professional mahoratiga bog'liq ravishda turli ko'rinishlarda o'z echimini topishi mumkin;

**5. Xulq-atvor bilan bog'liq omillar:** manfaatlar, qiziqishlar, o'ziga bo'lgan bahoga zid keladigan yoki xavf-xatar tug'diruvchi vaziyat paydo bo'lishi bilan go'yoki, himoya vositasi sifatida paydo bo'luvchi omillar turkumi bo'lib, bu ikkinchi tomonning xudbinligi, adolatsizligi, mashuliyatsizligi yoki loqaydlik, beparvolik oqibatida kelib chiqadi. Nizokashlar bunday sharoitda o'zlariga nisbatan bo'layotgan salbiy munosabatni xatti-harkatida ko'rib, sezib turganlari bois xafagarchilik kelib chiqadi va bu konflikt bilan tugaydi.

Konflikt yoki nizolar o'zaro munosabatlardagi odamlarning subyektiv xatolari sababi ham kelib chiqishi mumkinki, shu nuqtai nazardan ham **konfliktlarning turlari** farqlanadi:

- **shaxsning o'ziga aloqador bo'lgan ichki nizolar** - odatda bevosita ijtimoiy psixologiya tomonidan o'rganilmaydi, bu kabi nizolar umumiy, pedagogik hamda patopsixologiyaning predmeti bo'lib, u asosan bir inson qalbidagi turli his-kechimmalar, istak-hohishlar va motivlarning bir biriga zid kelishi, qarama-qarshi fikrlarning paydo bo'lishi oqibatida yuzaga keladi. Bunday nizo shaxsagajina ma'lum bo'ladi, ba'zan esa odam qilib qo'ygan ishining ayman o'zining ichki nizolari oqibati ekanligini anglamaganda unga psixanalitik yoki patopsixolog yordamga keladi.

- **shaxs va guruh o'rtasida sodir bo'ladigan nizolar** odatda bir shaxs qarashlari, hatti-harakatining u mansub bo'lgan yoki ishi tushgan guruhning normalari, xulq-atvor maromlariga zid kelishi, shaxs kutishlarining guruh normalaridan og'ishi oqibatida kelib chiqadi. Agar bu mehnat jamoasida ro'y bersa, bu guruh a'zolarining malakasizligi yoki rahbarning odamlarni boshqarishdagi uquvsizligi natijasida kelib chiqishi mumkin. Demak, bunday jamoada psixologik, ma'naviy muhit nosog'lom bo'ladi, shaxs bilan boshqa shaxslar o'rtasida kelishmovchilikka olib keladi.

- **guruhlararo ziddiyat yoki nizo** - ikki yoki undan ortiq guruhlarning birlari bilan murosaga kelisholmay qolgan taqdirda ruy beradi va bunda ularning o'z maqsadlariga erishishlari uchun bir-birlarining halqit berishlari asosiy omillardan hisoblanadi. Ko'pincha muayyan formal, rasmiy guruh a'zolari guruhbozlikka berilib, har bir kichik guruh manfaatlari bir-biriga mos kelmay qolganida ham nizo kelib chiqadi. "**Guruhbozlik**" deb atalmish bunday holat ham ijtimoiy psixologik nuqtai nazardan zarari bo'lib, bu yaxit jamoadagi ma'naviy muhitga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zan bir jamoa rahbariyati va rasmiy tizimi bilan guruh ichidagi norasmiy tuzilma o'rtasida ham nizo kelib chiqadi. Lekin bu holatlarni sog'lom raqobatga asoslangan manfaatlar kelishmovchiligi, masalan, siyosiy partiyalar o'rtasidagi raqobattan farqlash lozim.

- **shaxslararo nizo** - bir yoki bir necha konkret shaxslarning o'zaro yoki guruh doirasidagi ziddiyatidir. Bu keng tarqalgan nizolardan biri bo'lib, bunday nizolar rasmiy jamoalarda ham norasmiy mulqotlar oqibatida ham yuzaga kelishi mumkin. Bunday nizolar odamlarning fe'l-atvoriga ham, konkret vaziyatlarga ham bog'liq tarzda kelib chiqishi va vaziyatning xarakteriga bog'liq holda turlicha kechishi mumkin. Keng tarqalgan shaxslararo nizolardan - bu er va xotin, ota-ona va farzandlar, qaynona-kelin o'rtasidagi nizolar hisoblanadi. Ularning tabiati ham, davom etish muddati ham, xal bo'lish yo'llari ham turlicha bo'lib, har qanday ko'rinishda ham baribir bunday nizo ikki va undan ortiq shaxslar o'rtasidagi psixologik masofani tobora uzoqlashtiradi, samimiyatning kamayishiga olib keladi.

**Boshqarish jarayonida nizo** - bu rahbar, ichki va boshqa xodimlar o'rtasida muayyan masalalarni xal qilishda tomonlarning bir-biri bilan bir echimga kela olmaganligi tufayli vujudga keladigan vaziyatdir.

Ishtab chiqarishdagi nizolar kishilar kayfiyatiga salbiy ta'sir qiladi va ularning ish qobiliyatini passaytiradi, jamoadagi "ruhij iqlim"ni yomonlashtiradi, kadrlar qo'nimsizligini ko'paytiradi. Shuning uchun bu masalalarga doimo e'tibor berish, mehnat jamoalarini boshqarishni, qadrlar turg'unligini ta'minlovchi shartlardan biridir. Ishtab chiqarishda nizoli vaziyatlar oldini olishning barcha imkoniyatlaridan foydalanish lozim.

Nizo qanday xarakterga ega bo'lmasin va u qay darajada katta bo'lmasin, barcha holatlarda nizoning sabablari hamda uni vujudga keltirgan holatlar diqqat bilan tahlil qilinishi lozim. Rahbar xar bir aniq vaziyatning tagiga adolat va obyektivlik bilan tegishli xulosalar chiqarishi kerak.

Mutaxassislar tadqiqotlarining ko'rsatishicha, ruhiy iqlim yaxshi bo'lgan hamda intizom ancha yuqori bo'lgan joyda faqat iqtisodiy ko'rsatkichlar yuksak emas, balki nizolar ham anchagina kam, xodimlarning o'z mehnatidan katta qoniqish olayotgani ko'zga tashlanib turadi. Xodimlar noroziligi yuksak talabchanlik va ishlab chiqarishning ba'zi jihatlarini yaxshilash, bu bilan mehnat unumdorligini oshirish istagining natijasi sifatida ijobiy sabablarga ham ega bo'lishi mumkin. Jamoa a'zolarining printsipialligi hamda kamchiliklar bilan murosa qilmaslik istagi jamoaning yuksak faolligi tashabbusi tufayli yuzaga keladi.

- Ishlab chiqarishda *nizoli vaziyatlarni keltirib chiqaradigan turli sabablarga* ko'ra vujudga kelishi mumkin. Ulardan:
- mehnatni tashkil qilishdagi kamchiliklar;
  - xaq to'lashning takomillashirilmaganligi;
  - yomon mehnat sharoitlari;
  - mehnat haqidagi qonunlarni o'zi;
  - rahbarlikning qoniqsiz saviyasi;
  - o'zaro munosabatlar madaniyatining past saviyasi.

Jamoa a'zolari orasida nizolarning ko'pchiligi qo'yidagi sabablar tufayli sodir bo'ladi:

1. *Vazifalarni – o'zaro bog'liqligi.* Mehnat taqsimot barcha bo'g'inlarni biri bilan bog'lab qo'yadi. Bunday sharoitda bir kishi yoki guruh kishilarning bajaradigan ishi boshqa bir kishi yoki boshqa bir guruh ishiga bog'liq bo'lib qoladi. Ko'rib turibsizki, noroziliklar hamma bug'inlarda bor. Aynan shular nizoni kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

2. *Erkinlik, mustaqillik va o'z qadri ni bilishdagi har xillik.* Bu sabab eng ko'p hollarda uchraydigan sabablardan hisoblanadi. Masalan, bo'yusnuvchi o'z fikrini aytishga har doim xoxlayman deb aytsa, rahbar bunga javoban fikringizni faqat biz "so'ragan paytda ayushingiz mumkin" desa, o'z-o'zidan nizo vaziyat tug'iladi.

3. *Mamnatlik, qaysarlik.* Shunday xodimlar borki, faqat o'zining fikrini maqullaydi, murosaga xech ham bormaydi. Bunday odamlar g'ayvaning ini. Ular bilan nihoyatda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish kerak.

4. *Kommunikatsiya.* O'zaro aloqaning qoniqsizligi. Axborotning xodimlarga e'tib bormasligi yoki uning juda ham sust bo'lishi nizo chiqish uchun ham sabab, ham oqibat bo'lishi mumkin.

- Shaxslararo nizolarning kelib chiqishi quyidagi holatlarga bog'liq bo'ladi:*
- mehnat jarayonlari va ishlab chiqarish vaziyatlariga;
  - jamoa a'zolarining shaxsiy xususiyatlariga;
  - turli vaziyatlarga shaxsning subyektiv munosabatiga;
  - shaxslararo munosabatlarning turli vaziyatlardagi turlicha namoyon bo'lishiga.

Bundan tashqari, nizolar quyidagicha to'ifalanadi:

a)	<i>gortzontal</i>	bir-biriga bo'yusmaydigan, tobe bo'lmagan oddiy xodimlar o'rtasida
b)	<i>vertikal</i>	o'zaro bir-biridan amal pog'onasi bo'yicha farq qiluvchilar, masalan, rahbar bilan xodim o'rtasida
v)	<i>aralash</i>	shaxslararo munosabatlarda u va bu holat uyg'un kelganda

52-shakl

Odatda ishlab chiqarish faoliyatida eng ko'p tarqalgan nizo turi vertikal va aralash bo'lib, ular jami nizolarning 70-80 foizini tashkil etadi.

Nizolarning oldini olish yoki u paydo bo'lgan bo'lsa, bartaraf etish uchun uning kelib chiqish sababini, asosiy aybdorlarni yoki obyektiv sabablarni aniqlash lozim. Mutaxassislar tomondan nizolarni bartaraf etishning ko'plab usullari va yo'llari borasida tavsiyalar ishlab chiqilgan. Shulardan biri nizoni xal qilish uchun nizo xartiasini tuzish taklif etiladi.

Turi *nizolarni bartaraf etishga imkon beruvchi* ikki guruh usullari taklif etiladi.



53-shakl

Nizolarni xal qilishga bog'liq bo'lgan *tizimiy* usullar:

1) *ishga nisbatan qo'llaniladigan talablarni tashunirish.* Masalan, ishehi yoki xodim o'z xizmat vazifasini to'laqonli ado etolmaganligi sababli u bilan rahbar o'rtasida nizo kelib chiqqan bo'lsa, nizoni bartaraf etishga axd qilgan kimsa shu xizmat lavozimiga qo'yiladigan talablar, xodimning mehnat huquqlari bilan qatorida uning burch va mas'uliyatini ham yana bir marotaba uqtirib qo'yadi;

2) *muvofiglashuvchi va birlashtirish usullari.* Odatda bir xodimning ish samarasi boshqa bir xodimga yoki xodimlarga, qolaversa, boshqa tuzilmalarning



aniq va yaxshi ishlashiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun bir xodim yoki xodimlar guruhida nizoli vaziyatning paydo bo'lishiga boshqa bir tuzilma ishida nomi muvofiqliklar sabab bo'lishi mumkin.

Bunday sharoitda rahbar nizoni barataraf etish uchun o'sha boshqa aybdor tuzilmaning faoliyatini aniq yo'lga qo'yishi, yoki xodimlar o'rtasida muvofiq bo'lishi uchun boshqa bir qo'shimcha muvofiqdastiruvchi bir bo'g'imni ishlab chiqarishda joriy etishi mumkin. Masalan, ishlab chiqarish nizosining sababi — xom ashyoning vaqtida yetkazib berilmayotganligi bo'lsa, rahbar ta'minotchilar ishini muvofiqdastiradi, ular faoliyati bilan ishlab chiqaruvchilar o'rtasida birlilik va hamjihatlik bo'lishiga erishish yo'lida aniq yo'nalishlarni belgilaydi;

3) **barcha ishlab chiqarish subyektlari faoliyatini yagona maqsad atrofida birlashtirish** ham ishlab chiqarish jaryonlarida nizolarning sodir etilmasligini kafolatlaydi. Bunday sharoitda rahbarlar va guruh liderlarining roli katta bo'ladi.

4) **rag'batlantirish tizimini joriy etish** samarali ish usullaridan hisoblanadi. Bunday sharoitda odamlarning xulq-atvoriga ta'sir etish, paydo bo'lishi mumkin bo'lgan nizoli vaziyatlarga baham berish yoki sodir bo'lgan bo'lsa, uni barataraf etish uchun tashakkur bildirish, mukofotlash, xizmat lavozimini ko'tarish kabi qo'llash ijroiy samara berishi mumkin.

Nizolarni bartaraf etishning **shaxslaro** munosabatlarga aloqador usullariga quyidagilar kiradi:

1) **bosh tortish** — nizoga nisbatan shunday reaksiyaki, bunda nizoga guvoh bo'lganlar aslida uning mavjudligini tan olmaydilar, unga aralashishdan bosh tortadilar. Odatda bunday sharoitda rahbar yo'q bo'lgan vaqtda yo'qligini, imkoniyat yo'qligini, nizoning sababi arizas holat ekanligini vaj qilib, uni hal qilishga aralashishdan bosh tortadi. Yoki u vaziyat taqozosi bilan paydo bo'lgan nizoga vaqt o'tishi bilan o'z o'zidan yechimini topadi, odamlar insofiga kelib qolishiga umid qiladi;

2) **tekislash** — bu nizolashuvchi tomonlardan birini mavjud holatga "ko'ndirish", moslashtirish va shu yo'l bilan o'zining ham muayyan manfaatlarini himoya qilishdir. "Mayli men yuqazsam ham, sening ishing bitib keta qolsin" degan naqlda nizoga aralashgan shaxs vaziyatni yumshatishga erishadi, go'yoki "o'zini qutbon qilib" bo'lsa ham tomonlarning yarashib ketishi uchun barcha imkoniyatni yaratadi;

3) **kompromiss** — bu ochiq muloqot va vaziyatni, nizokashlarning xulq-atvori va fikrlarini muvofiq qilib yo'l bilan ikkala tomon uchun ham maqul bo'lgan yechimni qidirishdir. Bu usulning samaradorligi shundaki, nizoga aralashgan shaxs ikkala tomonning ham aybini, ular tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni ochiq, holis o'rta tashlaydi va eng maqul — har bir shaxs o'z burch va mas'uliyatlarini

muvofiq solib olishlari ekanligini uqutiradi. Natijada ikkala tomonda xosli bo'lgan ma'lum ma'noda yumshaydi va oqilona qarorlar qabul qilish imkoniyati tug'iladi.

Nizokashlar janjal bo'lgandan ko'ra yomon bo'lsa ham bir qarorga kelganligidan xursand bo'lib, o'z fikrlardan ma'lum ma'noda qaytadilar, vaqt o'tgach esa vaziyat umuman yumshab, tomonlar yarashib ketishi mumkin.

Odatda oliyiy nizolarda kompromiss yo'lini tutgan oliyaning katta a'zosi yoki etak kishi nizoning oldini olishga erishadi, bunda biror tomonning "bir gapdan qolishi" katta rol o'ynaydi;

4) **raqobat** — odatda bir tomonning ikkinchisi ustidan ustun kelishi hisobiga boshqasining batamom yengilishini nazarda tutadi. Ya'ni, bunda "Men yutishim uchun sen mulloq yengilishing shart" degan tamoyil ustivor bo'ladi. Bunday usul albatta, psixologik nuqta nazardan samarasiz va noto'g'ri bo'lsa ham, ayrim holatlarda masalaning aynan shu tarzda yechilishi boshqalarning iqtidori yoki irodasining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin. Masalan, oliyiy mojaro kelin og'ur nohaq bo'lib, yoshligi tufayli arazlab, barchaning dilini xira qilishi va ushbu vaziyatda baribir qaynonaning sabr bilan ustun kelishi, baribir ayganini qildirishi yoki kelinchakning kelgusini shu kabi xati-harakatni boshqa qaytarmasligi uchun sabab bo'lishi mumkin;

5) **hamkorlik** — bu nizoni xal qilishning shunday usuliki, bunda ikkala tomonning shaxsiy manfaatlari nizoni keltirib chiqargan muammordan ustun qo'yiladi. Bunday holatlarda nizokashlar bir tomon manfaatining inobatga olinmasligi, ikkinchi tomonning boshqa manfaatini yerga urishini tushungani uchun ham muvofiq yo'l o'g'ri ekanligi, yaxshisi mavjud muammomni yyechish ga teng kiritish tozmligi fikriga kelib to'xtaydilar.

Shunday qilib, real hayotda nizoning kelib chiqishi, uning qanday kechishi va yechimini uni keltirib chiqargan vaziyatdan ham ko'ra, ushbu vaziyatda ishtirok etayotgan insonlarning unga nisbatan subyektiv munosabatlarga bog'liq bo'ladi.

### 8.5. Ijtimoiy psixologik treninglar

Yuqoridagi barcha qonuniyatlarni hisobga olgan holda, shaxs tarbiyasi bilan shug'ullanish uni kelgusidagi murakkab va xilma-xil mulogot jaryonlariga psixologik tayyorlaydi. Bunday tayyorgarlik, barcha soha mutaxassislari uchun muhim, chunki ular o'z kasblari tufayli turli mulogot vaziyatlariga duch keladilar va har bir vaziyatda ulardan nihoyatda o'tkir didlilik, odob va kishilar psixologiyasini bilgan holda ularni to'g'ri tushunish malakasi talab qilinadi. Ijtimoiy psixologiyaning bu borada noyob usuli bor, u ham bo'lsa, **ijtimoiy psixologik treningdir**.

Trening usulining ijtimoiy-psixologik mohiyati shundaki, bu usul orqali odamlarda mulogot malakalari hosil qilinib, ular turli ijtimoiy sharoitlarda o'zini o'g'ri tutishga odatlantiradi. Boshqacha qilib aytganda, trening mulogotga o'rgatishdir. To'g'ri, odam kishilar jamiyatida yashar ekan, kundalik mulogot jarayonida turli mulogot shakllariga o'rganib, o'zida ma'lum mulogot malakalarini shakllantirib boradi. Lekin insonda bunday malakalar stixiyali tarzda yoki maqsadga qaratilgan holda ham hosil qilinishi mumkin. Oxirgi holat hozirgi zamon kishining turli ishlab chiqarish va muomala sharoitlarida to'g'ri moslashishga yordam beradi. Bu narsa insonda, ijtimoiy aql-zakovatning shakllanishiga olib keladi.

Ma'lum bir muammolarni xal qilishda psixologik trening deb ataluvchi o'yin va mashqlar to'plamidan iborat mashg'ulotlar yordam beradi. Shuni alohida qayd etish lozimki, trening jarayonida muammolarni yechish ham, bu boradagi bilim, ko'nikma va malakalarni hosil qilish ham trenerdan shaxs psixologiyasi, shaxsning individual psixologiyasi bilan ishlashni taqozo etadi. Shuning uchun psixologiyada bunday treninglar *psixologik treninglar* deb ataladi. Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi:

- guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi - trening guruhini, ya'ni treningda ishtirok etuvchilar guruhini yig'ishga qaratilgan bosqichi;
- boshlang'ich bosqich - guruh normalarni ishlab chiqish bosqichi. Guruhiy normalar guruhda mashg'ulotning dastlabki soatlardan so'z sanimiylik, o'zaro ishonch, o'zaro hurmat muhtini vujudga keltirish maqsadida qabul qilinadi. Guruhiy normalarni ishlab chiqish jarayonida ishtirokchilar bilan bu normalarga albatda rioya qilish kerakligi to'g'risida kelishish va har bir a'zoning roziligini olish kerak;

- ishini olib borish bosqichi - bu trening jarayonini va mashg'ulotlarning qanday olib borilishi, ularning turlari, trening jarayonida qo'llaniladigan usullardan iboratdir;

- yakunlash bosqichi - trening yopilishini yuqori hissiy to'liqlanlarda yakunlash tadbirini tayyorlash va o'tkazish, har bir ishtirokchiga qulay sharoit yaratish, ularga birgalikdagi faoliyatlari uchun o'zaro tashakkur bildirishlariga imkon berish, ulardan bo'lib o'tgan trening samarasi haqida fikrlarini so'rash, hamda ishtirokchilarga nisbatan o'z moyilligini namoyon etish, guruh ishtirokchilari bilan bo'lib o'tgan trening mashqlariga yakun yasash hamda erishilgan natijalar bo'yicha xulosa qilish bosqichi.

*Trening* - inglizcha **"massus rejim, trenirovka"** degan ma'noni bildiradi. Kishilarda mulogot malakalari tasodifan yoki ta'lim mahsuli sifatida shakllanib boradi. Ijtimoiy psixologik treninglar ikki xil vazifani:

- 1) mulogot va pedagogik muomala qonuniyatlarini o'rganish;
- 2) pedagogik kommunikatsiya texnologiyasini egallash, kasbiy pedagogik muomala ko'nikma va malakalarini shakllantirishni ta'minlaydi.

Ijtimoiy psixologik trening muammosining nazariy va amaliy tomonlari qatnash ko'rsatiladi. Amaliy tomoni trening ishtirokchilar bilan bo'ladigan mulogot ko'nikmalari va malakalarini egallashga va ularni chiniquitishga qaratilgan mashqlar; darsning barcha bosqichlarida izchillik bilan harakat qilish malakalarini, pedagogik ish davomida mushaklarning zo'rqiqlashini so'ndirish malakalarini, ixtiyoriy diqqatni taqsimlash malakasini shakllantirishga, kuzatuvchanlikni namoyon qilishga qaratilgan mashqlarni taqozo etadi.

Ijtimoiy aql-zakovatga ega bo'lgan shaxs o'zini ham, o'zgalarni ham, ularning o'zaro munosabatlarni ham to'g'ri anglaydi hamda turli mulogot shakllarini bashorat qila oladi. Ana shunday aqning bo'lishi uchun psixologlar maxsus tayyorgarlik guruhleri yoki trening guruhleri tashkil etishni taklif qilib chiqaribgan. Shunday maqsadlarda G'arbda mashhur bo'lgan T-guruhlar tashkil etilishiga ixtiyoriy mulogot jarayonida ma'lum qiyinchiliklarni his qilayotgan alokslar taklif etiladi. Ijtimoiy psixologik treningning asosiy metodlariga guruhiy muhozaaralar, roli o'yinlar va psixologik sezgirlikni oshiruvchi treninglar kiradi. T-guruh a'zolari odarda 7 kishidan 15 kishigacha bo'lib, mashg'ulotlar bir necha kundan bir necha oylargacha davom etadi. T-guruhning ahamiyati shundan iboratki, u birinchidan, odamlar o'rtasida iliq o'zaro munosabatlarning shakllanishiga olib kelib, shaxsda bironi tushunishga intilish, uning manfaati yo'lda o'z qarashlarini ham qayta analiz qilish ehtiyojini paydo qiladi. Ikkinchidan, T-guruh a'zolari o'rtasida shunday umumiy "psixologik tir" paydo bo'ladiki, ular tez orada o'zgalarni va o'z his-kechinmalarini anglabgina qolmay, balki bir-birlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Ularda mulogot muobaynida o'zini "o'zgalalar" o'rtasiga qo'yish, ularning ichki olamini to'g'ri tushunish qobiliyati va istagi tarbiyalanadi. Uchinchidan, T-guruhdagi mashg'ulotlar mulogot jarayonining turli murakkab qirralardan tashqari, uning muammosi tomonlari bo'yicha ham ishtirokchilarni chiniquitadi, ular muomiladagi har bir ibora va imo-ishoraning tub ma'nosini tushunishga erishadilar. Masalan, "xayr, yaxshi qoling" iborasini uning qanday ohangda, qay holatda aytilishiga qarab, suhbatdoshning "yashirin" niyatlarini o'qib olish va ahonga ko'ra harakat qilishga o'rgatadi.

Ijtimoiy-psixologik treningning metodik talablariga quyidagilar kiradi:

1. O'quv jarayonida guruhda tashkil etilgan mulogot orqali guruhiy jarayon yoki holatlardan individual holatlarga, ya'ni har bir ishtirokchining o'z shaxsiy "Meni" ni tushunishga olib kelish lozim. Chunki munozara yoki o'yinlar jarayonida ishtirokchilar vaziyatni yoki rolni faol o'zlashtirib, har bir holatdan o'zi uchun xulosa chiqarishga olib kelish zarur, yoki bo'lmasa, interpsixik jarayondan intrapsixikka aylanishi kerak.

2. T-guruhlarda mulogotning nutq shakllaridan tashqari, uning nutqsiz-noverbal shakllari ham keng qo'llanilishi, ya'ni har bir o'rganuvchi o'z xulq-atvorini verbal nazorat qilishdan tashqari, o'z tanasi, har bir harakat, rinning mohiyatini ham tushungan holda uni hayvonda, amalda ishlatishiga erishish zarur.

3. T-guruhning har bir ishtirokchisi albatta o'z-o'zini kuzatish kundaligini yuritmo'g'i, unga har galgi mashg'uloddan so'ng o'z his-kechimmalari, muammolarni yechishdagi shaxsiy ishtiroki, tasavvurlari va boshqalarni oditona yozib borishi ham muhimdir.

4. T-guruhga a'zo bo'lish ixtiyoriy bo'lganligi uchun ham uning har bir a'zosi mashg'ulotlarni sira ham qoldirmaslikka harakat qilishi zarur, chunki bu narsa o'quv guruhining muhtiga, a'zolarining o'zaro munosabatlariga bevosita ta'sir qiladi.

5. Mashg'ulotlar maxsus xonalarda, shovqin-surondan holi yerda tashkil etilishi, u yer did bilan bezalgan, shinan bo'lmog'i lozim.

6. T-guruh a'zolari mashg'ulotlarga o'zlar uchun qulay kiyimlarda kelishlari lozimki, bu narsa boshqalarda ham, o'zida ham ortiqcha hissiyotlarni tug'dirmasligi kerak.

7. Instruktor yoki shu mashg'ulotlarni o'tkazuvchi trenerga alohida e'tibor berish zarur. U o'zi maxsus tayyorgarlikdan o'tgan, xushmuomala, did bilan kiyingan, har bir mashg'ulotga ataylab tayyorgarlik ko'rish imkoniyatiga ega bo'lgan shaxs bo'lishi lozim. U o'z kayfiyati, munozara yoki o'yinga shaxsiy munosabati bilan mashg'ulotning tabiiy kechishiga xalqit bermasligi, sabr-toqatli, madaniyatli bo'lishi zarur.

Mashg'ulotlarni tashkil etish shakliga kelsak, u maqsad va mazmunga mos holda "yunalog stol" atrofida, to'rtburchak stol atrofida, gilam ustida, ba'zan tik holda amalga oshirilishi mumkin.

Afsuski, T-guruhlar ayrim hollarda yirik shaharlardagi yirik sanoat korxonalari rahbarlarini mulogotga tayyorlash, mas'ul shaxslarni qayta tayyorlash kurslarida, psixologlar davrasidagina o'tkazilmoqda. Vaholanki, mulogotdagi bilimdonlikka erishish, "jijimoiy aql"ga ega bo'lish barcha mutaxassislariga zarur. Amaliy psixolog xoh maktabda bo'lsin, xoh sanoat korxonasi yoki boshqa idora va o'quv yurtida bo'lmasin, mahalliy sharoitni chuqur o'rganagan holda, u erda

rahbariyat bilan kelishtirgan holda T-guruhlari tashkil etmo'g'i va shu yo'sinda ham o'zining, ham atrofidagilarning bilimdonligini oshirib bormog'i zarur.

Mulogot jarayonida ishtirok etuvchi ikki jarayon - gapirish va tinglashning faol o'zaro ta'sir uchun teng ahamiyatga ega. Shu bois, jijimoiy psixologiyada odamlarni samarali mulogotga ataylab o'rgatishga juda katta e'tibor berilib, bu uslubning nomi *jijimoiy psixologik trening (IPT)* deb ataladi. IPT - mulogot jarayoniga odamlarni psixologik jihatdan hozirlash, ularda zarur kommunikativ malakalarni maxsus dasturlar doirasida qisqa fursatda shakllantirish bo'lib, IPT mobaynida odamlarning mulogot borasidagi bilimdonligi ortadi. Amaliy mulogot treningi - IPTning bir turi bo'lib, u yoki bu professional faoliyatni amalga oshirish jarayonida zarur bo'ladigan kommunikativ malaka, ko'nikma va bilimlarni hosil qilishga qaratilgan tadbirdir. Guruh va jamoalarda mulogot treningi vositasida muzokaralar olib borish, ish yuzasidan hamkorlik qilish yo'l-yo'riqlarini birgalikda topish, katta muhtoriyada oldida so'zlashga o'rgatish, majlislar o'tkazish, ziddiyatli holatlarda o'zini to'g'ri tutish malakalari hosil qilinadi. Bunda trening qatnashchilari ongiga bironlarni tushunish, o'zini o'zga o'miga qo'ya olish, boshqalar manfaatlari bilan o'zini uyi uyg'unlashtira olish g'oyasi singdiriladi. Treninglar mobaynida guruhiy munozaralar, roli o'yinlarning eng optimal variantlari sinab, mashq qilinadi.

Mulogot - odamlarning birgalikdagi faoliyatlari ehtiyojlaridan kelib chiqqan turli faolliklari mobaynida bir-birlari bilan o'zaro munosabatlarga kirishish jarayonidir. Ya'ni, har bir shaxsning jamiyada ado etadigan ishlari (mehnat, o'qish, o'yin, ijod qilish va boshqalar) o'zaro munosabat va o'zaro ta'sir shakllarini o'z ichiga oladi. Chunki har qanday ish odamlarning bir-birlari bilan til topishishini, bir-birlariga turli xil ma'lumotlarni uzatishni, fikrlar almashinuvi kabi mutarakab hamkorlikni talab qiladi. Shuning uchun ham har bir shaxsning jamiyada tug'gan o'mi, ishlarining muvaffaqiyati, ortirgan obro'si uning mulogotga kirisha olish qobiliyati bilan bevosita bog'liqdir.

#### **Asosiy tayananch tushunchalar.**

Mulogot madaniyati, munosabat, kommunikativ, interaktiv, pertseptiv, dialog, monolog, ekspektatsiya, identifikatsiya, refleksiya, stereotipizatsiya, empatiya, verbal, noverbal, jest, mimika, pantomimika, demokratik, avtoritar, liberal, konstruktiv, destruktiv, kommunikatsiya, konfrontatsiya, trening.

### O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. Muloqot madaniyati tushunchasiga ta'rif bering.
2. Munosabat deb nimaga aytiladi?
3. Muloqotning turli shakllari yoki bosqichlari mavjud. Ularga ta'rif bering.
4. Muloqotning funktsiyalari sanab o'ling hamda izohlang.
5. Rasmiy yoki norasmiy muloqot turi haqida nimalarni bilasiz?
6. Muloqotni verbal va nonverbal vositasini ta'riflang.
7. Pedagogik muloqot tushunchasiga ta'rif bering.
8. Muloqot psixologiyasi sohasining asosiy mazmuni nimadan iborat?
9. Muloqot psixologiyasining asosiy vazifalarini sanab o'ling.
10. Muloqot turplariga izoh bering hamda ularni sanab o'ling.
11. Demokratik, avtoritar, liberal muloqot turplarini ta'riflang.
12. Boshqarish jarayonida nizo tushunchasini ta'riflang.
13. Ishlab chiqarishda nizoli vaziyatlarni keltirib chiqaradigan sabablar qaysilar?
14. Shaxslararo nizolarning kelib chiqishi qanday holatlarga bog'liq bo'ladi?
15. Jijimoiy psixologik treninglar haqida ma'lumot bering.

### "Muloqotga kirishuvchanlik" (V. Ryakovskiy testi)

#### Quyida berilgan 16 savolga "ha", "yo'q", "ba'zan" deb javob bering.

1. Sizni amaliy uchrashuv kutmoqda. Uni betoqatlik bilan kutasizmi?
2. Sizni biror kasallik holdan toydirmaguncha, vrachning oldiga borishni orgaga suravermaysizmi?
3. Sizni biror mavzudagi axborot bilan yig'ilish, majlis va shunga o'xshash tadbirda ma'rufa bilan chiqish topshirig'i xavotirga soladimi?
4. Sizga ilgari bormagan shahringizga safarga borib kelishni taklif etishdi. Shu safarga bormaslik uchun bor imkoniyatni ishga solasizmi?
5. O'zingizdagi hissiy kechinmalar bilan kimlar bilandir o'toqlashishni yaxshi ko'rasizmi?
6. Ko'chada sizga notanish odam biror iltimos bilan murojaat qilsa, sizning g'ashingiz keladimi?
7. Siz "Otalari va bolalar" muammosi borligi va turli avlod vakillarining bir-birlarini tushunishlari qiyinligiga ishonasizmi?
8. Tanshingizga bir necha oy avval olgan qarz pulini eslatishga uyaldasizmi?
9. Oshxona yoki restoranda sizga yoqmaydigan taom berishdi, idishni chetga surib, achchiq'ingiz kelganini yashira olasizmi?

10. Begona odam bilan yolg'iz qolganingizda, u birinchi bo'lib gap boshlasa, sizga javob qaytarish malol keladimi?

11. Siz turli yerlarda odamlarning uzun navbatda turishganini ko'rsangiz, toqatlingiz toq bo'ladi. Navbatda turib kutishdan ko'ra, o'z niyatingizdan voz kechishni afzal ko'rasizmi?

12. Biror janjalni vaziyatni muhkama qilishi kerak bo'lgan komissiyaning a'zosi bo'lishdan qo'rqasizmi?

13. Sizda biror adabiyot, san'at va madaniyat asarlarini baholashning sof individual mezonlari bor va bu borada boshqalarning fikrini qabul qilmaysiz. Shundaymi?

14. Sizga juda tanish bo'lgan masala bo'yicha boshqalarning noto'g'ri fikrlarini tasodifan eshitib qolsangiz, indamay qo'ya qolasizmi?

15. U yoki bu masalada yordam berishingizni so'rashsa, siz bundan og'irasizmi?

16. O'z nuqtai nazaringizni og'zaki bayon etgandan ko'ra, uni yozma tarzda ifodalashni afzal ko'rasizmi?

Ballarni hisoblang: "ha" – 2 ball, "ba'zan" – 1 ball, "yo'q" – 0.

#### Natijani tahlil qilish:

14–18 ball. Sizing muloqotga kirishuvchanligingiz yaxshi, o'rtacha. Siz ko'p narsaga qiziqasiz, boshqalarni bajonidil tinglaysiz, o'zgalar fikriga sabr-toqatsiz, o'z fikringizni bosiqlik bilan izhor etasiz. Begonalar bilan uchrashuvga borish siz uchun unchalik noxush emas, lekin shovqin-suroni davrarni yoqlirmaysiz, odamlarning sergapi sizga yoqmaydi.

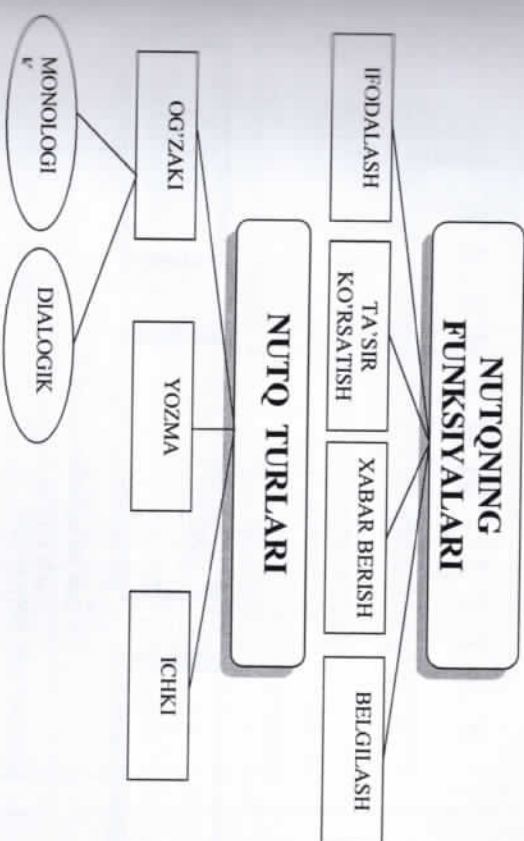
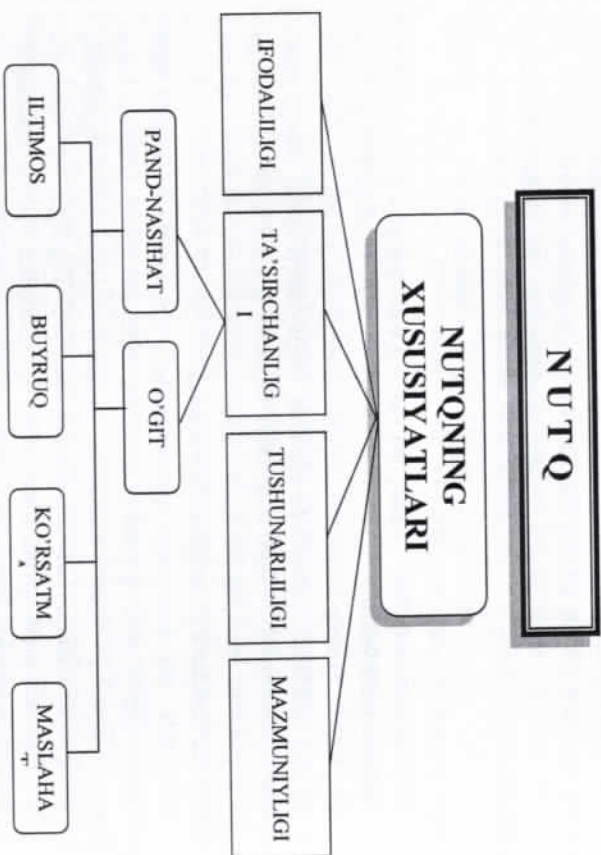
9–13 ball. Siz muloqotga kirishuvchansiz. Qiziquvchan, sergap, turli muomalalarda o'zgalar bilan gaplashishni yaxshi ko'rasiz. Yangi odamlar bilan tanishish, davrarning diqqat markazida bo'lishni yoqtirasiz. O'zgalarning iltimoslarini bajarmasangiz ham qabul qilaversiz. Achchiq'ingiz tez, lekin tez so'ylaysiz. Sizga sabr-toqat, qiyinchiliklar bilan to'qnashganda jasorat etishmaydi. Lekin astoydli hoxlasangiz, o'zingizni yon bermaslikka ko'ndirishingiz mumkin.

4–8 ball. Sizing muloqot malakangiz yomon emas, siz barcha ishlarning g'uvohi bo'lib yurasiz. Munozaralarda qatnashishni yaxshi ko'rasiz, biror masala yuzasidan yuzaki tasavvurga ega bo'lsangiz ham, o'z fikringizni aytishni hoxlaysiz. Ishni oxiriga olib bora olmasangiz ham har qanday ishni boshlayaversiz. Shuning uchun ham rahbarlingiz va kasbdoshlaringiz sizdan xavotirda bo'lishadi. Bu haqda o'yab ko'ring.

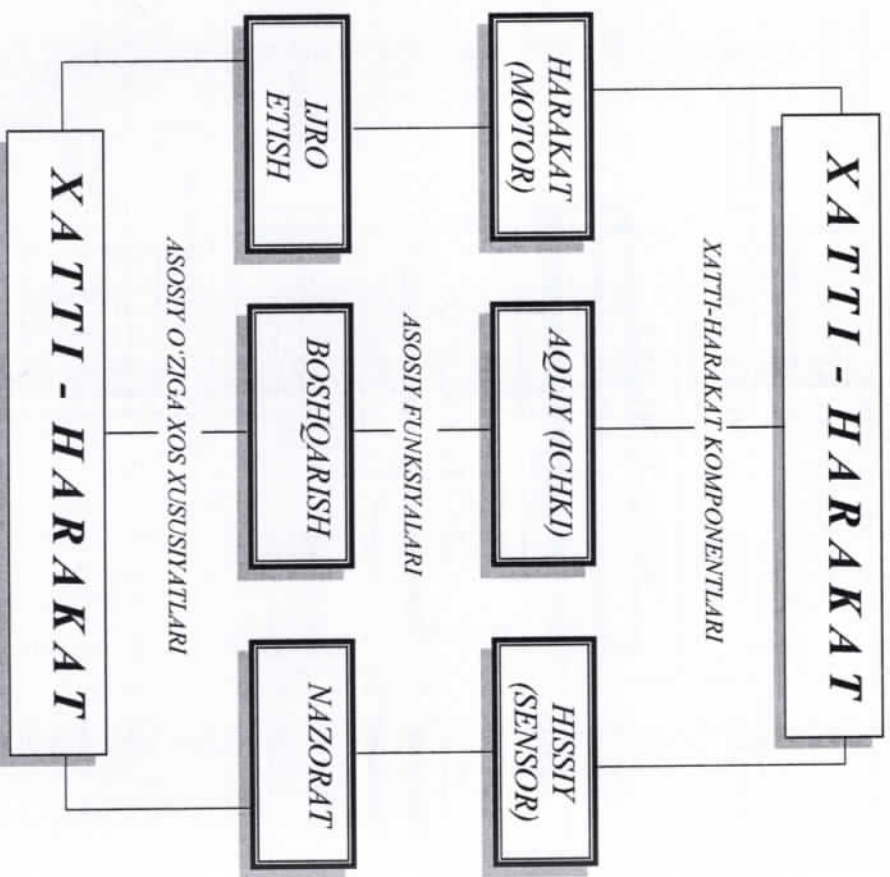
3 va undan kam ball. Sizing kommunikativ malakalaringiz yaxshi emas, siz sergap, har narsaga aralashaversiz. O'zingiz umuman bexabar bo'lgan narsalar haqida xam fikr yuritaversiz. Ixtiyorsiz tarzda turli ziddiyatlar va janjallarning

ishtirokchisiga aylanib qolasiz. Jizzaki, salga xafa bo'ladigan odatingiz bor, shuning uchun odamlar siz bilan chiqisha olmaydilar. O'zingizni tutish, sabrtoqatli bo'lish uchun odamlarga xurmat bilan qarashga o'rganing. Qolaversa, o'z sog'ligingiz haqida qayg'uring, chunki bunday hayot tarzi izsiz bo'lmaydi, asablaringiz charchab qolishi mumkin.

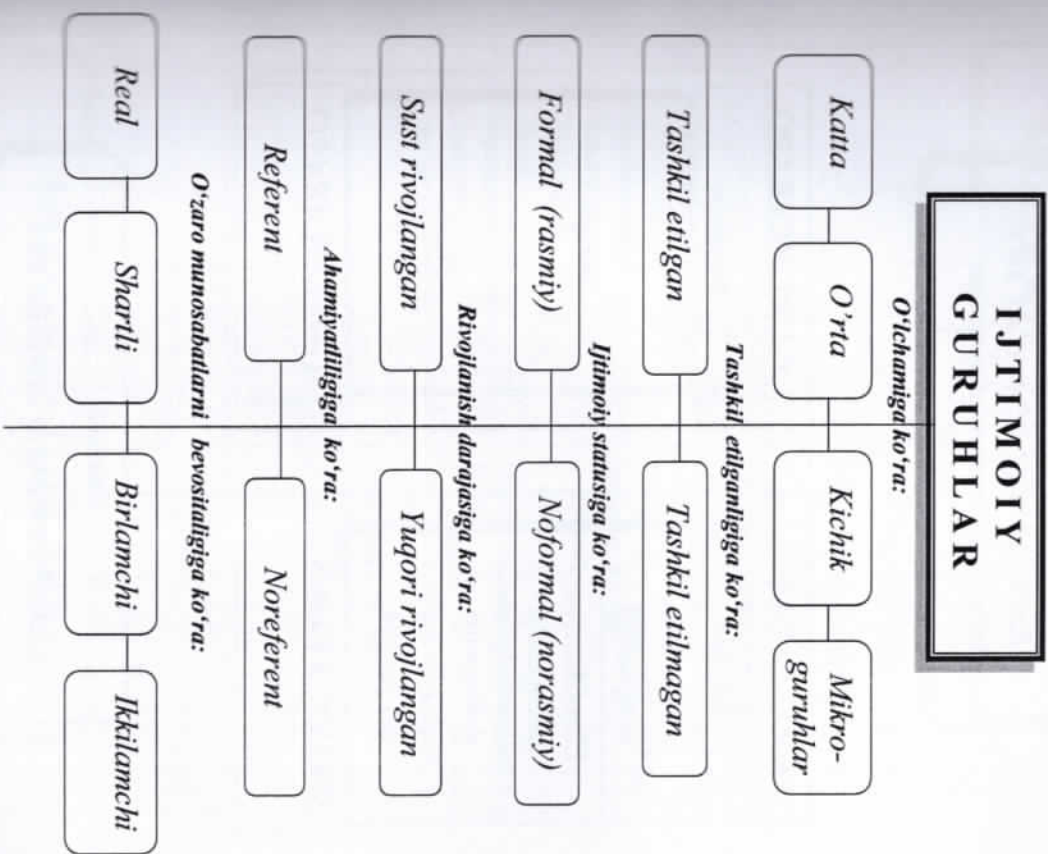
### Nutqning psixologik xarakteristikasi



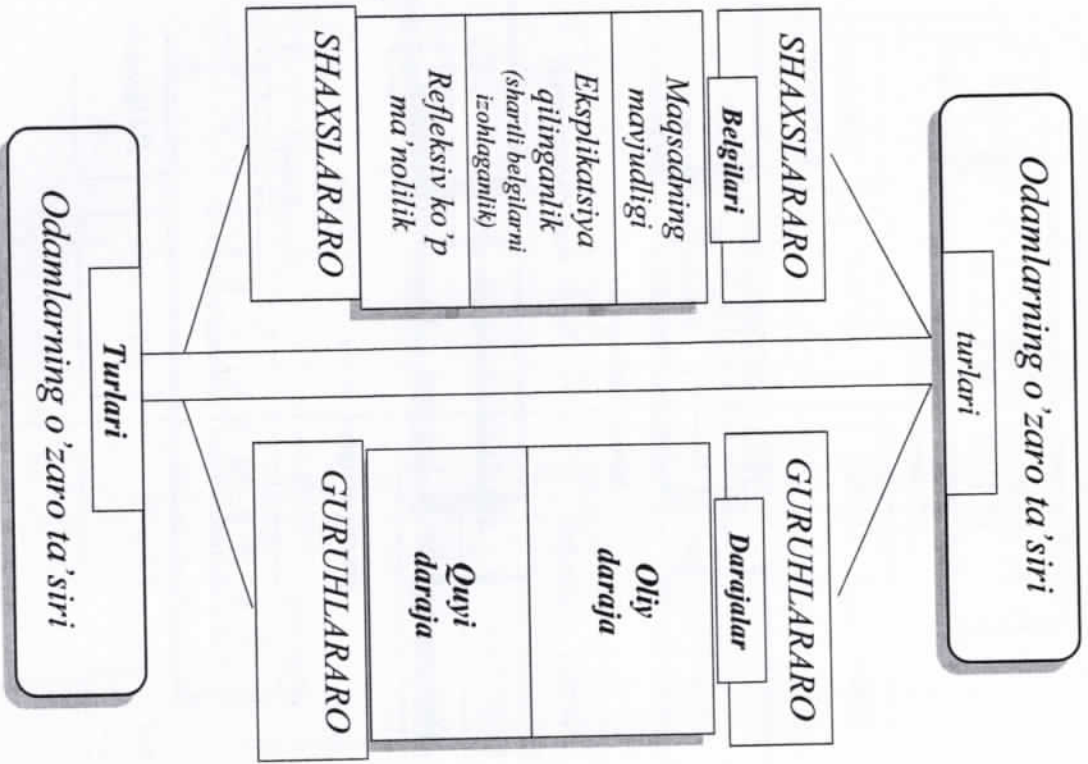
Xatti-harakat strukturasi va funksiyalari



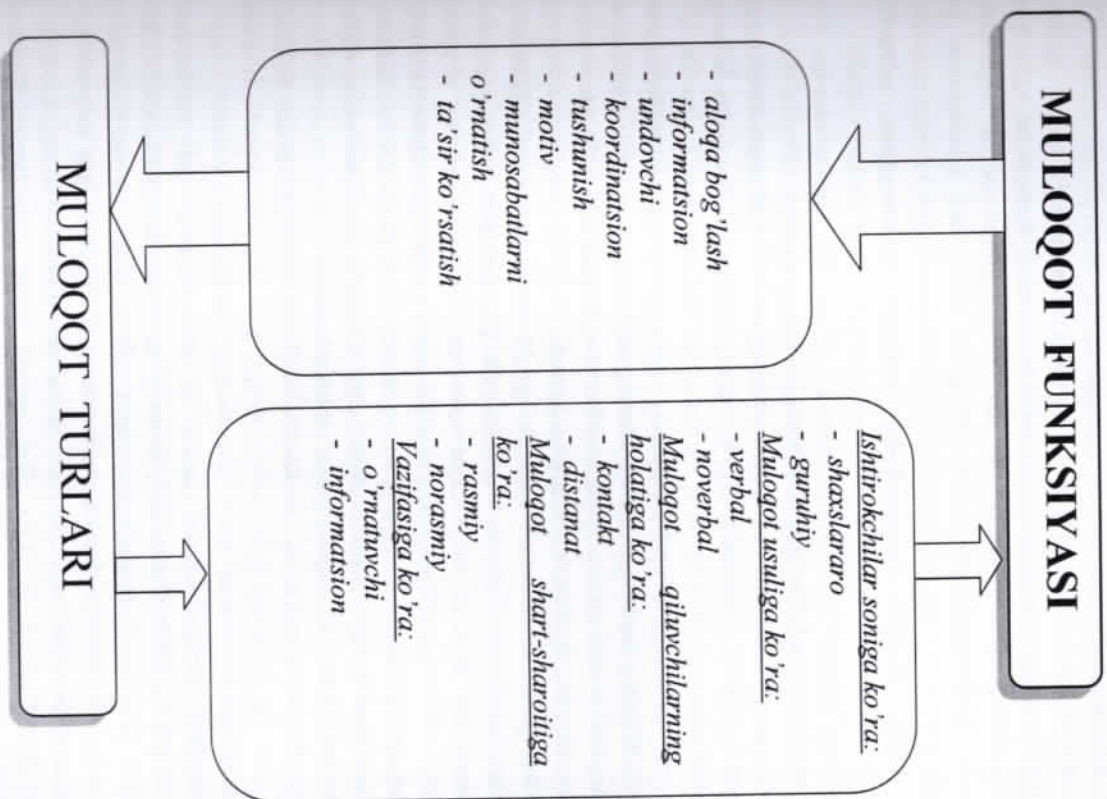
Ijtimoiy guruhlar klassifikatsiyasi



**Odamlarning ijtimoiy o'zaro ta'siri xarakteristikasi**



**Muloqot mohiyati**



## IX. BOSHQARUV PSIXOLOGIVASI

### REJA:

- 9.1. Psixologiyada boshqaruv muammolari.
- 9.2. Boshqaruv psixologiyasida motivlashirish va ehtiyoj.
- 9.3. Boshqaruv psixologiyasida rahbarlik va liderlik jihatlari.
- 9.4. Boshqaruvda rahbarlik uslublari.
- 9.5. Rahbar qobiliyati komponentlari.

**Asosiy tayanch tushunchalar:** boshqaruv psixologiyasi, rahbarlik uslublari, liderlik, avtoritet.

### 9.1. Psixologiyada boshqaruv muammolari

Oxirgi yillarda inson omiliga e'tiborning ortib borishi munosabati bilan boshqaruv psixologiyasi masalalariga ham qiziqish kuchaydi. Shu asosda ijtimoiy psixologiyaning maxsus bo'limi - *boshqaruv psixologiyasi* paydo bo'ldi. Boshqaruv psixologiyasi psixologiyaning shunday tarmog'iki, u boshqaruv faoliyati bilan bog'liq bo'lgan muammolarni, shaxs va shaxslar guruhi tomonidan boshqa guruhlar faoliyatini samarali tashkil etish va birgalikdagi faoliyatini amalga oshirishning psixologik mexanizmlarini o'rganadi.

**Boshqaruv muammolari** ham bir qancha fanlar tomonidan o'rganiladi, jumladan, falsafa, tarix, iqtisod, huquqshunoslik va psixologiya uning o'ziga xos tomonlarini ochish bilan shug'ullanadi. psixologiya boshqarishni ham obyekt, ham subyektni o'rganadi. psixologik tadqiqotlarda o'rganiladigan olimlar jamoasi, alohida shaxs, ularning psixologik holatlari, ulardagi ayrim jarayonlar va vazifalari boshqaruv obyektini deb aytiladi. Boshqaruvning subyekti o'rganilganda esa odatda boshqaruvchi shaxs yoki odamlar guruhi nazarda tutiladi.

**Boshqaruv psixologiyasi** - boshliq faoliyatini analiz qilganda asosiy diqqatni boshqarish uning ehtiyoji yoki qobiliyatlariga mos yoki mos emasligi, qaysi individual xususiyatlariga ko'ra u boshliq darajasiga ko'tarildi, ishini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun u boshqaruvning qay usullaridan foydalanayapti, xodimlarga psixologik ta'sir ko'rsatish maqsadida u qanday ta'sir uslublarini qo'llayapti kabi qator masalalarga qaratadi. Boshliq bo'lish ishiga turli shaxslarning munosabatlari har xil, chunki kimdir boshliqda bo'lgan imtiyozlarga beriladi, kim uchunidir unga berilajak huquqlarni afzal ko'rish xos, kimgadir yuksak mas'uliyatlarni bo'yinga olish ma'qul keladi. Shaxslarning boshliq funksiyalari haqidagi tasavvurlari qanchalik xilma-xil bo'lmasin, boshliqdan real sharoitlarda odamlar guruhini aniq maqsad asosida faoliyatga yo'llash, ularga bosh bo'lish, turli tadbirlarni amalga oshirish, obro'ga ega bo'lish, har bir qilingan ish

uchun javobgarlikni o'z bo'yiriga olish kabi ko'plab sifatlarning mujassam bo'lishi talab qilinadi.

Ayniqsa boshliq uchun turli guruhlardagi, ko'p holda bir boshliq uchun bir vaqtning o'zida, bir qancha guruhlardagi **shaxslararo munosabatlarning harakteriga javobgar bo'lish** qiyinchiliklar tug'diradi, chunki o'sha guruhlarni tashkil etgan har bir shaxsning o'ziga xos individualligi, boshqaruvchi haqidagi ular tasavvurining har xilligi va guruhlarda norasmiy liderlarning borligi boshliqdan odamlar bilan ishlash borasida ham tajribaning, ham psixologik fahm-farosatining va sabr-qanoatning bo'lishini talab qiladi.

Ijtimoiy faoliyat jamiyatdagi, jamoadagi, oiladagi yurish-turish tamoyillari inson aql-zakovatining yoki boshqacha aytganda tabiiy intellektning talablarni qondirish rahbarlar, mutaxassislar, oddiy xodimlar bilan munosabatlarda bo'lish, bir tizim doirasida faoliyat ko'rsatayotgan odamlar orasida ham ijtimoiy, ham iqtisodiy, ruhiy tarbiyaviy munosabatlarda o'rnatish kabi muhit bilan qurshovda bo'lishi kerak. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda ijtimoiy faoliyatda xulq va axloq kabi umumiy tushunchalarni aqaratib qarash o'rinishidir.

**Xulq** - kishining jamiyatda yashab namoyon etadigan, shakllanadigan tushuncha bo'lib, u kishining yurish-turishida, axloqida, munosabatida, xotirasida, tafakkurida namoyon bo'ladigan ijtimoiy ongning bir ko'rinishidir.

**Axloq** - jamiyatdagi, jamoadagi, oiladagi, yurish-turish tomyillari yig'indisi. Axloq - kuzatib boradigan huquq me'yorlaridan farq qiladi. Axloq jamiyatchilik fikriga va ta'siriga, e'tiqod, an'ana va odatga, urf-odatga, kishining o'z xulq-atvorini boshqarishga tayyorligiga, mehribon va xushmuomalaligiga, ishda hamkasblari bilan madaniyatli munosabatlarda bo'lishga, mehnat, ishlab chiqarish, moliya intzomlarini saqlashiga tayanadi. Axloq kishining og'ir sharoitda o'zini tuta bilishida, bo'yusuvchilarga topshiring berayotganda xushmuomala bo'lishda, qo'l ostidagilarga nisbatan e'tibori bo'lishda, ular muvaffaqiyatini o'z vaqtida taqdirlashida o'z ifodasini to'adi.

O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi uning fuqarolariga inson erkini bog'liq huquqlaridan foydalanishga keng yo'l ochib berdi. Ayniqsa, ijodkorlariga, ixtirochilarga, aqlli mulk egalari qulay sharoitlar yaratadi. Ular o'z aql-zakovat mulkini: ixtirolari, ilmiy kashfiyotlari, texnologik yangiliklari, uslubiy ishlanmalarini tovar sifatida erkin sotish imkoniyatiga ega bo'lishdi. Bu:

- xalqimiz ichidan yangi ixtirochilar, ijodkorlarning o'sib chiqishiga kizmat qilsa;
- ma'naviyat, ma'rifal, ilm-fan kabilarining o'sishiga imkoniyat yaratadi.



Bugungi sharoitda boshqarish vazifasi ganchalik murakkab, taqabalanishgan bo'lgani sari, rahbarlik qilish oldida har qanday vazifa ichida ham vazifalararo yo'nalishda ham boshqarishni takomillashira olish vazifasi turadi. Natijada boshqarish vazifasidan asta-sekin boshqarishni takomillashirishning mustaqil vazifasi ajralib chiqadi. Bu vazifa - moyillikdir, ya'ni *kishilar faoliyatini ruhiiy yo'llar bilan maqsadga muvofiqlashtirishdir*. Bunda xodimni boshqarishning maqsadi samarali va mahsulida sxemalari uchun ularning qobiliyatlarini kengaytirishdir.

Demak, *moyillik* - kishi faoliyatini ma'lum zo'r berish yoki kuch bilan majbur etishga, ma'lum harakat qilish natijasida va ma'lum darajada qat'iylilik, halollik bilan maqsadlarga erishishga qaratilgan kuchlardir. Zamonaviy boshqarish ma'rifati, o'z kasbini keng va chuqur egallagan, yuqori axloq me'yorlariga amal qilishni talab etadi. Ma'rifat va axloq orqali kishilarning iqtisodiy va jifimoiy munosabatlarini, xulqini o'rganish va tashkilot faoliyatida qo'llash katta muvaffaqiyatlarga olib keladi.

Boshqaruv psixologiyasida zamonaviy rahbarga qo'yiladigan talablardan biri shuki, u hozirgi zamon psixologiyasining o'zi uchun ma'qul barcha uslublardan foydalangan holda, eng avvalo o'zi to'g'risida, qolaversa, qo'l ostidagilarning shaxsi to'g'risida bilimlar va ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Ya'ni, ma'lum ma'noda rahbar psixodiagnost bo'lishi, o'z faoliyatida psixodiagnostik metodlarni qo'llay olishi kerak. Chunki, o'zgalar psixologiyasini yaxshi bilish - ular ustidan hokimlikning usuli bo'lgani kabi, o'z shaxsiy fazilatlari va kamchiliklarini bilish ham, turli vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutishning yo'lidir.

Eng avvalo rahbar o'zining boshqaruvchilik faoliyatiga ganchalik loyiq ekanligini aniqlab olishi kerak. Lavozimni egallashdan avval, u quyidagi sifatlarga ma'lum darajada ega bo'lishi kerak:

- rahbar tub ma'noda realist bo'lish kerak, ya'ni uning barcha harakatlari o'zi boshqarayotgan korxonaga yoki tashkilot manfaatlariga mos kelib, unga foyda keltirishi lozim;

- rahbarning umuman odamlar haqida qanday tasavvurda ekanligi, ular to'g'risida nima deb o'ylashi, bu boradagi bilimlari juda muhim. Bu savolga agar u obyektiv, to'g'ri javob topolganidagina, uning o'zi haqidagi fikrlarini taxminan bilish mumkin bo'ladi. Shu kabi savollarga aniq javoblarning bo'lishi dastlabki paytda uning muvaffaqiyati va odamlar bilan ishlab ketishining real asosidir;

- o'zgalar faoliyati va jamoa ishini yaxlit tarzda boshqara olish, kerak bo'lsa hamma bajarayotgan ishini birgalikda hamma qatori bajara olishga tayyor bo'lishi lozim. Buning uchun u qat'iy harakatlarga tayyor bo'lishi zarur.

Har qanday topshirilgan vazifani oxiriga yetkazish va bundan mag'lum bir qonilqish hissi hosil qilish uchun rahbar o'zida qobiliyat va kuch-quvvat zahirasiga ega bo'lishi shart. Buning uchun:

- o'z kuchi, salohiyati va qobiliyatlarini eng asosiy maqsadga qaratish va frolani aynan shunga sarf qilish;
- doimo tetik va sog'lom bo'lib, har doim ham ishga yaroqli ekanligini ko'rsata olish;

- boshqa xodimlar ham bajara olishi mumkin bo'lgan e'tiborsiz ishlarga qo'llanmay, ularning nazoratiga e'tiborni qarata olish;

- yon-atrofidagi boshqa tashkilot va korxonalaridagi boshqaruv uslublari haqida ham ma'lumotga ega bo'lib, boshqaruvda ulardan ortda qolib ketmaslikka harakat qilish, korporatsiya usulidan umumli foydalanish.

Yuqorida sanab o'tilgan holatlar, albatta, rahbarning o'z ish faoliyatini samarali tashkil etish va dastlabki onlardan muvaffaqiyatlarga erishishga yordam beradi.

Bundan tashqari, psixologiyadagi gator psixodiagnostik uslublar, konkret metodikalar ham borki, rahbarning ish stolidan eng qulay va ishonchilari turishi, inson faoliyatini to'g'ri tashkil etishga bevosita aloqador bo'lgan allomalar va taniqli arboblarning asarlaridan ham bo'lishi uning ishiga faqat ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bir qator taniqli psixolog-olimlarning mashhur asarlari va ularning insonlar bilan mulqotda bo'lish san'ati har bir mutaxassisning o'z ishini tashkil etishda ko'makchi bo'lishi mumkin.

## 9.2. Boshqaruv psixologiyasida motivlashirish va ehtiyoj

Oldingi boblarda to'xtalib o'tganimizdek, *motivatsiya* - biror ish yoki harakating yuzaga kelishiga sababchi bo'lgan motivlar, dalillar baholar, vajlar yoki sabablar majmui ma'nosida talqin etiladi. Bu tushuncha bevosita inson omili bilan chambarchas bog'liqdir. Shu nuqtai nazaridan: *motivlashirish* - bu ruhiiy omil bo'lib, shaxs faolligining manbai, sababi, dalili va har xil turi ehtimollardir.

*Boshqaruv psixologiyasida - xodimlarni joni mehnat faoliyatiga rag'batlantiruvchi kuchli vositadir.* Boshqacha qilib aytganda, motivlashirish - bu kishilar faoliyatini ruhiiy yo'llar bilan maqsadga muvofiq yo'naltirishdir. U muayyan ehtiyojni qondirish bilan bog'liq. *Ehtiyoj esa sabablarida namoyon bo'ladi.* Inson tirik jon sifatida ovqat yeyish, uxlash, dam olib o'z kuchini tiklash, o'zini issiq - sovuqdan asrash ehtiyojlariga ega. Mazkur ehtiyojlar moddiy, ya'ni kiyim - kechak, oziq-ovqat, turar-joy va boshqalar shaklida ifoda etiladi. Insonning moddiy ehtiyojlari bilan birga jifimoiy ehtiyojlari ham borki, bularga bilim olish, mudaniy saviyani oshirish, malaka, mahoratga ega bo'lish va sog'lom hayot

kechirib, uzoq umr ko'rish kiradi. Aytilgan ehtiyojlar moddiy shaklga ega bo'lmagan har xil xizmatlar ko'rsatish orgali qondiriladi. Umuman, *ehtiyoj* - *odamlarni harakatga intiluvchi, qo'zg'atuvchi motivdir*. Ehtiyoj qat'iyan tabaqalashgan bo'ladi. Ya'ni, u kishilarning: odati, didi, ruhivati, yoshi, jinsi, oilaviy ahvoli, millati, mehnati, yashash sharoitlari va hokazolarga ham bog'liq bo'ladi.

Masalan, maktab o'quvchisi bilan talabaning, yosh yigit bilan pensionerning, dehqon bilan iqtisodchining ehtiyoji bir xil emas. Hatto kishilarning jismoniy tuzilishi ham, ehtiyojlarida faqlarni hosil qiladi. Aytaylik, gavdasi yirik, devqomat kishining ehtiyoji bilan jussasi kichik kishining ehtiyoji bir emas. Eng muhimini xilma-xil ehtiyojni qondirish uchun xilma-xil faoliyat va uni muvofiqdastiruvchi boshqaruv talab qilinadi. Ko'rinish turbdiki motivatsiya jarayoni qandaydir (biitib yoki bilimay orzu qilinayotgan) ehtiyojga bo'lgan yetishmovchilikdan yoki qoniqishning yetarli, yohud umuman yo'qligidan boshlanadi. So'ngra shu qoniqishga erishish uchun maqsad sari harakat qilinadi. Ehtiyojning qondirish darajasi kishini kelajak sari intilishini belgilab beradi. Agar u muayyan narsadan qoniqish hosil qilsa, u holda keyingi motiv uni boshqa yuqoriroq ehtiyojga rag'batlantiradi.

Jahon amaliyotida motivatsiya vositasida umumli mehnatga undovchi turi nazariyalari mavjud. Bular jumlasiga:

- 1) "x" va "y" nazariyasi;
- 2) kutish nazariyasi;
- 3) boisiy (giglenik) tozalanish nazariyasi;
- 4) adolatlilik (haqqonlilik) nazariyasi;
- 5) ehtiyojlar ustunligi nazariyasi.

Ehtiyojlar ustunligi nazariyasi negizida kishilar ehtiyojlari va qiziqishlari orgali ularning mehnatlarini motivlashirish g'oyasi yotadi. 1,2 va 4 yondashuvlar rahbar bilan xodimlar o'rtasida qarshi harakatga olib keladi. Natijada rahbar va jamoa, rahbar va ayrim xodimlar ehtiyojlari o'rtasida nomuvofiklikning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Shu sababli rahbar motivlashirishni faqat ehtiyoj va qiziqishlar yordamida amalga oshirishi lozim.

Ehtiyojlar ustunligi nazariyasi ham rahbarlardan boshqarishni faqat ehtiyoj va qiziqishlar vositasida, ya'ni 3-yondashuv orgali amalga oshirishni talab qiladi. Chunki boshqa yondashuvlar qat'iy qarshi harakat bo'lib, xodimlar va jamoa bilan rahbariyat o'rtasida ixtiloflarga olib kelishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, boshqaruvda motivlashirish modellari va strategiyalari haqida to'xtalib o'tsak. Motivlashirish nazariyasiga

asoslanib uning turi modellari ishlab chiqilgan va amaliyotda qo'llanib kelimmogda. Ularning asosiyari quyidagilardir:

- oqilona yoki ratsional model;
- insoniy munosabatlarni motivlashirish modeli;
- kompleks motivlashirish modeli.

Bu yerda kishilar uchun molyaviy dastak mukofot va jazo qo'llaniladi. Bu "shirin kulecha" va "qamchi" taktikasidir. Ba'zi hollarda bunday yondashirish to'g'ri bo'lishi mumkin, ammo uning samarasi juda qisqa bo'ladi. Boshqa hollarda esa u kishilar o'rtasidagi munosabatlarga putur etkazishi mumkin. Bu modelning muallifi amerikalik ruhshunos Emirson Mayo bo'lib, uning negizida quyidagi g'oya yotadi. **Bu - ichki omillar:** shuhrat topish, jironi yaxshilash va ijtimoiy ehtiyojlarni qondirish ishdan qoniqishga olib keladi. Ishdan qoniqish esa mehnat unumdorligini oshiradi. Bunday yondashirish eng muhim tashqi omilini, ya'ni ish haqini imobatga olmavdi. Go'yoki "mammun, ya'ni - ehtiyoji qondirilgan kishi bu umumli, samarali ishlaydigan kishi" emish. Bunday o'ylash albatta, noto'g'ri va soddalikdir. O'z-o'zini mukammallashtirish Maslou va Xouberg yondashuvlariga asoslangan bo'lib, uzoq muddatli motivatsiyani ta'minlovchi omillar sifatida nafaqat ichki omillar, shuningdek tashqi omillar ham muhim deb qaraladi.

**Motivlashirish strategiyasini tanlashda uchta yondashuv bilan birga - rag'batlantirish va jazo strategiyasi mavjud:**

- 1) kim ko'p va yaxshi ishlasa, unga yaxshi haq to'lanadi;
- 2) kim undan ko'p ishlasa shunchalik ko'p haq to'lanadi;
- 3) kim sifatsiz ishlasa, u jazolanadi.

Ish orgali motivlashirish bu: xodimga uni qoniqtiradigan ishini bersangiz ham, ijro etish sifati yuqori bo'ladi. Menjeer bilan doimiy aloqada bo'lish strategiyasi: bo'ysunuvchilar bilan birga maqsadni aniqlab olish, unga ijobiy aks aloqaga imkon berish, hatto u to'g'ri yoki noto'g'ri, yohud yengilgan hollarda ham. Bu motivlashirish modeli rahbar bilan xodim o'rtasidagi munosabatlarni tahit qilish va unga ustuvorlik berishga asoslanadi. **Motivlashirishning quyidagi usullari qo'llaniladi:**

- pulni rag'batlantirish va mukofotlash sifatida ishlatish;
- jazolash;
- raqobatlarni kuchaytirish;
- ish orgali motivlashirish;
- yutuqni tan olish va taqdirlash;
- xodimlarni o'qitish va yuksaltirish;
- salbiy ta'sirchan cheklash va me'yorfalash;

- guruh mehnatini mukofotlash va rag'batlantirish;
- xodimlarni boshqarish ishlariga jalb va hokazo.

**Boshqaruv psixologiyasida qator motivatsion nazariyalari mavjud.**

Oldingi boblarda ko'rsatilganidek, amerikalik ruhshunos Abraham Maslow XX asrning 40-yillarida o'zining ehtiyojlarini ustunligi nazariyasini yaratib, kishilar o'z motivlari jarayonida ehtiyoj va qiziqishning 5 turiga tayannadilar dedi. Uning ehtiyojlarini ierarxiyasi mavjud bo'lib, birinchi o'rindagi ehtiyojlar bu - *bazis ehtiyojlar*, ya'ni yashashni ta'minlash uchun zarur bo'lgan ehtiyojlar. A. Maslowning fikricha, inson, eng avvalo ana shu bazis ehtiyojlarini qondirish uchun ishlaydi. Bazis ehtiyojlar, ya'ni oziq-ovqatga, kiyim-kechakka, uy-joyga, uyquga bo'lgan ehtiyoj qondirilsa, boshqa darajadagi ehtiyojlar ham asta-sekin ahmiyat kasb etib boradi.

Alohida shaxs va jamiyat nuqtai-nazaridan ehtiyojlarini quyidagicha guruhlash mumkin:

**Shaxs uchun: Asosiy ehtiyojlar:** oziq-ovqat, kiyim-kechak va uy-joyga, dam olish va sog'liqqa.

**Jiymoiy ehtiyojlar:** ijodiy mehnatga, oila va muhabbatga, bilim va axborotga, toat-ibodatga, jasoratga, naslini davom ettirishga, tartib va barqarorlikka, bo'sh vaqt va dam olishga, o'zlikni anglashga.

**Rag'bat va talablar:** moddiy, jiymoiy, estetik.

**Jamiyat uchun: Asosiy ehtiyojlar:** mehnatga, xavfsizlikka, qo'shimcha mahsulotga, boshqarishga.

**Jiymoiy ehtiyojlar:** barqarorlikka, ishonchga, mustaqil taraqqiyotga.

**Rag'bat va talablar:** zamonaviy ishlab chiqarishga, ma'naviy-ma'rifiy taraqqiyotga, rahm-shafqatga.

Masalan, xavfsizlikka, ya'ni tinchlik tartib, himoyaga bo'lgan ehtiyoj ham birlamchi bosqichdagi ehtiyojning yangi darajasidagi zaruriydir. Biron jiymoiy guruhdan bo'linish, boshqa kishilar bilan aloqaga kirishish ehtiyoji ierarxiyaning uchinchi bo'g'iniga kiradi birlamchi ehtiyojlar qondirilgach, boshqa zaruriyatlar kishilarni yuqori darajadagi ehtiyojlarga qarab harakat qilishga majbur qiladi. Xo'sh, bu ehtiyojlarini qondirish uchun rahbar qanday usul va yondashuvlarni qo'llashi kerak.

Ruhshunos va tarixchi olim Fredrix Gertsbergning *ikkifaktorlik motivatsiya nazariyasi* asosida qoniqish kelitiruvchi mehnat - ruhiy sog'lom bo'lishga ham hamkorlik ko'rsatadi deb ta'kidlaydi. Buni quyidagi omillar guruhi bilan izoxlashi mumkin:

- *birinchi guruh omillar* - "gigiyenik omillar" deb ataladi. Agar ish joyi illos bo'lsa, qorong'u, ko'rimsiz bo'lsa, bu mehnatga intilishni susaytiradi. Almashta, ish joyi toza, ergonometik nuqtai nazardan benuqson bo'lsa, mehnatga olib qo'yilgan motivlar paydo bo'ladi.

- *ikkinchi guruh omillar* - mehnatga undovchi omillar. Ya'ni, mas'uliyat, muvaffaqiyatga erishish, kelajakda karyera uchun imkoniyat yaratilishi, qilgan xizmatlarini tan olinishi. Bu erda pul masalasi ham muhimdir. Ammo pulga intilish insonni butunlay egallab olsa, u ko'payishga moyillik tug'dirib, uni boshqarlarga nisbatan buyukligini isbotlashga olib keladi. Natijada kishilardan va jamoadan ajrab qoladi. Gertsberg nazariyasi Maslow nazariyasiga zid emas, balki uni to'ldiradi.

Psixologiyada *kutish nazariyasi* amerikalik ruhshunos V.Vrum tomonidan 1964 yilda ishlab chiqilgan. Uning mohiyati - *motivatsiya nafaqat ehtiyojni qondirishga, shuningdek maqsadga erishish uchun tanlangan xohishga ham bog'liq*. Kutish nazariyasida quyidagi omil asosiy o'rin tutadi. Kutilgan narsa qonchalik qoniqishga olib kelsa, shunchalik motivatsiya kuchli bo'ladi. Bu degan so'z - ehtiyoj tushunchasidan tashqari rahbar murakkab, qiyin ishga, astoydil ishlangan yaxshi ham to'lanadigan va rag'batlantiradigan vaziyatlarni yaratishi kerak. Kutish nazariyasining mohiyati ham shuni taqozo etadi.

**Adolatlilik nazariyasiga** (J.Adams) binoan kishilar o'zlarini erishgan rag'bat darajasini shu tizimda band bo'lgan boshqa kishilar erishgan rag'bat darajasi bilan qiyoslay taqqoslaydi: J.Adams fikricha, harajat tarkibida nafaqat xodimning mazkur ishni bajarishga sarflangan mehnati shu bilan birga uning shu korxonada ishlagan ish staji, malaka darajasi, yoshi, jiymoiy mavqei kabilar ham imobaga olingan.

Boshqaruv psixologiyasida menejerlar xodimlarning tashabbusini doimo rag'batlantirib turish maqsadida quyidagi maslahatlarga rioya qilishlari muhim:

- yangiliklar qo'llab-quvvatlab, rag'batlantirib borilgandagina vaziyat yaratish uchun mas'uliyatni o'z ustingizga oling;
- topqir bo'ling, mehnatni doim tashkili etishning yangi shakllarini izlash va kodimlar o'rtasida o'zaro ijodiy ishlarni avj oldirishga harakat qiling;
- tashkiliy ishlar madaniyatiga, tashabbusni bo'g'ib, cheklab qo'yadigan odatdagi rasm-qoidalarga o'z diqqatingizni jalb qiling;
- qo'l ostingizdagi kishilar o'z fikrlari va bilgan narsalari to'g'risida bir-biri bilan, siz bilan o'rtoqlashishni istaydigan bo'lishlari uchun ochiq ko'ngillik va otkinlik vaziyatini yarating;

- boshqalarning o'z umrini yashab bo'lgan eski uslubidan voz keching. Mavjud-chuyda narsalarga ahmiyat bermang;

• befarqlik va hatto qarshilikka ham duch kelib qolishingiz mumkin, bunga tayyor turing. Ishning foydasi uchun ijodiy tashabbusi kerakligini izchillik bilan tushuntirib berish yoʻli bilan bularni asta-sekin yengib oʻtish mumkin.

• yangi vazifalarni aniq-ravshan, tushunari va yaqqol qilib taʼriflab bering. Ularning qanday ado etilayotganligini doimo nazorat qilib boring. Ijodiy ravishda yondashishni talab qiladigan vazifalarni alohida koʻrsatib oʻting. Qimmatli resurslarni, odamlarning vaqt va kuch-quvvatlarini sarflaydigan, lekin ish faoliyatining rivojlanishiga yordam bermaydigan eski mahsulotlar, xizmatlar, chora-tadbirlardan voz keching:

• oʻz xodimlaringizning shaxsiy xususiyatlarini bilib oling va hisobga oladigan boʻling. Har bir kishining qobiliyatlarini alohida baholang:

• maqsad va vazifalarni shu tariqa shakllantirginki, toki ular mazkur ishlarni bajarishda qatnashadigan xodimlarning shaxsiy manfaatlariga imkon boricha koʻproq mos keladigan boʻlsin:

• xodimning oʻz qadriini bilishiga va oldiga qoʻyilgan vazifani uddalashga boʻlgan istagini qoʻllab-quvvatlab boring:

• xodimlarning oʻz shaxsiy fazilatlarini va bilimlarini namoyon qilishlari uchun hamma imkoniyatlarni yaratib bering. Kishi nechogʻli koʻproq bilimdon boʻlsa, mehnatga ragʻbati, oʻziga ishonch bilan qarab mustaqil ishlay olisa, mehnatining qadri shuncha yuqori boʻladi.

Shu bilan bir gatorada, boshqaruvning tabiatan har xil odatlarga bir xilda mos tushadigan usuli yoʻq. Yaxshi boshliq kerak paytda boshqarishning yoʻlberal yoki demokratik usuli yoki avtoritar usulini tanlay oladigan yaxshigina psixologdir. Muammolarni ijodiy yoʻl bilan hal etish uchun mehnat resurslari va moddiy resurslardan foydalanishning mumkin qadar koʻproq usullarini qoʻllash, mehnat intizomiga rioya etilishini nazorat qilib borish, turli xodimlar oʻzlarining ijodiy qobiliyatlariga qanday baho berishini va shu qobiliyatlarini ularning har biri qay tariqa namoyon qilmogʻchi ekanliklarini oʻylab koʻrish, vazifani aniq-ravshan qilib oʻraga qoʻyish va kutiladigan natijani taxminan tasvirlab berish mehnat unumdorligini samarali boʻlishiga oʻz tap-sirini koʻrsatadi.

### 9.3. Boshqaruv psixologiyasida rahbarlik va liderlik jihatlari

Boshqaruvda lider asosan, guruhdagi shaxslararo munosabatlarni boshqaradi. U hech qachon yoʻlgʻiz boʻlmaydi, guruh aʼzolarini u yoki bu harakatlarga chorlaydi. Chunki lider guruh aʼzolarining psixologiyasi, ularning kayfiyatlarini, intilishlarini, qiziqishlarini va hokazolarini hammadan ham yaxshi biladi.

Ular ichida eng tashabbuskoridir. Bundan tashqari, liderlikning ustlublari va shifatlari ham alohida oʻrganilgan. Guruhda rahbarlik haqida fikr ketganda, avvalo, guruh haqida qisqacha psixologik izoh berish lozim.

**Guruh - bu umumiy belgilar, umumiy faoliyat, mulqot hamda umumiy maqsad asosida birlashgan kishilar uyushmasidir.** Guruhni alohida shaxslar tashkil etadi, lekin har bir guruh psixologiyasi uni tashkil etuvchi alohida shaxslar psixologiyasidan farq qiladi va oʻziga xos gʻununiyatlarga boʻysunadi. Ayni shu gʻununiyatlarni bilish esa turli tipli guruhlarni tashkil etuvchilarni tarbiyalashning asosiy mezonidir. Shu guruhdagi rasmiy munosabatlarning boshqaruvchisi rahbaridir. Guruhda rahbarlik, maqsadga qaratilgan, jamiyatda ishlab chiqilgan normalar, tartiblar asosida, saylovlar oqibatida sodir boʻladi. Bundan tashqari, rahbar liderda yoʻq boʻlgan ragʻbatlanirish tizimiga ega boʻlib, shu asosda oʻz xodimlariga taʼsir oʻtkazishi mumkin. Rahbar guruhda u yoki bu qarorlar va koʻrsatmalarni oʻz ixtyoricha bajara olmaydi, u koʻplab rasmiy koʻrsatmalar, rejalalar, normalar, buyruqlar doirasidan chiqib ketishi qiyin boʻladi.

Guruhdagi oʻzaro munosabatlar yuqoridan pastga yoki aksincha boʻlab, guruh aʼzolarining konkret mavqelari, boshliq bilan buysunuvchilar oʻrtasidagi munosabatlarni oʻz ichiga oladi. Bu borada «*lider*» va «*rahbar*» tushunchalari oʻrtasidagi farqlar haqida gapirish mumkin. B.D.Parigin bu ikki tushunchani farqlab shunday yozadi:

• lider — guruhdagi shaxslararo munosabatlarni boshqarsa, rahbar - shu guruhdagi rasmiy munosabatlarni boshqaradi;

• liderlik kichik guruhlardagina xos boʻlgan hodisa boʻlsa, rahbarlikning huq-huquqlari katta guruhlar doirasida ham sodir boʻlishi, amalga oshirishi mumkin;

• agar liderlik suxiyati, betartib jarayon boʻlsa, rahbarlik maqsadga qaratilgan, jamiyatda ishlab chiqarilgan normalar, tartiblar asosida saylov oqibatida sodir boʻladigan hodisadir;

• liderlik rahbarlikka nisbatan vaqunchalik hodisa boʻlib, guruh aʼzolarining kutishlari, ularning kayfiyatlarini, faoliyat yoʻnalishiga qarab uzoqroq muddatda yoki qisqa muddatda roʻy beradi;

• rahbarning liderdan farqi yana shundaki, u liderda yoʻq boʻlgan jazolash va ragʻbatlantirish tizimiga ega boʻlib, shu asosda oʻz xodimlariga taʼsirini oʻtkazishi mumkin. Bu psixologik taʼsir shundayki, biron-bir manfaatni koʻzlab qilingan ishda erishilgan yutuqlar uchun boshliq xodimlarini koʻtarinki ruh bilan ragʻbatlantirib mukofatlab tursa, oʻsha erda xodimlar oʻzlarini bilmagan holda boshliqqa nisbatan ijobiy munosabatda boʻlishadi;

• lider guruhda u yoki bu qarorlar, ko'rsatmalar, tashabbuslarni o'z ixtiyoricha, bevosita chiqarish mumkin. Rahbarda esa bu yo'nalishda ko'plab rasmiy ko'rsatmalar, rejalar, normalar, buyruqlar mavjudki, rahbar - bular doirasidan chiqib ketishi qiyin. Ko'p hollarda rahbar lider uslubini qo'llasa, bu jamiyat tamonidan "o'zbohimchalik", "qonunga bo'ysummaslik" deb qoralanadi;

• liderning faoliyati faqat kichik guruhlar doirasida amalga oshiriladi, rahbar shu guruhdagi, kengroq ijtimoiy doiradagi, jamiyadagi vakil bo'lgani uchun vakollari ham keng, faoliyat imkoniyatlari ham ortiqdir.

#### **Boshqaruv psixologiyasida tashkilotchilik qobiliyati muhim o'rin tutadi:**

- 1) jamoani uyushтира olish va jamoani jipslashtirish;
- 2) o'zini shaxsiy ishini to'g'ri tashkil qila olish qobiliyatidir.

O'z ishini tashkil qila bilish deganda, uning o'z ishini to'g'ri rejalashtirib, uni nazorat qila olish nazarda tutiladi. Jamoa faoliyatini va o'z faoliyatini rejalashtirish qobiliyati rahbar uchun muhim bo'lgan talablardan biridir. Boshqarish bevosita jamoaga qaratilgan bo'lib, uning psixologik natijasi o'zlikka nisbatan hurmat, o'zlikni anglash, qadrlash kabilarni vujudga keltiradi.

**Boshqaruv faoliyatida liderlik, lider-rahbar ijtimoiy psixologik fenomeniga katta e'tibor beriladi.** Liderlik fenomenini tahlil qilishdan oldin avtoritet tushunchasini ko'rib chiqish lozim.

**Avtoritet** - (lotincha "hokimiyat, ta'sir ko'rsatish") ijtimoiy psixologiyada odam, ijtimoiy guruh, jamoat tashkilotining boshqalarga ta'siri, boshqa odamlar nazariyadagi mavqecini anglatadi. Shaxs, guruh yoki tashkilotning avtoriteti qonuniy, rasmiy yoki norasmiy, ularning norasmiy munosabatlar tizimidagi holatiga bog'liq bo'lishi mumkin. **Birinchi holatda**, avtoritet subyektning ijtimoiy roliga bog'liq bo'ladi, **ikkinchi holatda**, unga atrofdagi odamlarning munosabatiga bog'liq bo'ladi. Aynan ana shu rol va munosabatlardan rasmiy va norasmiy liderlik tushunchasi kelib chiqadi. Shundan kelib chiqqan holda, **lider** - ahamiyati vaziyatlarda qolgan ishtirokchilarning xulqiga sezilarli ta'sir ko'rsata oladigan guruh a'zosi'dir.

**Liderlik** - kichik guruhdagi dinamik jarayonlarga taalluqli bo'lib, guruhdagi bo'ysumish va hukmronlik munosabatlarini aks ettiruvchi tushunchadir. Liderlik ayvni paytida obyektiv (konkret vaziyatda guruhning maqsad va vazifalari), subyektiv (guruh a'zolarining individual tipologik xususiyatlari, qiziqishlari, ehtiyojlari) shuningdek liderning guruh faoliyatining tashabbuskori va tashkilotchisi sifatida harakatlari omillariga bog'liqdir.

Liderlik roli nazariyasiga ko'ra (amerikalik tadqiqotchi R.Beylz) **liderlik - bu alohida rolni qabul qilishdir**. Ikki ta bir biridan sezilarli farq qiladigan liderlik roli mavjud.

**Birinchi** - professional roli, bajarilayotgan ish yuzasidan lider tomonidan bildirilayotgan va paydo bo'lgan muammoni xal qilishga mo'ljallangan taklif va fikrlar.

**Ikkinchi** - "ijtimoiy-emotsional mutaxassis" roli, shaxslararo munosabatlardagi muammolarni hal qilish bilan bog'liq bo'lgan liderlik.

Guruh faoliyatining samaradorligi uchun har ikkala liderlik shakli mavjud bo'lishi kerak.

**Xususiyatlar nazariyasiga** ko'ra liderlikning asosiy determinanti noyob liderlik sifatlariga ega bo'lishdir. Bu nazariyaga ko'ra ayrim odamlar tug'ma liderlik sifatlariga ega bo'ladi. Shuning uchun ham bu nazariyaning yana bir nomi - **harizmatik nazariya** deb ataladi.

**Interaktiv nazariyaga** binoan har qanday guruhda liderlikni kim zimmasiga olishini boshqart qilish mumkin. Buning uchun guruh ag'zolari harakteristikasi, vujudga kelgan vaziyat, bajarilayotgan vazifa, shuningdek liderlikka nomzodning individual psixologik xususiyatlarini o'rganib, hisobga olish kerak.

**Vaziyat nazariyasi** tadqiqotchilari (amerikalik tadqiqotchi F.Fidler) fikriga ko'ra "vazifaga mo'ljal olgan" yoki "odamlarga mo'ljal olgan" lider faoliyatining samaradorligi guruhdagi sharoitiga bog'liqdir. Liderlik funksiyasini amalga oshirish uchun o'ta qulay va o'ta noqulay sharoitlarda "vazifaga mo'ljal olgan" lider katta natijalarga erishadi. O'tacha qulay vaziyatlarda esa "odamlarga mo'ljal olgan" lider ustunlik qiladi. Liderlik - guruh funksiyasidir, uni guruh maqsadlari va vazifalarini hisobga olgan holda o'rganish kerak. Sintetik model liderlik jarayonining uchta asosiy qismiga eg'tiborni qaratadi: lider, ergashuvchilar va vaziyat.

#### **9.4. Boshqaruvda rahbarlik usullari**

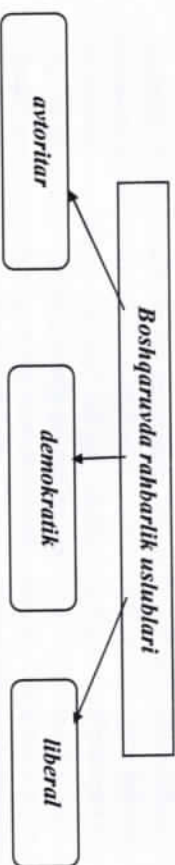
Bizga shu ma'lumki, deyarli barcha rahbarlarga doimo vaqt yetishmaydi, ularning nazariya agar vaqt etganida, ular "tog'ni talqon qilib tashlagan bo'ladi". Darhaqiqat, vaqt eng qimmatli narsa bo'lgani uchun undan samarali foydalanish - yutuqlarning garovidir. Olimlarning aniqlashlaricha, rahbar - o'z lah vaqtining taxminan 60% ni doimo qaytariladigan bir maromdagi ishlarga sarflar, bu esa bir hafta davomida taxminan 26-27 soatga to'g'ri kelar ekan.

Vaqtdan unumli foydalanish, uni tejay olish, lekki tartib-intizom, mehnat faoliyatida ijobiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Chunki kun tartibidagi har qanday o'zgarish korxonaga yoki tashkilot ishiga taalluqli, uning uchun diplomatik tarzda

boshqalarni ham boshqaruvdagi omilkorona usullarning oshkor qilinishi va odamlarning ijtimoiy-psixologik munosabatlarni yaxshilashiga xizmat qiladi.

Har bir lider yoki boshliq o'zicha individual va qaytarilmasdir. Buning boisi har bir boshliq o'z ish faoliyatini, boshqaruv faoliyatini o'ziga xos tarzda tashkil etishdadir.

**Liderlik uslubi** - lider yoki rahbar tomonidan unga bo'y sunuvchi, yoki unga qaram bo'lgan odamlarga ta'sir ko'rsatish uchun qo'llaniladigan usul va metodlar to'plamidan iboratdir. Liderlik uslubi Kurt Levin tomonidan taklif qilingan bo'lib, rahbarlikning uchta uslubi ajratilgan:



54-shakl

**Avtoritar rahbar** - barcha ko'rsatmalarni ishechanlik ruhida aniq, ravshan, keskin ohangda hodimlarga yetkazadi. Muloqot jarayonida ham hodimlarga nisbatan do'q-po'pisa, keskin ta'qiqlash kabi gatiy ohanglardan foydalaniladi. Uning asosiy maqsadlaridan biri - nima bilan bo'lsada, o'z hukmini o'tkazish. Uning nutqi aniq va ravon, doimo jiddiy tusda bo'ladi, biror ish yuzasidan hodimlarni maqtash yoki ularga jazo berish, tanqid qilish sof subyektiv bo'lib, bu narsa boshliqlarning kayfiyatiga va o'sha shaxslarga nisbatan shaxsiy munosabatiga bog'liq. Jamoa a'zolarining tiak-istaklari, ularning fikrlari va maslahati juda kam hollardagina inobatga olinadi, aksariyat hollarda bunday istaklar yoki ko'rsatmalar to'g'ridan-to'g'ri do'q-po'pisa, kamitish yoki ma'naviy jazolash yo'li bilan cheklanadi yoki qonitirilmaydi. Bunday rahbar o'zining ish uslublarini, kelajak rejalari, biror aniq ismi, qanday amalga oshirmoqchiligini odatda, sir tutadi, uning fikricha, bu uning obro'siga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Avtoritar rahbarda har bir jamoa a'zolarining qobiliyati, ishga munosabatlari, mavqelariga ko'ra tuzgan o'rinlari haqida tasavvur bor, shunga ko'ra u har bir xodimning ish harakterlarini maksimal tarzda dasturlashtirib qo'ygan. Unda har qanday cheklanishlar, ochiq g'azabini keliradi va buning uchun unda jazolashning turli usullari mavjud. Yana bunday jamoalardan hokimiyat - markazlashtirilgan jamoa rahbari ushbu markazning yakka hokimi - shuning uchun ham bu erda "mening odamlarim", "mening ishim", "mening fikrim bo'yicha" qabildagagi iboralar tez-tez ishlatib turiladi.

**Demokratik rahbar** - aksincha, bo'y sunuvchilarga mustaqillik, erk berish tarafdori. Ishni ishechtillarning shaxsiy qobiliyatlarini hisobga olgan holda tugshimlaydi. Bunda u xodimlarning shaxsiy moyilliklarini ham hisobga oladi. Buyruq yoki to'shiring, odatda taklif ma'nosida beriladi. Nutqi oddiy, doimo osoyishta, sokin, unda o'roqlarcha, do'stona munosabat sezilib turadi. Biror kishini maqtash, uni lavozimini oshirish yoki ishdagi kamchilikka ko'ra, ishga baho berish doimo jamoa a'zolarining fikri bilan kelishilgan holda amalga oshiriladi. Jamoada tanqid va o'z-o'zini tanqid shunday yo'lga qo'yilganki, uning oqibatidan hech kim aziyat chekmaydi. Chunki ko'proq boshliq emas, balki jamoaning boshqa faollari - norasmiy liderlar tanqid qiladilar. Boshliq yo'l qo'ygan xato-kamchiliklarini jamoatchilik oldida bo'y niga oladi va olishdan qo'rumaydi, chunki undagi mas'uliyat hissi na'faqat yuqori boshqaruv tashkilotlari a'zolari bilan muloqot paytida, balki xodimlar bilan muloqotda ham sezilib turadi va qo'yilgan topshiriq yuzasidan mas'uliyatni boshqalarga ham bo'lib berishni yaxshi ko'radi.

**Liberal rahbar** - bu rahbarning kayfiyatini, ishga munosabatini, ishdan mamnun yoki mamnun emasligini bilish qiyin. Unda ta'qiqdash, po'pisa bo'lmaydi, uning o'miga ko'pincha, ishing oxirgi oqibati bilan tanishish bilan'gina cheklanadi. holos. Jamoada hamkorlik yo'q. Boshliq jamoaning muammolarini ishing baland-pastu bilan qiziqmaydigan, go'yoki boshqa "koinotda" yurganga o'xshaydi. Aniq ko'rsatmalar bermaydi. Uning o'miga norasmiy liderlar yoki o'ziga yaqin kishilar orqali qilinishi lozim bo'lgan to'shiringlar bajaruvchilarga etkaziladi. Uning asosiy vazifasi, uning nazarida, xodimlar uchun ish sharoitini yaxshilash, ishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, kerakli mahsulotlar, xomashyo kabllarni topib kelish, majlislarda qatnashish va xokazolardan iborat.

Xodimlar bilan muloqotda bo'lishga to'g'ri kelganda, u doimo xushnuomala bo'lib, o'odob-axloq normalarini buzmaslikka harakat qiladi, lekin hech qachon ular bilan tortishmaydilar. Olimlarning fikricha, bunday rahbar ishi olib borgan jamoada barcha ko'rsatkichlar doimo orqada bo'ladi. Liberal rahbar bir ishda ko'p faoliyat ko'rsatmay, boshqa yerdan ish qidirishga harakat qiladi.

Ushbu usullar har biri o'z natijasi ega bo'lib, jamoada turli xil ijtimoiy-psixologik kayfiyatni vujudga kelirishi mumkin.

Tadqiqotlar natijasida shuni ko'rsatadiki, aslida hayotda sof demokratik yoki sof avtoritar rahbarni uchratish qiyin. Lekin uchragan paytda ham ular bir jamoani uzoq muddat boshqara olmasliklari ma'lum bo'ldi. Shuning uchun ham ular vaziyatga bog'liq, vaziyat konkret jamoa unda qabul qilingan xati-harakat normalari, shaxslararo munosabatlar tipi liderning ham, rahbarning ham ish taktikasi va uslubini belgilaydi degan g'oya qabul qilinmoqda. Lekin bu rahbarlik

uslublarini psixologik mazmun va mohiyatini, bilishning amaliy ahamiyati shundaki, har bir uslubda o'ziga xos ijobiy tomoni bor. Mohir rahbar o'zini o'zi tarbiyalar ekan, o'zi rahbarlik qilayotgan jamoaga mos xususiyatlarni tarbiyalashi maqsadga muvofiqdir.

Masalan, rahbarning mustaqil fikrlik, to'qirlik, tashabbuskorlik sifatleri. Chunki ayrim hollarda xato qilsa ham rahbar original fikrlar aytib, yo'l-yo'riqlar ko'rsata olishi, har bir ko'rsatilgan fikr, qilingan ishga mustaqil baho bera olishi zarur. Har qanday rahbar uchun kerak bo'lgan xislatdan yana biri tom ma'noda ziyoli" - bo'lish yoki boshqacha qilib aytganda, madaniyatli bo'lishdir. Rahbar o'zidagi madaniyatni, avvalo, muomalada, odamlar bilan bo'ladigan mulohazalarda namoyish qilmog'i kerak. Muomala madaniyati - bu o'rinni, aniq, qisqa, samimiy gapirish madaniyati va ikkinchi tomondan, subhatdoshni tinglash qobiliyatidir.

**Jamoa faoliyatini va o'z faoliyatini rejalashtirish qobiliyati rahbar uchun muhim bo'lgan talablardan biridir.** Chunki rejalashtirish asosida o'z-o'zini boshqara olish va boshqarishni tashqi faoliyatini maqsadga muvofiq tarzda boshqara olishni ta'minlovchi muhim psixologik xususiyat yotadi. Rahbar o'z ishini puxta rejalashtirish qobiliyatiga ega bo'lgan realistik tafakkurga ega bo'lmog'i, ya'ni har qanday sharoitlarda ham o'sha muammo yoki ishga taalluqli barcha alternativ variantlardan eng to'g'risi va maqsadga muvofiqligini tanlab oladigan, ishini to'g'ri tashkil eta bilgan, ya'ni kam sarflab ishini uddalay olgan, noaniq yoki tasodifiy vaziyatlarda ham ish taktikasini to'g'ri yo'lga yo'naltira oladigan odam bo'lishi kerak.

Yuqorida baho berilgan boshqarish uslublari ko'proq liderlikka emas, balki rahbarlikka taalluqli, lekin ilmiy adabiyotlarda bu ikki ibora, ko'pincha sinonimday ishlatiladi. Aslida, eng yaxshi rahbar o'zida barcha liderlik sifatlarini ham mujassamlashtirgan bo'ladi. Chunki sof ijtimoiy-psixologik ma'nodagi liderning turlari har xil sharoitlarda o'zida ko'proq namoyon etadigan shaxsiy sifatlarga ko'ra, tabaqalanadi.

### 9.5. Rahbar qobiliyati komponentlari

Rahbarda tug'ma qobiliyat bo'ladi, rahbar vaziyatga qarab stixiyali tarzda tarbiyalanib ketaveradi deb aytib bo'lmaydi. Minglab shaxs sifatlari ichida ko'plari rahbarlik uchun qulay va ma'quldir. Psixolog A.V. Petrovskiy ana shunday ijobiy sifatlarning bir yarim mingini sanab chiqqan. Lekin ularning barchasini umumlashtiradigan, bo'lishi lozim bo'lgan ayrim sifat qobiliyatlari borki, o'shalar haqida qisqacha to'xtalib o'timoq lozim.

Avvalo, har qanday rahbarda intellekt - aql-zakovatning ma'lum normasi bo'lishi kerak. Bu norma yaxshi rahbar uchun o'tadan yuqori bo'lmog'i

muvofiqdir. Chunki geniy darajadagi intellektaga ega bo'lgan rahbar bilan ishlash odamlar uchun qator noqulayliklar keltirib chiqarishi mumkin, bunday aql-zakovat qolganlarning ijobiy rivojlanishiga psixologik to'siq bo'lishini amaliyot va hayot ko'rsatadi. Rahbardagi o'rta yuqori intellektni qo'llab ketadigan yana boshqa muhim sifatlari borki, ular boshqarish ishining samarasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Rahbarlik va boshqarish ikki tarzdagi ijtimoiy hodisalaridir. **Rahbarlik - bu shaxsning mavqei. Boshqarish - bevosita amaliy jaryondir.**

Rahbarlik mavqei sifatida shaxsda egalik xususiyatini shakllantiradi. Bunda egalik o'z xulqi, xatti-harakatlari va muomala munosabatlarga nisbatan egalik hissi vujudga keltiradi. Boshqarish esa bevosita jamoaga qaratilgan bo'lib, uning psixologik natijasi o'zlikka nisbatan hurmat, o'zligini qadrlash, anglash kabilarini vujudga keltiradi. Rahbar doim o'z xodimlari bilan mulohazada bo'ladi. Bu esa uni mulohazot qilish ko'nikmalarini shakllangan bo'lishini talab qiladi. Mulohazot asosida ishini turli xil tarzda tashkiliylashtiradi. Junladan, ishini byurokratik, demokratik tarzda tashkiliylashtirishi mumkin. Xuddi mana shu mulohazot shakliga ko'ra jamoada ijtimoiy fikr vujudga keladi.

Rahbar o'zini o'zi tarbiyalash, o'zini o'zi kamol toptirish mustaqil bilim olish ma'naviy dunyosini uzluksiz ravishda takomillashtirish usrida harakat qilsa, demakki uning istiqboli porloq. Lekin uning faoliyatini nazorat qilmaslik, baholamaslik, rag'batlantirmaslik kabi omillar o'z ustida ishlashni pasaytiradi lavozimiga nisbatan sovuqonlik namoyon bo'ladi. Shu sohada tizimda faoliyat ko'rsatayotgan hamkasblarning maslahatlari ishga munosabatlari uni suskashlantiradi, asta-sekin faollik yo'qola boradi. Ishlab chiqarishda har xil xususiyati muammolar tinimsiz ravishda namoyon bo'lib turadi. Notanish yangi nostandart yondashishni taqozo etuvchi, yangicha echimini talab qiluvchi ijodiylikka asoslanuvchi vositalar bilan qurallanish rahbarning bosh vazifasi hisoblanadi.

Rahbarning professional muhim sifatlari masalasi oxirgi yillarda mutaxassislar va amaliyotchilarni ko'proq qiziqitmoqda. Bir guruh olimlar amerikalik hamda yaponiyalik rahbarlar faoliyatini o'rganib, ularga xos bo'lgan eng muhim sifatlarning bloklarini ajratib, rahbarlarning sifatlarni quyidagicha tushuqraganlar:

#### **Konseptual qobiliyat va xulq-atvor standartlari:**

- dunyovqarashning kengligi, global yondashuv;
- uzoqni ko'ra bilish va egiluvchanlik;
- tashabbuskorlik va dadillik, tavakkalchilikka moyillik;
- muntazam o'z ustida ishlash va uzluksiz o'qish.

### Shaxsiy sifatlar:

- maqsad va yo'nalishlarni aniq belgilash;
- o'zgalar fikrini tinglash qobiliyati;
- xolislik, samimiyat va bag'rikenglik;
- adolati qarorlar chiqarish orqali xodimlarni joy-joyiga qo'yish, ular inkoniyatlaridan to'la foydalanish;

- shaxsiy yoqimtoylk;
- jamoani tashkili etish va unda uyg'un muhitni ushlab tura olish qobiliyati.

Leikin barcha o'tkazilgan tadqiqotlar natijasida shu narsa ayon bo'ldiki, rahbarlar ko'proq xodimlarning shaxsiy-individual tashabbuslar ko'rsatishlariga imkon beruvchi muhitning bo'lishi tarafdorlari bo'ladilar hamda xodimlarning hamkorlikdagi faoliyatlari samarasini oshiruvchi sharoitlarni yaratishga e'tibor beradilar.

Shuning uchun ham rahbarlik sifatlari haqida gap ketganda, shaxsning bir qator bilimdonliklari nazarda tutiladi.

1. **Professional bilimdonlik** - o'zi boshqarayotgan soha faoliyatini mukammal yo'lga qo'yish uchun o'sha faoliyat borasida to'la ma'lumotlar, bilim va malakalarga ega bo'lishlikdir.

2. **Uslubiy bilimdonlik** - bilgan narsalari, shaxsiy malaka va ko'nikmalari, turli loyihalar xususidagi ma'lumotlar, to'shiriqilarni tez, to'g'ri va tushumarli tarzda xodimlarga yetkaza olish qobiliyati.

3. **Ijtimoiy-psixologik bilimdonlik** - odamlar bilan ishlash, ular bilan til topishish, jamoani uyushtira olish, uni yaxshi ishlashga safarbar qilish, o'zidagi liderlik sifatlarini to'la namoyon eta bilish qobiliyati. Bu tushuncha ko'pincha "kommunikativ bilimdonlik" tushunchasi bilan sinonim sifatida ham ishlatiladi.

Har qanday faoliyatda muvaffaqiyatni ta'minlovchi sifatlarni ehtirol etiladi. Ularning orasida eng ko'p marta takrorlanadiganlar:

- a) **intellekt** - odamning murakkab va mavhum muammolarni yecha olish qobiliyati, u o'ta yuqori bo'lmastiki, aksincha, o'rta hadan yuqori bo'lishi kerak;
- b) **tashabbuskorlik** - yangi ishlar ishlab va harakatlarga ehtiyojni anglash qobiliyati va shunga mos motivlar kiradi.

### Rahbarlikka loyiq mezonlar asosida liderlikning vazifalari quyidagilar:

**Lider hu** - ma'mur, rejalashtiruvchi, siyosatchi, baholovchi ekspert, jamoaning vakolatli vakili, rag'batlantirish va jazolash tashabbuskori, hukm chiqaruvchi va yarashiruvchi, namuna "O'ta", jamoaning ramzi - referent,

individual mashullikni cheklovchi, dunyoqarashlar shakllantiruvchi, "balogardon".

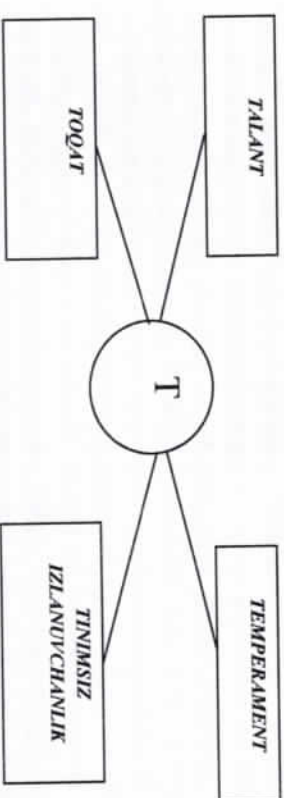
**Liderlik va superliderlik** ijtimoiy-psixologik hodisalaridan muhimi hisoblanib, bu muammoni aynan bizning sharoitimizdagi talqini, ya'ni mardlik va jasorat ko'rsatish uchun ochiq maydonlar yo'q bo'lgan sharoitda liderlik hislatlarining namoyon bo'lish xususiyatlarini ko'rib chiqish mumkin. Zamonaviy ishlab chiqarishning samaradorligi eng avvalo rahbarni lider fenomenini doirasida - guruhning samarali faoliyat ko'rsatish yo'llarini belgilab berishdir. **Eng yaxshi lider - hu "superliderlik"**. Bu shunday shaxski, u o'z xodimlarining aksariyatini liderlarga, birinchi navbada o'zlarini uchun liderlarga aylantira oladi. Bunday muvofiq o'ya shundan iboratki, agar odam eng avvalo o'zi uchun lider bo'la olsa, o'zidagi bu malaka yoki mahoratni boshqalarga yetkaza olsagina, bu odam uchun shunday vaqt-soat yetib keladiki, jamoa o'zi mustaqil ishlaydigan, bevosita tepasida turib boshqarib turadigan insonga muhoj bo'lmagan mexanizmga aylanadi. **Bu - superliderlikdir.**

Oddiy rahbar yoki liderning superlidernga aylanishi bir necha bosqichlarda kechadi:

- o'zi uchun lider bo'lish, ya'ni shaxsiy maqsad va maslaklar, o'zini-o'zi kuzatish, o'zini-o'zi rag'batlantirish, hayotiy repititsiyalar va kognitiv tahtlilar orqali o'zining mustaqil inson, shaxs ekanligini, o'zida boshqalarga o'tmak bo'luvchi sifatlarni borligini anglash;
- yuqorida qayd etilgan sifatlarning afzalliklarini o'zgalarga namoyish etib, uning afzalliklariga ishonitira olish;
- xodimlarga o'zlarida tashabbus va o'ziga ishonchni namoyon etish uchun sharoit yaratish;
- mustaqil qobiliyat egalari bo'lgan xodimlarni rag'batlantirish, kerak bo'lganda, faqat konstruktiv tanbehtar berish;
- o'z-o'zini boshqarishga asoslangan ijtimoiy faoliyatni tashkili etish va ishlarga xadeb aralashaverishdan o'zini tiyish.



#### Rahbar uchun zarur bo'lgan jihatlari (4 ta "T"):



Demak, samarali boshqaruv aslida jifimoiy ta'sirni amalga oshirishning eng namoyishkorona ko'rinishidir. Shu ma'noda, liderlik - avval shaxsning o'ziga, so'ngra o'zgalarga bera oladigan ta'sirida ko'rinadigan fazilatlar majmuidir.

#### Asosiy tayanch tushunchalar.

Rahbar, qobiliyat, motivlashirish, ehtiyoj, rag'bat, talab, barqarorlik, gigienik omillar, guruh, lider, superlider, avtoritet, avtoritar, demokratik, liberal, rahbarlik, boshqaruv jarayoni.

#### BOSHQARUV VA TASHKILOT TUZILMASI

Tashkilot boshqarish bo'yicha tadqiqotning muhim qismi boshqaruv va insoniy munosabatlarga qaratilgan. Duglas MakGregor (1960) ilimiy menajment (iqtisodiy samaradorlikni, ayniqsa mehnat unumdorligini oshirishdan iborat asosiy maqsad bilan ish jarayonlarini tahlil qiluvchi va sintez qiluvchi boshqaruv nazariyasi) va inson munosabatlari yetakchilik xulq-atvori tushunchasiga birlashtirdi. Uning nazariyasi X nazariyasi va Y nazariyasi deb nomlangan ikki xil uslubni ifodalaydi. Menajment X nazariyasi yondashuvida menejerlar ko'pchilik odamlar mehnatni yoqitmaydilar va tug'ma ravishda o'zini o'zi boshqarmaydilar, deb taxmin qilishadi.

X nazariyasi menejerlar, xodimlarni boshqarishni va qaysi vazifalarni qachon bajarishni afzal ko'radigan odamlar sifatida qabul qilishadi. Ularning xodimlarni tashkilot maqsadlariga erishish uchun yetarlicha harakat qilishlariga ishonch hosil qilishlari uchun diqqat bilan kuzatilishi kerak. Nazariya X ish joylarida ishchilar ish joyiga kelish va ketishda ko'pincha soatni urishadi: kechikish jazolanadi.

Xodimlar emas, balki rahbarlar xodimning kechikishi kerakligini aniqlaydi va hatto bu qaror buyruqlar zanjirida yuqoriroq bo'lgan kishidan qo'shimcha

soatlarni tasdiqlashni talab qiladi. X nazariyasi rahbarlari xodimlarning samaradorlikni oshirish bo'yicha takliflarini e'tiborsiz qoldiradilar va xodimlarni tartibsiz gapirgani uchun tanbeh berishadi. Bu rahbarlar samaradorlikdagi nosozliklarni amaldagi tizimlar yoki siyosatlariga emas, balki alohida xodimlarga yuklaydi. Boshqaruv maqsadlariga vasvasa va mukofotlar emas, balki jazo va tubdildar tizimi orqali erishiladi. Menejerlar xodimlarning motivatsiyasidan shubhalanadilar va har doim o'zlarining ishdagi xatti-harakatlari uchun xudbin motivatsiyalardan shubhalanadilar (masalan, maosh olish ularning ishlash uchun yagona motivatsiyasi).

Boshqa tomondan, Y nazariyasi yondashuvida menejerlar ko'pchilik odamlar o'z ishlardan ichki qoniqish va qoniqishni izlaydilar, deb taxmin qilishadi. Xodimlar rahbarlik ostida yaxshiroq ishlaydi, bu ularga shaxsiy va ish maqsadlarini belgilashda ishtirok etish va ular haqida ma'lumot berish imkonini beradi. Y nazariyasidagi ish joylarida xodimlar vazifalarni ustuvorlashirish bo'yicha qarorlar qabul qilishda ishtirok etadilar: ular maqsad qo'yilgach, uni qanday amalga oshirishni o'zlar hal qiladigan jamoalarga tegishli bo'lishi mumkin. Bunday ish joyida xodimlar samaradorlik va xavfsizlik masalalari bo'yicha o'z fikrlarini bildirishlari mumkin. Y-nazariyaning amaldagi misollaridan biri Toyota ishlab chiqarish liniyalarning siyosati bo'lib, u har qanday xodimga nuqson yoki boshqa muammo paydo bo'lganda butun chiziqni to'xtatishga imkon beradi, bu nuqsonni tuzatish va uning sababini bartaraf etish (Toyota Motor Manufacturing, 2013). Y nazariyasi ish joyi, shuningdek, ish jarayoni yoki boshqaruv tizimidagi har qanday o'zgarishlar bo'yicha xodimlarga mazmunli maslahat beradi.

Bundan tashqari, tashkilot xodimlarini o'z g'oyalarni qo'shishga undaydi. MakGregor (1960) X nazariyasini Qo'shma Shtatlarda qo'llaniladigan boshqaruvning an'anaviy usuli sifatida tavsifladi. Uning ta'kidlashicha, Y nazariyasi yondashuvi tashkilot samaradorligini va odamlarning farovonligini yaxshilash uchun zarurdir.

Boshqa bir boshqaruv uslubini Donald Klifton ta'riflab berdi, u o'z tadqiqotini tashkilot shaxsning kuchli tomonlaridan qanday qilib to'g'ri foydalanishi mumkinligiga qaratgan, bu yondashuvni u kuchli tomonlarga asoslangan boshqaruv deb atagan.

U va uning hamkasblari 8000 ta menejerdan intervyu olib, insomning zaif tomonlariga emas, kuchli tomonlariga e'tibor qaratish muhim degan xulosaga kelishdi. Kuch - bu shaxsning o'ziga xos doimiy iste'dodi bo'lib, unga ushbu iste'dod bilan bog'liq vazifalarni izchil, mukammal darajada bajarishga imkon beradi.

Klifton ta'kidlashicha bizning kuchi tomonlarimiz o'sish uchun eng katta imkoniyatlarni beradi (Bakingem va Klifton, 2001). Kuchning namunasi - ommaviy nutq yoki muvaffaqiyatli tadbirni rejalashtirish qobiliyati. Kuchi tomonlarga asoslangan yondashuv juda mashhur, ammo uning tashkilot faoliyatiga ta'siri yaxshi o'rganilmagan. Biroq, Kaiser & Overfield (2011) menejerlar ko'pincha o'zlarining zaif tomonlarini yaxshilashni e'tiborsiz qoldirishlarini va kuchi tomonlarini haddan tashqari ishlatishlarini, ikkalasi ham ishlashga xalqit berishini aniqladilar.

Yetakchilik boshqaruvning muhim elementidir. Etakchilik uslublari IO tadqiqotida katta qiziqish uyg'otdi va tadqiqotchilar yetakchilikning ko'plab nazariyalarini taklif qilishdi. Bass (1985) tranzaksion yetakchilik va transformatsion yetakchilik uslublari tushunchalarini ommalashirdi va ishlab chiqdi. Tranzaksion yetakchilikda asosiy e'tibor nazorat va tashkiliy maqsadlarga qaratiladi, ularga mukofot va jazolar tizimi (ya'ni, bitimlar) orqali erishiladi. Tranzaksion yetakchilari status-kvoni saqlab qolishadi.

Ular menejerlar. Bu transformatsion liderdan farqli o'laroq, Transformatsion yetakchilikka ega bo'lgan odamlar turli darajada to'rtta xususiyatga ega: ular xarizmatik (juda yopqadigan namunalar), ijtihodkor (maqsadga erishishda optimistik), intellektual rag'batlantiruvchi (tanqidiy fikrlashni rag'batlantirish va muammolari hal qilish) va e'tibori (Bass, Avolio, & Atwater, 1996).

Ayollar korporatsiyalarda yetakchilik rollarini o'z zimmlariga olishlari sababli, erkaklar va ayollar o'rtasidagi yetakchilik uslublarida farq bo'rnidegan savollar tug'ildi (Eagly, Johannesen-Schmidt va van Engen, 2003). Eagly & Johnson (1990) gender va yetakchilik uslubini o'rganish uchun meta-tahlil o'tkazdilar.

Ular, bir oz, ammo sezilari darajada, ayollarning shaxslararo yetakchilik uslubini qo'llashini (ya'ni, u xodimlarning mahaviyati va farovonligiga e'tibor qaratadi) va erkaklar vazifaga yo'naltirilgan uslubni qo'llashini (ya'ni, u vazifalarni bajarishga e'tibor qaratadi). Biroq, farqlar faqat tashkiliy tadqiqotlarni ko'rib chiqqanda va laboratoriya tajribalari yoki haqiqiy tashkilot rahbarlari ishtirok etmagan so'rovlarni istisno qilganda kamroq aniq bo'ldi. Yetakchilik uslubi mavjud bo'lgan jinslar orasida katta farqlar kuzatildi.

Demokratik yoki avtokratik deb tasniflangan bu farqlar barcha tadqiqotlarda izchil kuzatildi.

Mualliflarning fikriga ko'ra, yetakchilik uslublaridagi jinslar o'rtasidagi o'xshashlik tashkilot madaniyatiga mos kelishi kerak bo'lgan ikkala jinsga ham tegishli; qo'shimcha ravishda, ular jinslar bilan bog'liq farqlar har bir jinsning yetakchilik amaliyotiga olib keladigan kuchi tomonlaridagi o'ziga xos farqlarni

aks ettirishini taklif qildilar. Boshqa metanalizda Eagly, Johannesen-Schmidt va van Engen (2003) yetakchilik uslubi bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ayollar transformatsion liderlarning xususiyatlarini namoyon etishadi, erkaklar esa ko'proq tranzaksion lider bo'lishadi. Biroq, farqlar mutlaq emas; masalan, ayollar tranzaksion yetakchilikning tarkibiy qismini bo'lgan erkaklarga qaraganda ko'proq mukofot berish usullaridan foydalanishlari aniqlandi. Ular topgan farqlar nisbatan kichik edi. Eagly, Johannesen-Schmidt va van Engen (2003) ta'kidlaganidek, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, transformatsion yetakchilik yondashuvlari tranzaksion yondashuvlarga qaraganda samaraliroqdir, garchi individual rahbarlar odatda ikkala yondashuvning elementlarini ham namoyish etadilar.

#### Nazorat savollari:

1. Boshqaruv psixologiyasining asosiy vazifalari nimalardan iborat?
2. Boshqaruvchi shaxs tushunchasi haqida ma'lumot bering.
3. Zamonaviy rahbarga qo'yiladigan talablarni ko'rsating.
4. Rahbarning boshqaruvchilik faoliyati haqida qanday ma'lumotga egasiz?
5. Rahbarning o'ziga xos qobiliyatlari nimalarda nomoyon bo'ladi?
6. Boshqaruv psixologiyasida motivlashirishning mohiyati nimalardan iborat?
7. Boshqaruv psixologiyasida ehtiyojlarning o'imi.
8. Boshqaruv psixologiyasida motivlashirishning qanday usullari qo'llaniladi?
9. Boshqaruv psixologiyasida menejer xodimlarga beriladigan maslahatlar haqida tushuncha bering.
10. Rahbarlik va liderlik jihatlari haqida qanday ma'lumotga ega bo'ldingiz?
11. Guruh tushunchasiga ta'rif bering.
12. Tashkilotchilik qobiliyatining mohiyati nimada namoyon bo'ladi?
13. Avtoritet nima?
14. Avtoritar, demokratik, liberal rahbar tushunchalarni ta'riflang.
15. Rahbar qobiliyati komponentlari haqida qanday tushunchaga ega bo'ldingiz?
16. Rahbarlik sifatlariga nimalarni kiritish mumkin?
17. Liderlik va superliderlik tushunchalari haqida gapirib bering.

### Shaxslararo mulohotani aniqlash testi.

#### “O‘zgalarni tinglay olasizmi?”

Quyida berilgan savollarga keltirilgan javoblarning o‘zingizga mosini tanlab belgilang.

1. Sizningcha suhbatlashishdan maqsad nima?
  - a) suhbatdoshni yaxshiroq o‘rganish;
  - b) biror masala bo‘yicha o‘z fikrini bildirish;v) fikr almashish va muhokama qilish.
2. Sizga bolalar “Bulular qayerda uxlaydi?“, “Buviyar kichkina bo‘lishganni?” tarzida savollar berishadimi?
  - a) ha, tez-tez;
  - b) hech qachon;v) ba‘zan.
3. Ertalab ishga yoki o‘qishga ketayotib, qo‘shiq xirgoyi qilasizmi?
  - a) ha, doimo bir xil ashulani;
  - b) ha, odatda har xil ashulani;v) yo‘q, hech qachon.
4. Yig‘ilish oxirida ma‘ruzachiga savollar berasizmi?
  - a) ha, doimo nimanidir so‘rashga to‘g‘ri keladi;
  - b) ba‘zan, uning fikri bilan qo‘shilmaganida;v) hech qachon.
5. Do‘stingiz yoki kasbdoshingiz bilan suhbatlashgandan so‘ng o‘sha muammo yuzasidan o‘z qarashlaringizni o‘zgartirgansiz?
  - a) ko‘pincha shunday bo‘ladi;
  - b) ba‘zan;v) hech qachon.
6. Kim bilandir suhbatlashayotganda:
  - a) ko‘proq siz gapirasiz;
  - b) ko‘proq suhbatdoshingiz gapiradi;v) ikkalangiz teng gapirasiz.
7. Narxi bir xil bo‘lganda siz nimani harid qilishni afzal ko‘rasiz?
  - a) kitobni;
  - b) qo‘shiqni diskini;v) kinoga biletni.
8. Sheringiz sizga aloqasi bo‘lmagan o‘z muammosi xususida gaplashmoqchi. Siz nima deb o‘ylaysiz?
  - a) “qimmatli vaqtni yo‘qotdin-a”;

258

- b) “endi unga ta‘sirini kuchiroq bo‘ladi”;
  - v) “unga yordam berayman”.
9. Quyidagi jumalarning qay biri sizning nuqtai nazaringizga to‘g‘ri keladi?

a) ayni muammo yuzasidan mutaxassisgina aniq fikrga ega bo‘lishi mumkin;  
b) chiroqli gapirishni bilgan odam xohlagan mavzusida ham gapirishi mumkin;

v) ko‘pincha mutaxassislariga o‘z muammolari va g‘oyalarni bayon etish uchun notiqlik malakasi yetishmaydi.

10. Suhbat chog‘ida hayolingiz chalg‘ib ketasa, nima qilasiz?  
a) gapirayotganni to‘xtatib, o‘sha yerni qaytarishni so‘rayman;  
b) suhbat oxirida so‘rashim uchun noaniq joyini eslab qolaman;

v) umuman menga hamma narsa ayon.

11. Ertalab radio orqali eshingan axborot yoki qo‘shiqni qaytara olasizmi?  
a) ha, doimo;  
b) ha, lekin esga tushirish uchun vaqt kerak;

v) eslay olmayman.

12. Estrada qo‘shiqchisida sizga ko‘proq nima yoqadi?  
a) ovozi;  
b) tashqi ko‘rinishi;

v) sahnada o‘zini tutishi.

13. Konsertlarga tushish siz uchun:  
a) qoniqish hosil qiladigan hodisa;  
b) ko‘p qatori bo‘lish;

v) yaxshi ko‘rgan xonanda bilan uchrashuv.

14. Siz mehmondasiz, u erda sizdan boshqa yana 5-6 kishi bor. Siz gap boshlaganingizda, ko‘pincha:

- a) sizni hech kim tinglamaydi;
  - b) hamma sizga maxliyo bo‘ladi;
- v) siz suhbatning tashabbuskori emassiz.

15. Siz jamiyada ro‘y berayotgan barcha hodisalardan xabardorsiz. Chunki siz:

- a) muntazam televizor ko‘rasiz;
  - b) radio eshitasiz;
- v) gazeta o‘qiyasiz.

259

Kaliti:

Savollar	Javoblar			Savollar	Javoblar		
	a	b	v		a	b	v
1	2	1	3	9	1	2	3
2	3	1	2	10	3	3	1
3	2	3	1	11	3	2	1
4	2	3	1	12	3	1	2
5	2	3	1	13	3	1	2
6	1	2	3	14	2	3	1
7	3	1	2	15	3	3	1
8	1	2	3				

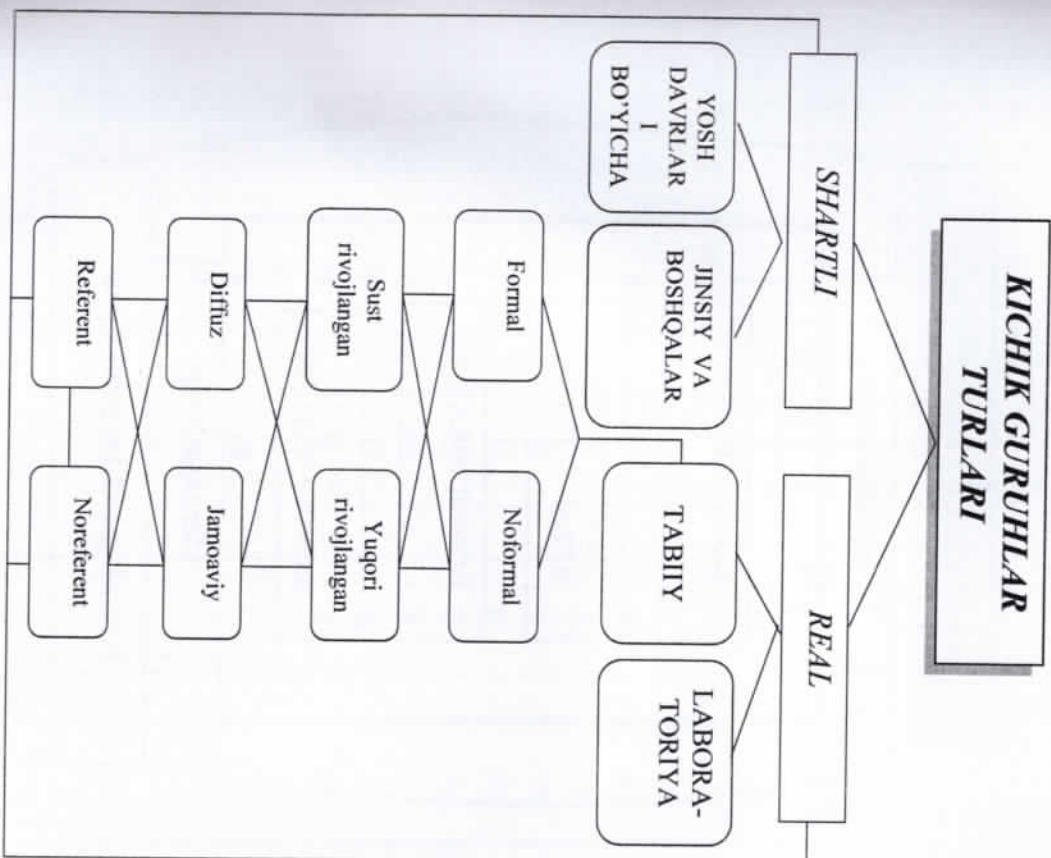
**Natijalarni tahlil qilish:**

15-20 ball. Siz o'zgalarni tinglamaysiz. Balki siz o'zgalarni tinglashdan oladigan foydaning qadri ni bilmassiz, lekin siz bilim va tajriba uchun bu ishning foydasini bilishingiz zarur.

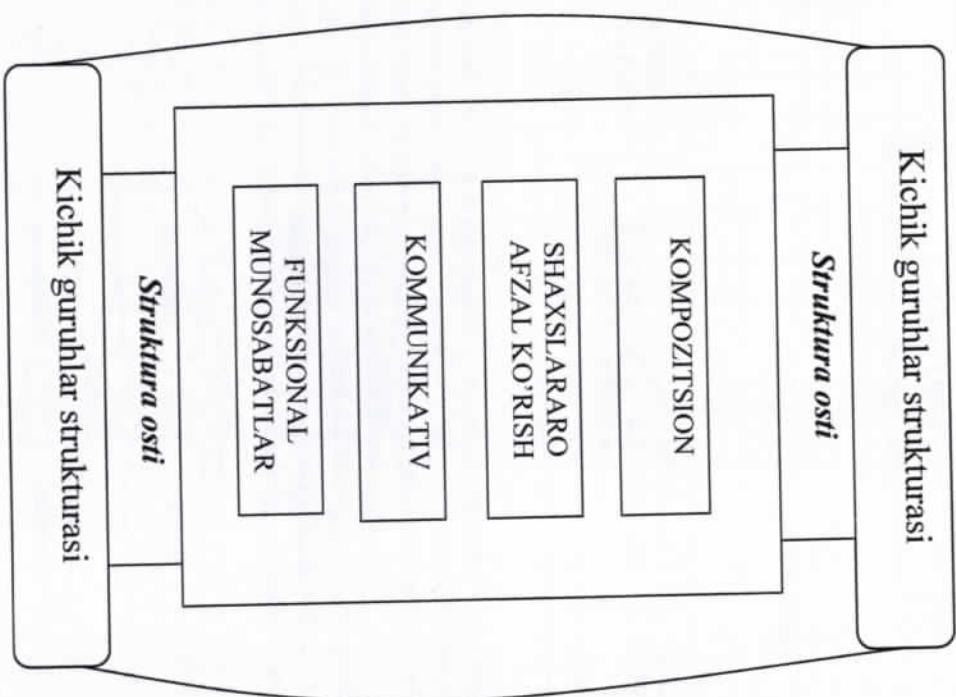
25-30 ball. Siz o'zgalarni tinglovchisiz. Siz uchun suhbat ma'lumot manbai va mulogot uchun yetarli asos emas. Sizdan ko'p narsani o'rganish mumkin, lekin o'zingiz ham boshqalardan ko'p narsa olishingiz mumkinligini, tanqid va e'tirozlar ham foydali ekanligini unutmang, ko'proq boshqalarni tinglang.

35-45 ball. Sizda noyob sifat - o'zgalarni tinglash va me'yorida gapirish bor. Siz bilan suhbatlashish juda yaxshi, chunki suhbatdosh sizdan doimo nat'oladi. Siz o'zgalarning holatlarini tushunishga ham moy'lisiz, ana shu noyob sifatni saqlang.

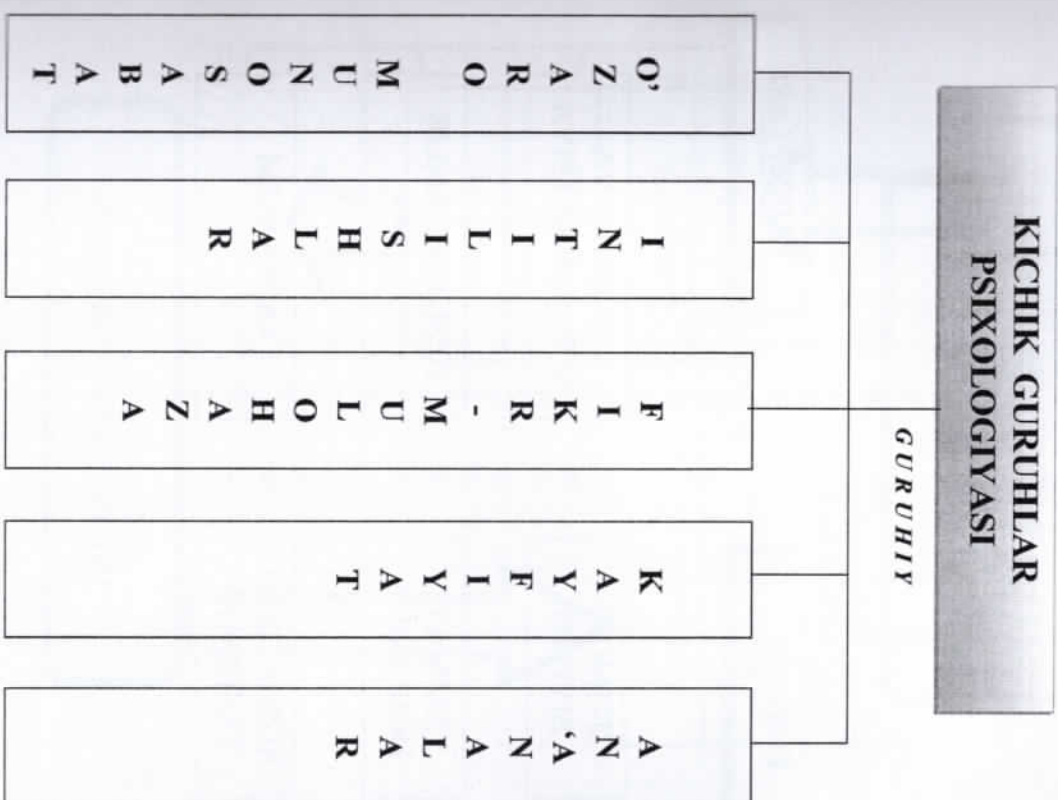
**Kichik guruhlarning klassifikatsiyasi**



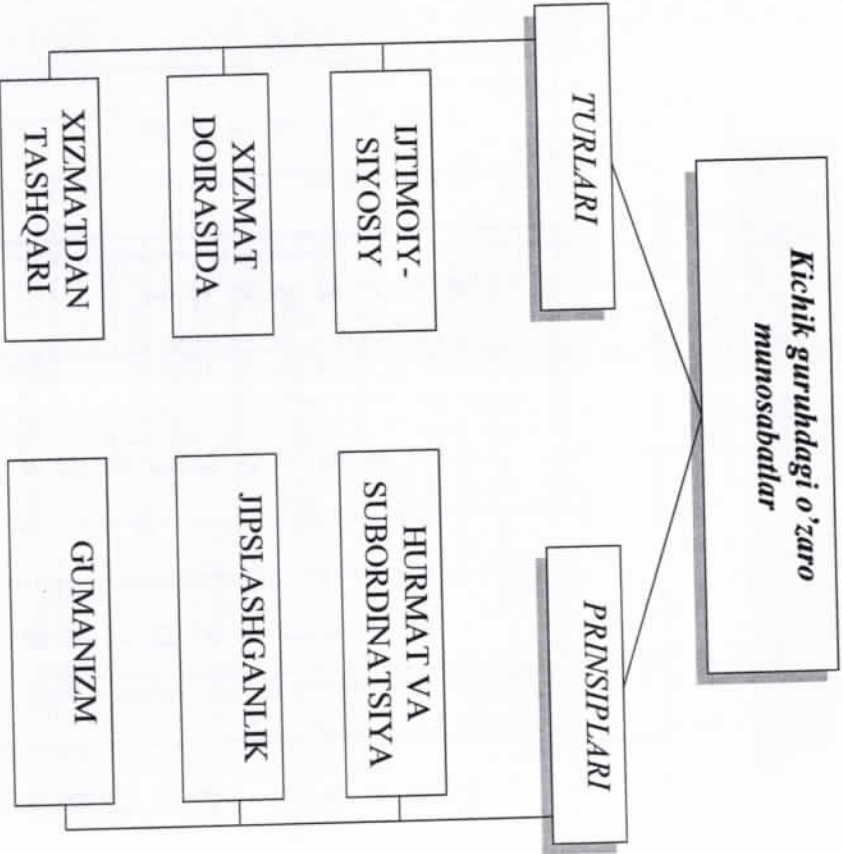
Kichik guruhlarning psixologik strukturasi



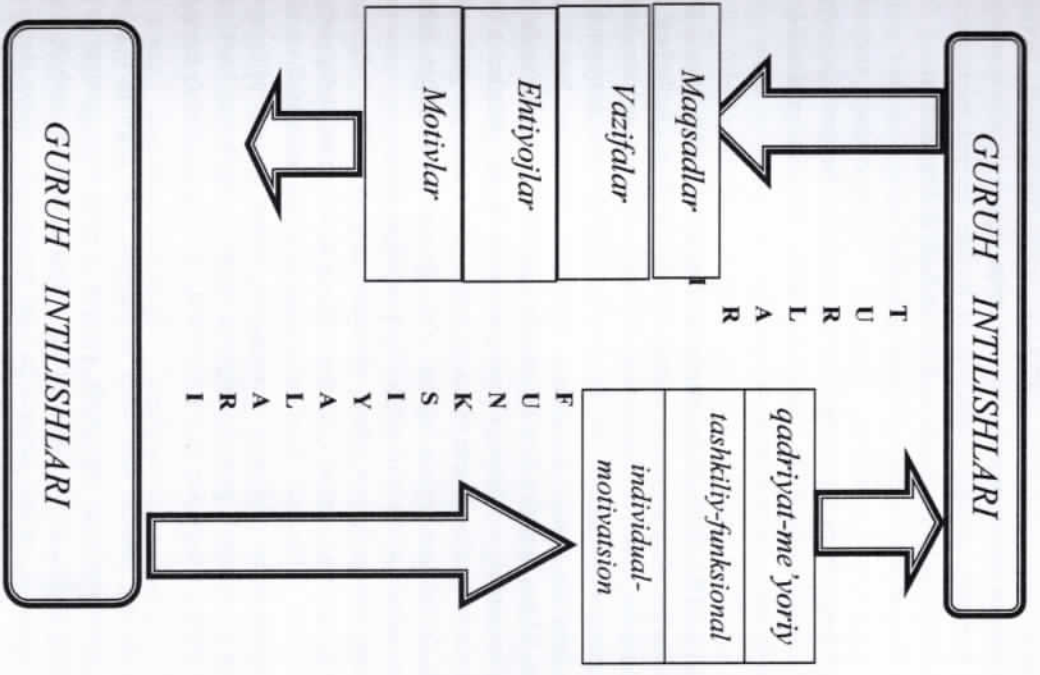
Kichik guruhlar psixologiyasining strukturasi



Kichik guruhdagi o'zaro munosabatlar



Guruhiy intilishlar xarakteristikasi



## X. MEHNAT PSIXOLOGIIYASI

### REJA:

- 10.1. Mehnat psixologiyasi haqida tushuncha.
- 10.2. Mehnat psixologiyasi metodlari.
- 10.3. Mehnat psixologiyasida motivlar va faoliyat diagnostikasi.
- 10.4. Mehnat psixologiyasi va shaxs faoliyati.

**Asosiy tayananch tushunchalar:** Mehnat, mehnat faoliyati psixologiyasi, mehnatni insonparvarlashtirish, professionografiya metodi, professionogramma, harakatchanlik motivatsiya, mehnat muxofazasi.

### 10.1. Mehnat psixologiyasi haqida tushuncha

Kimdir o'z mehnatini yaxshi ko'radi, kimdir o'z ishiga toqat qiladi, kimdir esa ishiga chiday olmaydi. Mehnatdan qoniqish odamlarning o'z ishlardan zavqlanish darajasini tavsiflaydi. Bu Edvin Lökk (1976) tomonidan insonning ish tajribasini baholash natijasida yuzaga keladigan his-tuyg'u holati sifatida tavsiflangan. Ishdan qoniqish bizning ishimiz (bizning bilimimiz) haqida qanday fikrda ekanligimizdan va ishimizga qanday munosabada bo'lishimizdan (bizning ta'sir qilishimizdan) kelib chiqadi (Saari va Judge, 2004), u ta'sir nuqtai nazaridan tavsiflanadi. Ishdan qoniqishga ishing o'zi, shaxsiyatimiz va biz kelgan va yashayotgan madaniyatimiz ta'sir qiladi (Saari va Judge, 2004).

Bugungi kunda fan va ishlab chiqarish integratsiyasini amalga oshirish maqsadida innovasion korporativ shartnomalar va ushbu yo'nalishdagi ishlarining amalga oshirilishi — barchasi yuqori saviyadagi kadrlarni etishtirish va ularning mehnat samaradorligini oshirishga qaratilgandir. Mehnat va kasb psixologiyasini o'rganish ishlab chiqarish mahsulotligining ortishi, talantlarning kashf etilishi, kashfiyotchilikning rivojlanishi va o'z navbatida, iqtisodiy va ijtimoiy taraqqiyotga yo'l ochadi.

Talabalarning mehnat faoliyatiga tayyorligini yoki ularning o'z bo'tajak kasblariga munosabatlarini psixologik jihatdan o'rganishdan maqsad talabalar muhiti, ularga ta'lim berish xususiyatlari, ularning kasb va mehnat faoliyati haqidagi tasavvurlari, mehnat jamoasi, bo'tajak mutaxassis — talaba shaxsi uchun qulay psixologik shart-sharoitlar yaratishdir.

Talabalarda mehnat faoliyatiga tayyorlik dinamikasi — ya'ni, o'sib borish jarayonini bosqichma-bosqich o'rganish natijasida talabalar tafakkurining o'ziga xos jihatlari namoyon bo'ladi. Talabalarni o'z kasbiga tayyorlash murakkab jarayon bo'lib, u talabaning ehtiyojlari, qadriyatlari, hissiyotlari va intellekti hamda mehnat motivatsiyasiga bog'liq bo'ladi.

Talabalarda mehnat faoliyatiga tayyorlik darajasini o'rganish uchun mehnat psixologiyasi, kasb psixologiyasi, pedagogik psixologiya, yosh psixologiyasi, psixologik maslahat, psixologik korreksiya, psixodiagnostika kabi psixologiyaning muassis sohalari o'rganib chiqish lozim bo'ladi. Har bir talabaning o'z hayot falsafasi, yuksak hissiyotlari, olamni o'zicha qabul qilishi va o'z "Men"ni idrok etishi uning mehnat va ijodiy faoliyatida aks etadi.

**Mehnat psixologiyasi** — insonning mehnatga munosabati, mehnat faoliyatining qonuniyatlari va uning rivojlanishini tadqiq qiladigan psixologiya sohasi. Mehnat psixologiyasi mehnatda shaxsning faoliyati, bo'sh vaqti, dam olishining ishlab chiqarishga ta'sirini ham o'rganadi. Mehnat psixologiyasi nemis-amerikalik psixolog G. Myunsterberning (1863—1916) "Psixologiya va ishlab chiqarish unumdorligi" (1913) va "Psixotexnika asoslari" (1914) kitoblari chiqqan davrdan boshlab alohida soha sifatida vujudga kelganligi e'tirof etilgan.

**Mehnat psixologiyasi** — kishi mehnat faoliyati psixologik xususiyatlarini, mehnatni ilmiy asosda tashkil etishning psixologik jihatlari o'rganadigan fan sifatida, bugun tom ma'noda, mehnat faoliyatining psixologik qonuniyatlarini bilish, mehnat vazifalarini ro'yobga chiqarishda inson shaxsi imkoniyatlarini va chegarasini aniqlash, inson va mehnat shart-sharoitlarining o'zaro ta'siri hamda moslashuvining qonunlarini o'rganish eng muhim hisoblanadi.

**Mehnat faoliyat psixologiyasi** — bu psixologiyaning bir sohasi bo'lib, inson shaxsini mehnat subyekti sifatidagi shakllanishi xususiyatlarini, mehnatning shart-sharoitlari, yo'llari va usullarini ilmiy jihatdan o'rganadi. Mehnat faoliyati psixologiyasining asosiy vazifalariga quyidagi muammolar bo'yicha amaliy lavsiyalarni o'rganish va ishlab chiqish kiradi:

- kasbiy faoliyat muayyan turlarining psixologik xususiyatlari (uning vositalari, mazmuni, tashkil etish va shart-sharoitlar, xatolar tahlili, kasblar klassifikatsiyasi va boshqalar);
- shaxs individual-psixologik xususiyatlarini mehnat samarasi, muvaffaqiyati va xavfsizligiga ta'siri;
- shaxs kasbiy layoqati shakllanishining psixologik qonuniyatlarini (kasbiga yo'naldirish, kasbiy tanlov, kasbiy tayyorgarlik, mehnatga moslashuv);
- mehnat kishisining funksional holati (tolilish, emosional zo'rqlash, stress, monotoniya va boshqalar) va ularni diagnostika, profilaktika va korreksiya qilish usullari;
- inson va texnika munosabatlarining psixologik qonuniyatlarini;
- yangi texnikani yaratish va qo'llash jarayonining injener-psixologik ta'mini (loyihalash, baholash).

**Mehnat faoliyati psixologiyasi** faoliyati takomillashtirish yo'llari, usullari va vositalarini o'rganishdan tashqari, inson psixikasining fundamental xodisalarini tadqiq etish (mehnat subyekting shakllanishi, xolat regulyatsiyasi mexanizmlari, mehnat sharoitida shaxs xususiyatlarining roli, kasbiy qobiliyatlarni shakllanishi va boshqalar)ni ham o'rganadi.

Atrof-muhitni o'zgartiruvchi ijtimoiy-iqtisodiy jarayon sifatida mehnat va psixologiyaning o'zaro munosabatlari mehnat faoliyati psixologiyasi mohiyatining bir qator jiddiy holatlariga tayanadi:

- nafaqat inson mehnatini engillashtirishga, balki mehnatni yanada mahsuldor, jozibali, xavfsiz etib, zavq va iqtisodiy jihatdan naf berishiga qaratilgan;

- mehnatni insonga va insonni mehnatga moslashtirishga qaratilgan (insonning tabiat, texnika, boshqa odamlar ustidan hukmronlik qilishi g'oyasini mumozarali, gohida mavhum etadi);

- mehnat faoliyatida psixikaning shaxsga bog'liq va o'zgaruvchan xususiyatlarini turli toifadagi odamlarga xos ekanligini aks ettiruvchidir.

Mehnat psixologiyasining o'rganishda birinchi bo'lib inson va uning mehnat faoliyati yotadi. Insonning mehnat faoliyatini o'rganishda psixologiyadan tashqari boshqa fanlar ham ishtirok etadi. Bular ijtimoiy va biologik fanlar: mehnat jarayonida fiziologik mehnat gigiyenasi, mehnat huquqi, mehnat muhofazasi, mehnat tarbiyasining nazariyasi va boshqalar.

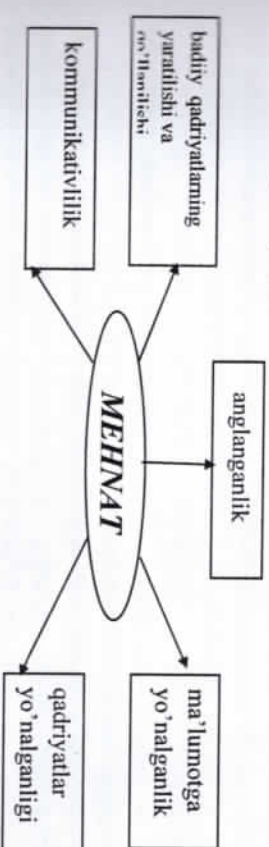
Mehnat psixologiyasi I.M.Sechenov nomi bilan uzviy bog'liqdir. I.M.Sechenov tabiiy psixologik jarayonlarni o'rganishda asosan mehnat faoliyatiga, ularning roliga qaratadi va birinchi bo'lib yangi tushunchani taklif etib, yaxshi hordiq chiqarmoq mehnat faoliyatini saqlab qolishi va uning o'sishiga katta omil ekanligini ko'rsatib berdi.

Mehnat psixologiyasi psixologiya fanining bir sohasi bo'lib, turli mehnat faoliyatlarining o'ziga xosligini ijtimoiy tarixiy va konkret ishlab chiqarish sharoiti, mehnat qurollari, mehnat ta'limi metodlari bilan birgalikda mehnatkash shaxsning psixologik sifat va xususiyatlarini o'rganadi. Mehnat faoliyatining psixologik mohiyati mehnatkash shaxs xususiyatlari, ya'ni uning kasbiy qobiliyati sifatida hamda uning ishlab chiqarish muhitidagi shart-sharoitlari va muhit bilan o'zaro hamkorligi mehnat psixologiyasining predmetini tashkil etadi. Mehnat faoliyatining psixologik mohiyati mehnatkashga uning kasbi taqozo qiladigan psixik xususiyatlarga, xolat va jarayonlarga qo'yiladigan talablardan iborat bo'ladi. Ishlab chiqarish faoliyatining turlari (kasb, ixtisosliklar) uni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ishchi shaxsining turli-tuman xususiyatlarini: maqsadga

yo'natirilganligi, tajribasi, harakteri, qobiliyati, psixik holatlari, diqqat-e'tibori, inasavvuri, xotirasi, emotsional holati va psixomotorikasining rivojlanganligini inobatga olishi lozim.

56-shakl

**Mehnat funksiyalari**



Mehnat funksiyalarining samarali amalga oshishi quyidagi omillarga bog'liqdir:

- muayyan faoliyat uchun layoqatli kishilarni tanlash;
- kasbiy tayyorgarlik;
- mehnat jarayonini tashkili etish va rasional sharoitlar;
- mehnat qurollarining qulayligi va samarali ekanligi;
- ish ko'lamiga inson imkoniyatlarining mos kelishi;
- mehnat xavfsizligi tizimi, kasbiy salomatlik va umrni saqlash, ishga layoqatlikni psixologik quvvatlash.

Mehnat (mazmuni, sharoitlari, maqsadlari) shaxs rivojlanishiga xizmat qilishi, unga quvonch, baxtni keltirishi va erishgan natijalardan qonqish hissini tuyishiga olib kelishi kerak.

Mehnat — inson chuyvojini qondirish asosida tashqi olamni o'zgartirishga qaratilgan maqsadli faoliyat bo'lib, u inson faolligining anglangan bir turiga kiradi. Mehnat inson uchun shaxsiy va ijtimoiy hayotida o'zini ro'yobga chiqarish va ko'rsata olish vosita hamda usulidir. Bu o'z navbatida uning muomalasi, o'zini va tashqi olamni anglashi, o'zini shaxs sifatida rivojlantirishi, moddiy va ma'naviy qadriyatlarini yaratishda aks etdi. Bu vazifalarni bajarilishi mehnatning maqsadini tashkili etadi.

Mehnat — inson imkoniyatlarining psixologik, fiziologik, kasbiy va boshqa jihatdan namoyon eta olish xususiyati bo'lib, u turli toifa odamlarda turlicha bo'ladi. Asosan, yosh ko'rsatkichiga, kasbiy tayyorlik darajasiga, salomatlik holatiga bog'liq ravishda kechadi. Mehnat faoliyatini takomillashtirish



bo'yicha ko'pgina amaliy vazifalarni bajarish, shuningdek shaxs psixik faolligining asoslarini mehnat faoliyatiga bog'liqlik tomonlarini o'rganish masalasi muhimdir. Mehnat faoliyatining har bir aniq turi uchun ma'lum darajada normativ tasdiqlangan bo'ladi. Bunda albatta samaraliroq va ixchamroq variant muhim mezon etib olinadi. Inson kasbni o'zlashtirish jarayonida bu yozilgan normalarni individuallashtiradi, ya'ni o'ziga, uningagina xos bo'lgan shaxsiy fazilatlari va psixologik xususiyatlarini namoyon etadi:

- faoliyat motivlari, uni harakatlantiruvchi kuchlari (moddiy, bilish, estetik va boshqalar);
- faoliyat maqsadlari, uning mazmunini shakllantiradi va aniq kutiladigan natijalarda ifodalanaadi;
- faoliyat dasturi, mazmunning aniq tasavvurini va jarayonni aks ettiradi;
- faoliyatning axborotga asoslanganligi, ma'lumotlar bazasi, kasbiy bilimlarga oid predmetli va subyektiv sharoitlar, ularni amalga oshirishga oid ma'lumotlar;
- qarorlarni qabul qilish jarayoni, muammoli vaziyatni ko'rish, farazni, ligari surish (muammoli echimi usullarini), bajarish tamoyilini aniqlash, hal etish variantlarini, baholashni amalga oshirish;

- psixomotor jarayonlar;
- muhim professional sifatlar, mehnat egasining psixologik xususiyatlari, aniq mehnat jarayonida namoyon bo'ladigan individual-psixologik sifatlar, fazilatlari.

Mehnat psixologiyasi oldida turgan muammolar, u hal qiladigan umumiy va xususiy masalalar hamda to'plangan ilmiy material bir qancha sohalarda sistemalashtirilgan. Bundan tashqari, kelajakda mehnat psixologiyasi hal qiladigan barcha alohida masalalarni jamlash uchun bu sistemani etarli va zarur deb hisoblashga barcha asoslar mavjud. Ya'ni, mehnat psixologiyasining metodologiyasi, pedagog professiografyasi, mehnat psixologiyasi tarixi.

Mehnat psixologiyasining vazifalariga mehnatni insonparvarlashtirish va uning ishlab chiqarishdagi o'lishi kiradi. Mehnatni insonparvarlashtirish - mehnatning juda to'liqdiradigan darajada bo'lmastigi, maxsus kasallardan ehtiyot bo'lish, ishlab chiqarishda jarohatlanishdan ehtiyot bo'lish, mehnatkashlarning ishlagan qulay sharoitni yaratishdan iboratdir. Mehnat psixologiyasining asosiy vazifalari - kasb tanlashga yo'naltirish, konsultatsiya berish, kasbga layoqatli yoshlarni tanlash hamda ularning hunar-texnika bilim yurtlari o'quvchilarida kasbiy qobiliyat va qiziqishni shakllantirishni psixologik o'rganish va tavsiflashdir. Bu vazifa mehnat psixologiyasi bo'limlaridan biri bo'lgan psixologik

professiografik tomonidan hal qilinib, muammoli ishlab chiqishda psixologlar va pedagoglar ishtirok etadilar. Shular qatorida yana bir vazifa - u yoki bu kasbda ishlashni mo'jallayotgan yoki ishlayotgan kishilarning kasbiy qobiliyatining mohiyatini tushunish maqsadida ular qobiliyatini o'rganishdir.

Mehnat psixologiyasi psixologiyaning asosiy metodlaridan foydalanadi, ammo insonlar mehnat jarayonidagi psixik faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun, u o'z metodlariga ega. Mehnat psixologiyasi metodlari qanday maqsadlar uchun qo'llanilishi qarab 4 xil bo'lishi mumkin:

- ilmiy tekshirish institutlarida malakali psixologlar tomonidan bajariladigan maxsus ilmiy-tadqiqot metodi;
- hunar-texnika bilim yurtlari o'quvchilari va ishlab chiqarish ta'limi murabbiylari tomonidan ishlab chiqarishda mustaqil ravishda yoki ilmiy-tadqiqot institutlari xodimlari bilan hamkorligida o'quv - tartibga ishlari metodikasini takomillashtirishda foydalanadigan psixologik metodlar;
- mehnat unumdorligini oshirish maqsadida ishlab chiqish injenierlari va malakali ishchilar hamda ishlab chiqarish novatorlari amalga oshiradigan ilmiy-amaliy ishlar metodi;
- dastlab faqat ilmiy-amaliy tekshirish ishlari uchun qo'llaniladigan, ammo asta-sekin sinov ishlari o'tkazish jarayoniga ko'chadigan bir qator metodlar.

Mehnat psixologiyasining amaliy vazifalarini hal qilish, jumladan kishilar qobiliyatini aniqlash va normalashda qo'llaniladigan sinov ishlari qat'iy ilmiy asosga ega bo'lishi va o'rganilayotgan psixik hodisa tabiatiga mos kelishi lozim.

Mehnat psixologiyasini amaliy qo'llanishga oid bir qator asosiy talablar mavjud. Birinchi navbatda ular o'zini vujudga keltirgan nazariya yordamida hal qilinadigan vazifalar va ularga mos sharoitlar.

Har bir mehnat faoliyati, har bir ishchi shaxsida bo'lganidek, mehnat psixologiyasi o'zining psixologik strukturasi ega bo'lib, turli xil metodlar bilan o'rganiladi, konkret mehnat faoliyati yoki shaxsning barcha psixologik strukturalari teng emas, ularning ayrim kasb uchun komponentlari faoliyatni eng so'nggi samarasi sezilari ta'sir qiladi, boshqalari esa mutlaqo ta'sir qilmasligi mumkin.

Mehnat psixologiyasida mehnat unumdorligi quyidagilarga bog'liq:

- ishlab chiqarishdagi jirimoiy-psixologik muhitga;
- ishlab chiqarishdagi tashqi muhit, moddiy sharoit va ish sharoitiga;
- mehnat va dam olishning davomiyligiga va intensivligiga;
- "kollektiv-inson-mashina" o'zaro hamkorlik xususiyatlariga, mehnat xavfsizligining ta'minlanishiga bog'liq.

Mehnatni ilmiy tashkil etish - muayyan tadbirlar amaliy va joriy etilishi uchun oldin mehnat jarayonlari va ularning bajarilish sharoitlari tahlil qilinadi. Amaliy tadbirlarning o'zi esa hozirgi zamon fani va ilg'or tajribaga asoslanadi. Mehnatni tashkil etishga ilmiy yondoshish - ishchilarda mehnat unumdorligini oshirish uchun doim intilish va ishning yangi eng qulay usullari, yangi novatorlik faoliyatini tashkil etish va amalga oshirish psixologiyasiga tayyanadi. Ishda yangi foydali tomonlarni izlash, o'quv va ishlab chiqarish mehnatida qo'llaniladigan ilmiy metodlardan foydalanib, o'quv yurtlari yoki ishlab chiqarishda ilgari bo'lmagan narsalarni yaratish demakdir.

### Mehnatdan qoniqish

Mehnatdan qoniqish odatda tashkilotdagi o'zgarishlardan so'ng o'lcanaan, masalan, xodimlarga qanday ta'sir qilishini baholash uchun boshqaruv modelini o'zgartiradi. Shuningdek, u tashkilot faoliyatiga ta'sir qilishi kutilayotgan ko'plab omillardan birini baholash uchun tashkilot tomonidan muntazam ravishda o'lcaganishi mumkin. Bundan tashqari, Gallup kabi so'rov kompaniyalari iqtisodiyot va ishchi kuchi holati haqida keng ma'lumot to'plash uchun muntazam ravishda milliy miqyosda ishdan qoniqish darajasini o'lchaydilar (Saad, 2012).

**Federal hukumat idoralarida ishdan qoniqish.** 2013-yilda AQSh federal hukumatida ishdan qoniqish darajasi o'rganilganda, xususiy sektor bilan solishtirganda ishdan qoniqish ko'rsatkichlari keskin pasaygan. Pasayishning eng katta omili maoshdan qoniqish, keyin esa ta'lim va rivojlanish imkoniyatlari bo'ldi. Nodavlat notijorat tashkilot bo'lgan Davlat xizmatlari uchun hankorlik 2003 yildan beri federal xodimlarning ishdan qoniqish bo'yicha tadqiqot olib boradi. Uning asosiy maqsadi federal hukumat boshqaruvini yaxshilashdir. Biroq, natijalar, shuningdek, olishni istaganlarga ma'lumot beradi federal hukumat bilan ishlash. Yirik agentliklar orasida ishdan qoniqish darajasi bo'yicha eng yuqori reyting NASAga, keyin esa Savdo vazirligi va razvedka hamjamiyatiga nasib etdi. Eng past ball Milliy xavfsizlik departamentiga to'g'ri keldi.

Ishdan qoniqish ballini olish uchun foydalaniladigan ma'lumotlar Federal xodimlar nuqrai nazarini o'rganish bo'yicha uchta savoldan olingan. Savollar:

1. Men o'z tashkilotimni ishlash uchun yaxshi joy sifatida tavsiya qilaman.
  2. Hamma narsani hisobga olsak, o'z ishingizdan qanchalik qoniqasiz?
  3. Hamma narsani hisobga olsak, tashkilotingizdan qanchalik qoniqasiz?
- Savollar olitla mumkin bo'lgan javoblardan iborat bo'lib, ular bir qator kuchli rozilik yoki qoniqishni va kuchli kelesimovchilik yoki norozilik o'z ichiga oladi

O'zingizning ishingiz bo'yicha bu savollarga qanday javob bergan bo'lardingiz?

Bu savollar sizning ishingizdan qoniqishingizni adekvat baholaydimi?

Federal hukumatda ishlash uchun eng yaxshi joylarni veb-saytida o'rganishingiz mumkin:

### 10.2. Mehnat psixologiyasi metodlari

Shaxsni mehnat faoliyatida psixik xolati, jarayonlari, mehnatdagi yutuqlarini aniqlash maqsadida turli metodlar qo'llaniladi. Bunda gaysi mezonlarga ko'ra shaxs muvaffaqiyatlarga erishishi amalga oshganligi masalasi muhim bo'ladi. Shuning uchun ushbu toifadagi metodlar qo'llanilishi kuzatiladi:

- aniq faoliyatning o'ziga xos tomonlari bilan tanishish uchun ish hujjatlarini tahlil etish;
  - faoliyat mazmuniga oid ma'lumotni vizual to'plash uchun ish jarayonini kuzatish;
  - xronometraj, mehnat jarayonining ayrim ko'rsatkichlarini baholash;
  - mehnat kishisidan yozma yoki og'zaki ravishda ma'lumot olish uchun so'rov (anketa, suhbat, ekspert baholash) metodi;
  - mehnat vazifalarini bajarishga oid shaxsiy tasavvur, fikr, kechimmalarni o'zida kuzatish va hisobot;
  - mehnat faoliyatiga qo'yilgan faoliyatga oid ma'lumotlarni eksperimentatordan olish uchun mehnat metodi;
  - shaxsning hayotiy va faoliyatga oid ma'lumotlarini tahlili uchun biografik metodi;
  - faoliyat sharoitlarini o'rganish uchun fiziologo-gigiyenik metodlar;
  - mehnat subyekting psixologik xususiyatlarini o'rganish uchun tajriba (tabiiy va laboratoriya) metodi.
- Mehnat psixologiyasida keng tarqalgan metod - **professioqrafiya metodi**. Mehnat faoliyati psixologik xususiyatlarini tahlili olingan sifat va miqdor ko'rsatkichlarining har tomonlama o'rganish hamda sistemalashirishga asoslanadi. Professioqrafiya deb, mehnat subyekting faoliyat tarkiblari (uning mazmuni, vositalari, sharoitlari, tashkilot) bilan o'zaro munosabati va bog'liqligini o'rganish va aniqlashga qaratilgan kompleks metodga aytiladi. Faoliyatni o'rganish natijasida **professioqramma**, ya'ni kasbning turli obyektiv xarakteristikalarining tasnifi va psixogramma, ya'ni faoliyatning psixologik

xarakteristikalarining tasnifi tuziladi. Professiogramma ushbu tamoyillarga ko'ra tuzilishi mumkin:

- ma'lum faoliyatning aniq, o'ziga xos tasnifi;
- kompleks o'rganilganlik;
- o'rganish dinamikasi (rivojlanish sharti bilan, faoliyat o'zgarishi);
- sistemalilik (faoliyatning alohida xarakteristikalarini o'zaro bog'liqligi va o'zaro ta'siri);

• qabulning o'xshashligi (kasblarni aniq taqqoslash uchun);

• miqdoriy va sifatiy metodlarni qo'llash.

Professiogramma ushbu xarakteristikalardan tashkil topadi:

- kasbga oid umumiy ma'lumotlar (tarkib, tayinlash, xodimlarning majburiyatlari, mehnat samaradorligi ko'rsatkichlari);
- faoliyat mazmuni (asosiy vazifalar tahlili, ma'lumotlar oqimining o'ziga xosligi, xatolar tahlili);
- faoliyat vositalari (ma'lumotlarni ko'rsatish, ularni joylashtirish, obzor);
- mehnat sharoitlari (sanitar-gigiyenik, ijtimoiy-psixologik, estetik);
- faoliyatni tashkilloshirish (ish yuklamasining ko'tirinishi va xajmi, ish va dam olish rejimi);
- faoliyat subyekti (funktional xolatlar, kommunikativ sifatlari, vazifalarga taalluqlik).

Faoliyat psixogrammasi mehnat egasining kognitiv, emosional-irodaviy, motivatsion, individual-psixologik va boshqa kasbiy muhim bo'lgan sifatlarga qo'yiladigan talablar hamda xarakteristikalaridan iborat bo'lishi kerak.

Bundan tashqari, mehnat psixologiyasida kasbni psixologik o'rganish metodlari mavjud, ular asosan quyidagilardan iborat bo'ladi:

- 1) **hujjatlar tahlili;**
- 2) **so'rov metodi;**
- 3) **anketa metodi** - qo'yilgan savollarga ikki tipdagi javoblar beriladi (erkin javoblar, tanlangan javoblar);
- 4) **kuzatish metodida** - xronometraj va ish kunini sur'atga olinadi;
- 5) **o'z-o'zini kuzatish**, o'z-o'ziga hisob berish metodi. Professiografiyada bu usullar ikkita shaklda amalga oshadi - mutaxassisning o'z-o'zini kuzatishi va o'z-o'ziga hisobi, psixologning tadqiqotchi va ishchi hisobidagi sifati;
- 6) **eksperimental metod** - professiografiyada allaqachon tuzilgan psixogrammani tekshirish uchun qo'llaniladi. Tekshirish maqsadida turli darajadagi mutaxassislardan iborat guruhlar tuziladi. Har bir guruh a'zolarida

maxsus uskunalar, metodikalar, blanklar yordamida faktlar to'planadi va korrelyatsiyalash metodi yordamida umumiy xulosaga kelinadi.

Yuqorida ko'rsatilgan metodlar mehnat subyekti va kasbiy muhit haqida ma'lumot olishga xizmat qiladi. Olingan ma'lumotlarni tartibga solish metodlari ham mavjud. Mehnat jarayonini algoritmik metod bilan ham tartiblash mumkin.

**Algoritm harakatlari metodining** qat'iy kelma-ketligi bo'lib, u ma'lum tartibdagi vazifalarni shubhasiz echimga olib keladi. Algoritmik baholashning sonly metodlari ishlab chiqilgan bo'lib mehnat jarayonining intensiv dinamikasini shteyipligini murakkab operatsiyaning mantiqiligi va boshqa ko'rsatkichlarni bizga xarakterlab beradi. Bu metod qonuniy aloqalarni kompakt shaklda qo'llash imkonini beradi. Ishlab chiqarishda algoritmik metod, mehnat ratsionalligini, mehnatni normaga solishni va uni sifati oshirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

**Struktura metodi** - mehnat faoliyatini tarkibiy qismlarga bo'lib o'rganishni va insonni turli harakat jarayonlarida baholashni taklif qiladi:

- operativ aloqa - echiylayotgan muammolar o'rtasidagi aloqalar tekshiriladi;
- alohida olingan muammoni yechish darajasi - algoritmik aloqadagi aloqa tekshiriladi;

- algoritmik daraja - operatsiyalar bloki o'rtasidagi aloqa tekshiriladi;
- operatsiyalar bloki darajasi - alohida operatsiyalarning o'zaro aloqasi tekshiriladi;

- operatsiya darajasi - kichik komponentlarning o'zaro aloqasi tekshiriladi.

**Sistemali analiz metodi.** O'rganilayotgan faoliyatning asosiy komponentlarini ierarxik aniqlashga qaratilgan. Sistemali analiz metodikasi faoliyatni analiz qilishda bir nechta darajalarni belgilaydi:

- 1) shaxsiy motivatsion analiz;
- 2) maqsadli komponentli analiz;
- 3) strukturali funktsional analiz;
- 4) infirmatsion analiz;
- 5) psixofiziologik analiz;
- 6) individual psixologik analiz.

Professional faoliyatni o'rganish 2 ta planda olib boriladi.

1. Tarif etiluvchi tomoni o'z oldiga profissiogramma tuzishni maqsad qilib qo'yadi. Professional muhiting xarakteristikasi va talablarni tarif qiladi. Berilgan kasbga qo'yilgan psixik xususiyatlari ya'ni psixometrikni tekshirishni amalga oshiradi.

2. Chuqur psixologik analizni tahlil qiladi. Mehnat subyekti va professional muhit o'rtasidagi o'zaro aloqalar asosida baholab "Inson-professional - muhit" sistemasi komponentlarini o'rganadi. Sistemali analiz metodi mehnat jarayonini mukammallashtirib mehnat psixologiyasini alohida yangi natijalarni olishni vazifa qilib qo'yadi. Metodik ko'rsatmalar bo'yicha ko'p o'lchamli psixogramma sxemasi, ergonomik xususiyatlar orasida "Inson-mashina - muhit" sistemasi tahlil qilinadi.

### 10.3. Mehnat psixologiyasida motivlar va faoliyat diagnostikasi

G'arb psixologiyasida motivatsiyaning ikki xil ko'rinishi va ularning o'ziga xos belgilari chuqur o'rganilgan. Bular: *ekstrensiv* (tashqi shart-sharoitlar va holatlarga bog'liq bo'lgan holda) va *intrensiv* (shaxs dispozitsiyalari bilan ehtiyojlar, ustanovkalar, qiziqishlar, may'llar, istaklar bilan bog'liq bo'lgan holda paydo bo'ladigan)laridir. X.Xekxauzen motivatsiyasining 6 ta tamoyilini yaratdi.

1. Tamoyil bo'yicha interensiv motivlashgan xatti - harakatlar ochlik, chanoqlik, og'riqdan qochish singari jismoniy ehtiyojlarining qondirishiga yo'nalmagan. Bu yo'nalishda ish olib borgan olimlarning takidlashicha mazkur ehtiyojlar inson organizmi tomonidan buzilgan gomeostazini tiklashga xizmat qilmaydi. Biroq tashqi xatti-harakatlarida ularni tuzatish mumkin bo'ladi. Birinchi tamoyil bo'yicha motivlashgan xatti-harakatlar maqsadsiz faollik sifatida talqin qilinadi. O'yin faoliyatini tadqiq qilgan olim E.Klinger. O'yin faoliyatini interensiv motivatsiya asosida *maqsadsiz yo'naltirilgan harakat* deb ataydi.

R.Ulayt atrof-muhit bilan o'zaro ta'sir jarayonida indiviid tomonidan eng katta faolliklarni *harakatchanlik motivatsiya* deb ataladi. Bu fikrga Amerikalik olim Mark Rujnes qo'shildi va faoliyat dastlabki bosqichlarni interensiv natijaga yaqin bosqichlarni ekstrensiv deb hisoblaydi.

2. Biror faoliyat motivatsiyasi ham interensiv ham ekstrensiv motivlashgan xulq-atvordan iboratdir.

3. U yoki bu xatti-harakatlar faoliyatning ba'zi optimal darajasini saqlab turish yoki tayyor xolatda tushiga yo'nalgan motivatsiya deb hisoblanadi. Bunday nazariy yondashuvlar optimal faollik tushunchasini fanga kiritadi. Bunday fikrlarni chet el olimlaridan Xebb (1955) Fisski, Madii (1961) Xand (1965) ishlarida yaratildi. Xand insonni ma'lumotlarini qayta ishlash tizimi deb hisoblaydi va uning nisbatan maxsuldor faoliyat ko'rsatishi uchun tafovutning bir qadar optimal darajasi talab qilinishini aytadi. Faoliyat motivatsiyasida bu tamoyil bo'yicha "*optimal tafovut*" tamoyili ilgari suriladi.

276

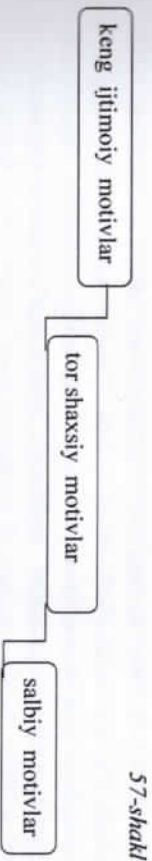
Xandning bu fikrlari tanqid qilingan bo'lib u etarli darajada uzviy emaslikka va tugallanmaganida ayblanadi. Chunki Xand ilgari surgan tafovutga nisbatan ehtiyoj natijati aniqlangan tafovutni yo'qotish motivatsiyasi balki yangi tafovutni izlash motivatsiyasini ham keltirib chiqaradi.

4. De Charms ilk motivatsiyasini o'z samaradorligini his qilishda o'zini atrof-muhitdagi o'zgarishlarning manbai sifatida sezishda ko'radi. Bunday harakatlarning sababchisi o'zi bo'lishga intilish alohida motivni emas, boshqa ko'plab boshqaruv motivlarini paydo qilishi mumkin. De Charms quyidagicha soddaror qilib tushuntiradi. Insonga atrofifagirlarning talablari va'da qilingan mukofotlar va mumkin bo'lgan ja'zolar tashqi bosimlar kuchli ta'sir ko'rsatadi va ular o'z-o'zini tasdiqlash darajasini boshqalarga tobe bo'lish darajasigacha tushirib yuboradi. Natijada inson bunga qarshilik ko'rsatishga intiladi va borgan sari o'z faoliyatiga ishonib, voqea-xodisalarning xo'jayni sifatida o'zini his qiladi. Bu yo'nalishda eksperimental tadqiqot tashabbuskori Lipper 1974-yil va Desev 1975-yil De Charmsning konsepsiyasini rivojlantirdilar.

5. Chiksentmixale 1975-yil interensiv motivatsiyaning xarakteristikasini ma'lum emotsional xolat bo'lgan faollikdan shodlanish tuyg'usida ko'radi. U jarchlardan, shaxmatchilardan, raqqoaslardan va alpinistlardan ish jarayonida va dam olishda his-tuyg'u va faoliyatlarini tarifiashni so'raydi. So'rov jarayonida qo'lga kiritilgan markaziy tushuncha oqim deb nomlanadi. Oqim deganda odam o'zi amalga oshirayotgan ishga to'liq singib ketishi natijasida dunyoga keladigan faollikning shodlik tuyg'usidir. Olimning fikricha bu tuyg'u interensiv motivatsiyaning bir ko'rinishidir.

6. Subyekti yuqoridagi kechimalarni va ular o'rtasidagi aloqalarni aniqlashi lozim, demak bu erda ilk bora vosita (xatti-harakat) va uning (harakat maqsadi) o'rtasidagi aloqa masalasi ko'tarilayapti. X.Xekxauzning fikricha agar xatti-harakatlar bilan ularning o'rtasida aloqa mavjud bo'lsa, interensiv motivlashgan harakatlar haqida gapirsa bo'ladi.

*Mehnat jarayonida motivlar* asosan 3 ta turga bo'linadi.



57-shakl

Mehnat jarayonida maxsus motivatsiya diagnostikasi o'tkaziladi. Mehnat faoliyatini yuzzaga keltiruvchi motivatsiyani aniqlash uchun quyidagi narsalarga e'tibor berish kerak.

277

1) diagnostika o'kaziladigan asos bo'lmish, mehnat motivatsiyasi ko'rsatkichlarini belgilash;

2) uch toifadagi diagnostika uslublarini tanlash - bevosita, loyihaviy, bilvosita;

3) har bir uslubning ajratilgan ko'rsatgichlarga bo'lgan diagnostikaviy inkomiyatlarni aniqlash;

4) mazkur metodika natijalarini ishlab chiqish chog'ida nazariy metodologik asoslarga tayanish;

5) metodika ma'murlarining intellektiga mosligi;

6) shaxs xususiyatlarini hisobga olish;

7) diagnostika uchun qulay sharoit yaratish.

Faoliyat muvaffaqiyatini pragnozlash psixologik ko'rsatgichlar asosida olib boriladi. U faoliyatda o'rgatish jarayonini optimallashtirish uchun, oquv guruhlari tuzishda individual yondashishni tashkil etishda va boshqa hollarda muhim.

Ko'pincha faoliyat muvaffaqiyatini pragnozlash insonning u yoki bu faoliyatga to'g'ri kelishi kasbiy tanlov o'tkazishni yo'lga qo'yish uchun to'g'ri keladi. Insonning mehnatga jismoniy va psixik layoqatligi va yaroqliligini *ergonomika sohasi* o'rganadi (ergo - ingliz tilidan ish, nomika - inson o'rganadi).

Professional tanlovning komponentlaridan biri psixologik tanlov bo'lib, u tibbiy, ta'lim, bilim darajasi bo'yicha tanlovlarni o'z ichiga oladi. Aniq faoliyat turida inson qobiliyatlarini son va sifat ko'rsatkichlari bo'yicha baholash eng oddiy ammo unchalik mukammal bo'lmagan usuldur. Professional malaka olingan ko'rsatkichlarni boshqalarniki bilan qiyoslash orqali aniqlanadi. Qobiliyatlarini pragnozlash kasbiy ta'limdan oldin o'tkaziladi va quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi: vaqtdan uzilganligi, vositali usullar, nisbatan kam ishonchiligi va h.k.lar.

Hamkorlikdagi faoliyat bu umumiy motivlar va faoliyat maqsadi asosida mehnat egalarning olib boradigan ish faoliyatlarini hisoblanadi. Hamkorlikdagi faoliyat psixologik tizimida usbu tarkibiy jihatlar: umumiy maqsad, aniq vazifalar, umumiy motiv, hamkorlikdagi harakat va umumiy natija bo'ladi. Hamkorlikdagi faoliyatning umumiy belgilari va uning subyekt o'zaro bog'liqdir. Hamkorlikdagi faoliyat subyektining asosiy xarakteristikalar orasida aniq maqsadlilik, natijaviylik, motivatsiya, tashkilotchilik kabilar kuzatiladi.

#### 10.4. Mehnat psixologiyasi va shaxs faoliyati

Mehnat unumdorligini oshirish maqsadida mehnat jarayonini o'zgartirishning 2 ta asosiy yo'li bor: mehnatni intensivlash va

ratsionalizatsiyalash mehnatni intensivligiga ishdan bo'sh qolishi va bekoraga vaqt sarflash, ortiqcha harakatlarga barham berish, uning harakat sur'atini tezlashtirish, dam olish daqiqalarini kamaytirish jismoniy bosimni tekshirish va hokazo yo'li bilan erishiladi. Agar mehnatni intensivlash, ratsionalizatsiyalash bilan qo'shilsa hamda oqitona doirada amalga oshirilsa, uning natijasi ijobiy bo'ladi. Haddan tashqari noratsional intensiv mehnat sifatining passiyishi hamda ishechning tashqi ta'sirlarga tushib qolishiga olib keladi. Mehnatni intensivlash, mehnatni to'g'ri rejimda uzaytirish bilan birga olib borish kerak. Mehnat rejimi bu ish va dam olish ham kun ham vaqt qisqa bo'lagi taqsimlanishdir. Mikrodaqiqani hisobga olish va tashkili etish mikrorejimga kiradi. Mehnat rejimi hamma vaqt dam olish rejimini ham o'z ichiga oladi. Mehnatdagi mikrodaqiqada dam olishning bir formasi. Shu bilan birga cho'zilib ketgan daqiqa faoliyatga halqit beradigan tanaffus va bekor qolish bo'ladi. Mehnat rejimi muammosi ko'p davomida ish vaqti davomiylikiga ko'ra bir-biriga qanday nisbada bo'lishi mumkinligini aniqlashdan iborat. Toki mazkur kunning ishdan charchash, keyingi kungacha eng kam miqdorda o'tsin. Mehnat faoliyati jarayonida vujudga keladigan charchash yoki kasbiy toliqish-mehnat psixologiyasining muhim muammosidir. Charchash faoliyat natijasida mehnat qobiliyati vaqtinchalik pasaytirishning g'ijonini jarayonidir. Charchash faoliyatga normal reaksiyadir. Ko'pincha charchashni toliqishning rejasini hisoblab, ularni aralashtirib yuboradilar. Biroq charchash - psixik hodisa, toliqish keltirib chiqaradigan kechima, o'z tabiatiga ko'ra og'riq, ochlik, charchash kechimmalariga yaqin turadi. Faoliyatning ijobiy va salbiy emotsional fanida charchash boshlanayotgan toliqish haqida aniq tabiiy ogohlantiruvchidir. Nisbiy toliqish muammosida mehnat psixologiyasi uchun o'ziga xos vazifa ishga layoqatli toliqish ta'sirida o'zgarishga o'rganishdir. Ishga layoqatlilik tushunchasi pedagogik tushuncha: faoliyatning aniq turini xatosiz bajarish uchun belgilaydi. Ishga iqtidorli biologik tushuncha bo'lib, u fiziologik tomonidan inson va hayvonning bir xil ko'rsatkich asosida o'rganiladi. Mehnatga yaroqlilik jifimiy tushuncha bo'lib, mazkur inson to'g'risidagi bir necha ma'lumotlarga qarab, mehnat ekspertizasi tomonidan baholanadi. Iroda kuchi, hayvon bajarayotganligiga qiziqish boshlanayotgan fiziologik ko'rsatkichlar ob'yektiv isbotlangan toliqishni niqoblash, uning o'rini bosish mumkin: birinchi holda ishga layoqat pasaymaydi, ikkinchisida pasayadi, lekin charchoq sezilmaydi. Ishga qiziqish, tashabbus ko'rsatishga topshiqini bajarishning yalpi usullarini izlashga da'vat etadi. Bunday ishga layoqatlilik ba'zan pasaytiriladi, balki ancha ortadi. Bunday charchoq bo'lishi ham, bo'lmastigi ham mumkin. Aksincha ishga qiziqish bo'lmasa, astennik emotsiya ifodalangan charchoqning paydo bo'lishiga hamda ishga layoqatsizlikning toliqishini harakterlaydigan fiziologik siljish

boshlanishidan oldin pasayishiga yordam beradi. Toliqish bilan dam olish o'rasidagi nomuvofiqlik oqibatida toliqishning ortishi insonni sifat holatiga o'ta toliqishga olib keladi. Mehnat psixologiyasida kerak tadbirlar ishlab chiqish uchun toliqish o'ta, toliqish boshlanishining asosiy qo'shimcha va yordamchi omillarni farqlash muhimdir. Toliqish va o'ta toliqishning asosiy sababi - mehnat faoliyatining o'zidir. Biroq ishlab chiqarishning paydo bo'lishi toliqish o'ziga toliqishni keltirib chiqaradigan qo'shimcha omillar tufayli ancha murakkablashishi mumkin. Ishga borishda noqulay, transport, ishning yomon tashkili qilinganligi, kechki qo'shimcha ish va boshqa kamchiliklarni hisobga olish lozim. Bunga surunkali kasalliklar hamda jismoniy, rivojlanmaganlik, ovqatlanish rejimini buzish, chekish va alkogol, muhitning noqulayligi va hokazolar kiradi. Pedagogika va psixologiyani tadbirlari boshlanayotganda toliqish va o'ta toliqishning asosiy omilini engillashtrishga qo'shimcha va yordamchi omillarni bartaraf etishga qaratilgan bo'lmog'li lozim. Toliqish va o'ta toliqishni 3 xil yo'li bo'ladi:

1) jismoniy (er ishlari va hokazolar)

2) aqliy (pedagogik yoki o'quv mehnati va hokazo)

3) emosional (xavfli sharoitlarda ishlash)

O'ta toliqish turi darajada bo'lishi mumkin: agar ular kundan-kun ish qilib bormaganda edi, dam olish kunlari, mehnat ta'tili dam olish uylari ham zarur bo'lmas edi. Yengil toliqish navbatdagi mehnat ta'tili oldidan bo'lishi to'la qonuniydir. Aniq seziladigan toliqishning faqat psixologik qoidalari buzilgan hollardagina vujudga keladi. O'ta og'ir toliqish bu kasallik. Toliqishning kerak alomatlari nihoyada rangba-rang va barqarordir. Sektori doira toliqish ta'siri ostida turi xil analizatorlarning sezgirligi pasayadi. Harakat sohasida sensomotorli muvofiqlashirishi yomonlashadi. Ortiqcha harakatlar paydo bo'ladi, oddiy va murakkab sezgirlik tezligi pasayadi. Aqliy faoliyat va diqqat intensivligi ham susayadi. Toliqishning juda xarakterli alomati kunduzgi uyquchilik va kechasi uyquning buzilishidir.

Bir xillik ish layoqatiga salbiy ta'sirni kamaytirish uchun quyidagi tadbirlarni amalga oshirish tavsiya etiladi

a) o'ta oddiy va bir xil operatsiyalarni mazmuniga ko'ra murakkabroq va xilma-xil bo'lgan operatsiyalar bilan birlashtirish;

b) har bir ishchi tomonidan bajariladigan operatsiyalarni vaqti-vaqti bilan almashirib turish;

v) ish ritmini vaqti-vaqtiga o'zgartirib turish;

g) chetdan qo'zg'atuvchi (xususan musika, ashula) kiritish.

Mehnat psixologiyasining vazifalaridan yana biri - xodimlarning xususiyatlarini hisobga olish zarurati. Shaxsning samarali faoliyatiga oid metodologik tamoyillardan biri subyektning tashqi muhit bilan muvofiqlashgan munosabatini tashkil etish zarurati ta'kidlanadi. Bu fikrni boshqaruv faoliyatiga tadbir etishi, rahbarning ob'ektivligi, uning o'z maqsadiga erishishda muhit omillarini maksimal darajada hisobga olishi ustuvor masala deb qaraladi.

Mehnat psixologiyasi fani yuzasidan xodimlar tipologiyasi qator mezonlar bo'yicha amalga oshirilishi mumkin. Shaxs tipologiyasi deganda, turi individual psixologik xususiyatlari bo'yicha insonning biron toifaga mansubligi tushuniladi. Quyida mana shu tipologiyalardan bir nechtasini keltirib o'tamiz va bayon etiluvchi tavsiflar asosida shu toifaga mansub xodimlar bilan munosabat qurish xususiyatlari haqida to'xtalamiz. Xodimning u yoki bu temperament tipologiyasiga mansubligini bilish, uning biron-bir vazifani nega shu tarzda bajarayotganligini tushunishga yordam beradi, kezi kelganda aynan unga mos vazifalarni yuklash imkonini beradi. Har bir temperament tipiga qisqacha tavsif quyidagicha ifodalinishi mumkin:

Xolerik - nerv sistemasidagi qo'zg'atish va tormozlanish jarayonlari kuchi bo'lib, bu ikki jarayon biron nerv markazi doirasida tez o'rin almashadi va shu bois bu tipga mansub shaxs biron-bir faoliyatga tez kirishib, tezda sovit ketishi mumkin. Yangiliklarga ehtirosi baland, g'ayrati va o'ta harakatchan, bir maromdagi faoliyatni, bir maromdagi ishlarni yoqirmaydi, doimo yangilikka intiluvchan. Yangi muhit va jamoada o'zini yaxshi his qiladi va o'zgaruvchan sharoitlarga tez moslashadi. Bunday insonlarga yangi o'zlashtirilayotgan faoliyat turlarini vazifa tarqasida berish o'rinni. Shuningdek, uzoq vaqt davomida ma'lum tartib talab qiluvchi ishga moslashishlari uchun kuchi ichki zo'rriqishga boradilar.

Sangvinik - qo'zg'atish va tormozlanish jarayonlari kuchi, lekin muvozanatlashgan. Bunday shaxs o'zini qo'lda ushlay oladi, intizomli va xolerik kabi shoshqaloq emas, biron ishga kuchini to'g'ri taqsimlaydi, yangi faoliyat turini tez o'rganadi, nizoli vaziyatda kelishuvga bora oladi, kelajakka ishonch bilan qaraydi. Tavakkalikka moyil, tezda natijaga erishishga harakat qiladi, puxta o'ylab va tez qaror qabul qiladi, ko'tarinki va turg'un kayfiyat egasi.

Flegmatik - harakatlari sekin, shoshilmas va sabr-toqatli, tanholikni yaxshi ko'radi, mulqot doirasini kengaytirishni xohlamaydi, do'stlariga sodiq va ularni ko'paytirish niyati ham yo'q, o'rganib qolgan sharoitda yaxshi faoliyat yuritadi va o'zgaruvchan muhitga moslashishi qiyin, shovqinni yoqirmaydi, bir joyda o'tirib bajariladigan ishini ma'qul ko'radi. Yangi odamlar bilan mulqotga kirishishi qiyin, lekin o'rnatilgan, aloqalarni saqlashga intiladi. Sarajon sarishtali, tartibni

yoqiradi, intizomli, boshlagan ishini oxiriga etkazishga harakat qiladi, tashkilotdagi an'analarga sodiq.

Melanxolik – nozik didli, hissiyotga o'ta berilgan, o'z ichki dunyosiga va kechinmalariga e'tiborli. Bunday insonlar orasida san'atga qobiliyatlihar ko'p uchraydi. Ulardan ajoyib rassomlar, yozuvchi va shoirilar etishib chiqadi. Murakkab va nizoli vaziyatlarda harakati sust, tekkor vazifalarni hal etishda asabiylashadi va tez toliqadi.

Yuqorida sanab o'tilgan temperament tiplari tug'ma bo'lib, ularni o'zgartirib bo'lmaydi. Lekin, inson o'z-o'zini tarbiyalashi davomida biron-bir temperamentga xos hislatlarni o'zida shakllantirishi mumkin.

Tabiatda sof temperament tipini uchratish qiyin va odarda, har qanday insonda biron etakchi temperament tipiga qo'shimcha ravishda turli tiplarga xos belgilarni kuzatish mumkin. Bunday "chatishma" insonning o'z ustida ishlashi, o'zi uchun o'ta muhim ko'ringan hislatni mustaqil tarzda rivojlantirishi uchun imkoniyat yaratadi.

Shaxs temperamenti tipologiyasini bilish mehnat jarayonini oqilona tarzda tashkil etish, mavjud vazifalarni xodimlar imkoniyati va xususiyatiga binoan taqsimlash, jamodagi sog'lom muhitni saqlash imkonini yaratadi. Masalan, mulohaza asosida ish yuritishga sanjviniq va fleqmatik tiplari tabiatan moyillar. Xolerik yoki melanxolik temperamenti mansub shaxs esa o'z hissiy muvozanatini ichki zo'rigin hisobiga ta'minlab turishi lozim. Shaxsning o'z temperamenti tipini bilishi unga xos xususiyatlarni chuqurroq anglashiga va o'z-o'zini yanada samarali boshqarish imkonini beradi, qaltis vaziyatlarda o'rinsiz xatti-harakatlardan o'zini chega olishini va ichki nazoratni ta'minlaydi.

### Ish-ola balansini

Ko'pchilik bolalarga g'amxo'rlik qilish yoki keksa ota-onaga g'amxo'rlik qilish lozim, ish hayotining talablarini o'z uy hayotining talablari bilan birlashtiradi: Bu ish-ola balansini sifatida tanilgan. Biz odatda ishning oilaga xalaqit berishi haqida o'ylashimiz mumkin, ammo oiladagi mas'uliyat mehnat majburiyatlariga zid bo'lishi mumkin (Karlson, Kacmar va Uilyams, 2000). Greenxans va Beurell (1985) birinchi marta ish va oiladagi nizolarning uchta manbasini aniqladilar:

- ishga ajratilgan vaqt o'laning talablarini bajarishni qiyinlashtiradi yoki aksincha;
- mehnatda gathashishdan tanglik o'la talablarini bajarishni qiyinlashtiradi yoki aksincha

• ishda talab qilinadigan o'ziga xos xatti-harakatlar o'laning talablarini bajarishni qiyinlashtiradi yoki aksincha.

Ayollar ko'pincha oilaviy talablar, jumladan, uyda parvarish qilish, bolalarga g'amxo'rlik qilish va qarigan ota-onalarga g'amxo'rlik qilish uchun ko'proq mas'uliyatga ega, ammo Qo'shma Shtatlardagi erkaklar uy mas'uliyatining ko'proq qismini o'z zimmlariga olishmoqda. Biroq, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, ayollar ish va oiladagi mojarcolar turayli ko'proq stress haqida xabar berishadi (Cylindersten & Palmer, 2005).

Ish-oilaviy nizolarni kamaytirish va odamlarning ishdan qoniqishini oshirishning ko'plab usullari mavjud (Posig va Kieckul, 2004). Bularga turli shakllarda bo'lishi mumkin bo'lgan uydagi yordam kiradi: hissiy (tinglash), amaliy (uy yumushlarida yordam), Ish joyidagi yordam nazoratchilarni tushunish, moslashuvchan vaqt, maoshli tati va masofadan ishlashni o'z ichiga olishi mumkin. Moslashuvchan vaqt odatda ish joyida o'tkaziladigan asosiy soatlar talabini o'z ichiga oladi, bunda xodim oilasi bilan uchrashish uchun ishdan kelishi va kelishini rejalashtirishi mumkin.

Telekommunikatsiya xodimlarning uyda ishlashi va o'z ish vaqtini belgilashni o'z ichiga oladi, bu ularga kunning turli qismlarida ishlash va kunning bir qismini oilasi bilan o'tkazish imkonini beradi.

Eslatib o'tamiz, Yahool xodimlarga masofadan ishlashga ruxsat berish siyosatiga ega edi va keyin siyosatni bekor qildi.

Shuningdek, joylarda bolalar bog'chalari bo'lgan tashkilotlar mavjud va ba'zi kompaniyalarda hatto fitness markazlari va sog'liqni saqlash klinikalari mavjud. Turli xil kurash usullarining samaradorligini o'rganishda Lapierre & Allen (2006) uydan amaliy yordamni hissiy yordamdan ko'ra muhimroq deb topdilar. Shuningdek, ular ishchini bevosita rahbar tomonidan qo'llab-quvvatlash, xodimga oilaviy majburiyatlarini bajarish uchun zarur bo'lgan moslashuvchanlikni ta'minlash kabi mexanizmlar orqali ish va oilaviy nizolarni sezilarli darajada kamaytirishni aniqladilar. Aksincha, moslashuvchan vaqt engishda yordam bermadi va masofaviy ish aslida vaziyatni yomonlashtirdi, ehtimol uyda bo'lish ish va o'la o'rasidagi ziddiyatni kuchaytirayotganini aks ettiradi, chunki ishchi bilan uy-o'laning talablari yanada yaqqol namoyon bo'ladi.

### Mehnat psixologiyasi: xodimlarni tanlash va baholash

Ish to'g'risidagi e'lonlarni o'qiyotganingizda, kompaniya ish tarifi qanday topilishi haqida hech o'ylab ko'rganmisiz? Ko'pincha, bu tashkilot psixologlari yordamida amalga oshiriladi. Ishni tahlil qilishda ikkita bir-biriga bog'liq, ammo har xil yondashuvlar mavjud - har birining natijalari bilan tanish bo'lishingiz

munim, chunki ular ko'pincha bir xil ish e'lonida paydo bo'ladi. Birinchi yondashuv vazifaga yo'natirilgan bo'lib, ish uchun bajariladigan vazifalarni batafsil sanab o'tadi. Har bir vazifa, odatda, ganchalik tez-tez bajarilishi, ganchalik qiyinligi va ish uchun ganchalik muhimligi uchun tarozida baholalanadi. Ikkinchi yondashuv ishchiga yo'natirilgan. Ushbu yondashuv ishini muvaffaqiyatli bajarish uchun ishchidan talab qilinadigan xususiyatlarni tavsiflaydi. Ushbu ikkinchi yondashuv ishning spetsifikatsiyasi deb ataladi (Dierdorff & Wilson, 2003). Ishning spetsifikatsiyasi uchun ish talab qiliadigan bilim, ko'nikma va qobiliyatlarni (KSA) aniqlanadi.

Kuzatish, so'rovlar va subbatlar ish tahlilining ikkala turi uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni olish uchun ishlatiladi. Mavqega ega bo'lgan odamni kuzatish va qanday qobiliyatlar namoyon bo'lishini tahlil qilish mumkin. Qo'llaniladigan yana bir yondashuv - bu lavozimni egallab turgan odamlar, ularning tengdoshlari va rahbarlari bilan subbatlashish, ular ishning talablari bo'lgan narsalar to'g'risida maslahatlashish lozim.

Ish tahlili ganchalik aniq va ishonchli? Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu tavsiflarning tabiatiga va ish tahlili manbasiga bog'liq bo'lishi mumkin. Misol uchun, Dierdorff & Wilson (2003) ishni o'zlari egallagan odamlar tomonidan taqdim etilgan tavsiflardan ishlab chiqilgan ish tahlilari eng kam ishonchli ekanligini aniqladilar; ammo, ular nima uchun bunday bo'lganini o'rganishmadi yoki taxmin qilishmadi.

### Nomzodlarni tahlil qilish va sinovdan o'tkazish

Kompaniya lavozimga potentsial nomzodlarni aniqlagandan so'ng, nomzodlarning bilimlari, ko'nikmalari va boshqa qobiliyatlari baholanishi va ish tavsifi bilan taqqoslanishi kerak. Ushbu baholashlar test, intervyu va ish namunalari yoki mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin. Siz shaxsiyat bo'limida shaxsiyat testlari haqida bilib oldingiz; IO kontekstida ular nomzodning shaxsiy xususiyatlarini ishda yaxshi ishlashni ta'minlaydigan shaxsiy xususiyatlar bilan moslashtirish maqsadida aniqlash uchun ishlatiladi.

Misol uchun, mijozlarni qo'llab-quvvatlash lavozimida rozilikning yuqori bahosi ma'qul bo'lishi mumkin. Biroq, shaxsiy xususiyatlarni ish samaradorligini bashorat qilish bilan qanday bog'lash har doim ham aniq emas.

Muvofiqlik bo'yicha juda yuqori ball aslida mijozlarni qo'llab-quvvatlash pozitsiyasiga to'sqinlik qilishi mumkin. Misol uchun, agar mijoz mahsulot yoki xizmat haqida noto'g'ri tasavvurga ega bo'lsa, ularning noto'g'ri idrokiga rozi bo'lish, oxir-oqibat, ularning shikoyatini hal qilishga olib kelmaydi. Shaxsiyat testlaridan har qanday foydalanish testdagi qanday ball yaxshi ishlash bilan

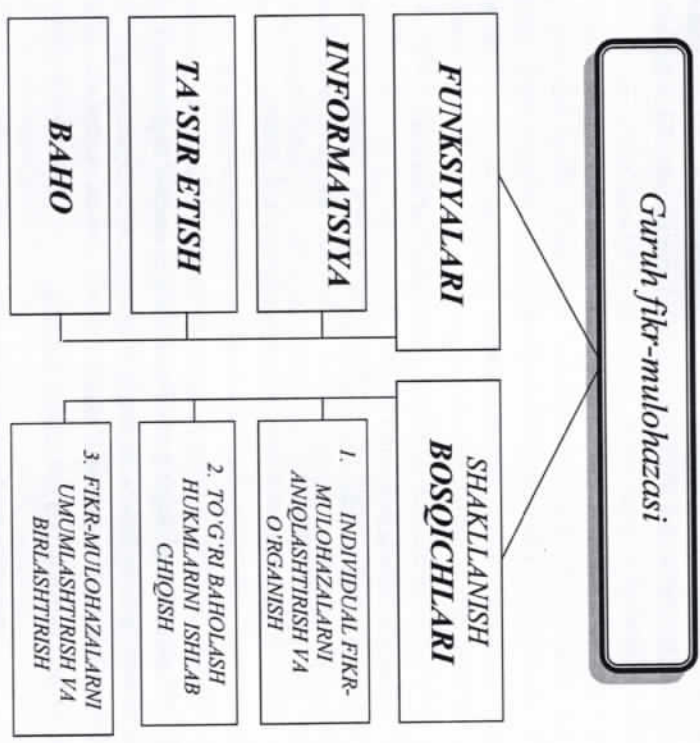
bog'liqligini tekshirilgan baholash bilan birga bo'lishi kerak (Artur, Voer va Graziano, 2001). Nomzodlarga berilishi mumkin bo'lgan boshqa test turlariga IQ testlari, yaxitlik testlari va qaramlik testlari yoki jismoniy tayyorgarlik testlari kabi jihatmoniy testlar kiradi.

### Nazorat savollari:

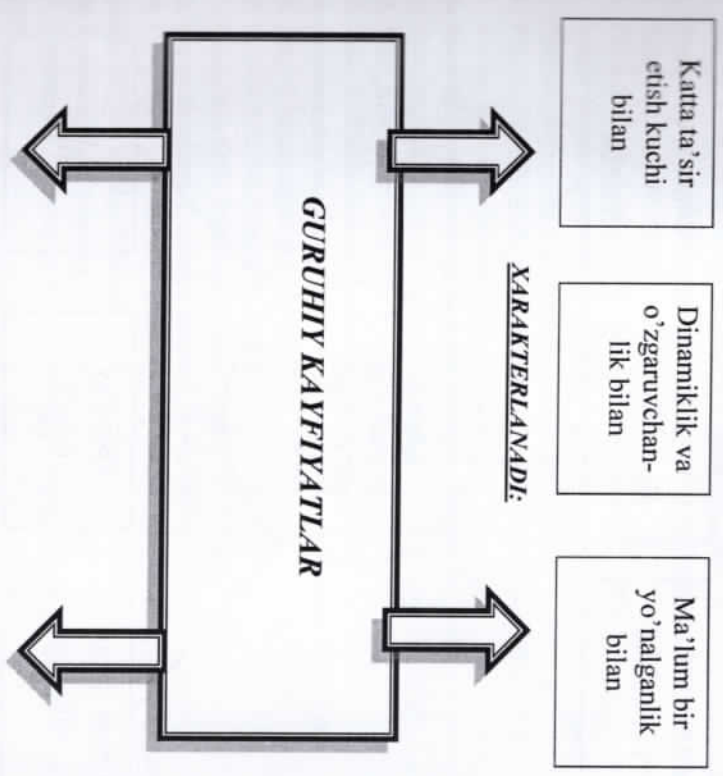
1. Mehnat psixologiyasi nimani o'rganadi?
2. Mehnat ta'limi metodlari sanab o'ting.
3. Mehnat jarayonida vujudga keladigan muammolar qaysilar?
4. Fiziologik mehnat gigiyenasi nima?
5. Mehnat huquqi haqida tushuncha bering.
6. Mehnat muhofazasi nima?
7. Mehnatning insonparvarlashirish tushunchasiga ta'rif bering.
13. Mehnat faoliyatining psixologik mohiyati nimalardan iborat.
14. Mehnat psixologiyasining asosiy vazifalari qaysilar?
15. Mehnat psixologiyasining amaliy vazifalarini sanab o'ting.
16. Mehnat psixologiyasida mehnat unumdorligini nimalarga bog'liq?
17. Mehnatni ilmiy tashkil etish nima?
18. Mehnat psixologiyasi metodlarini izoxlang.



Guruhiy fikr-mulohazaning xarakteristikasi



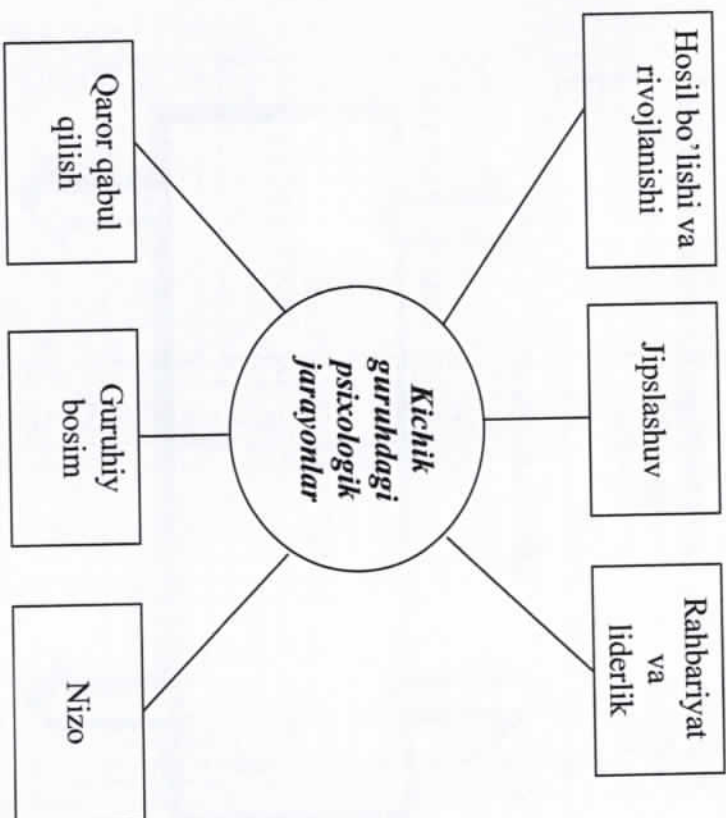
Guruhiy kayfiyatning o'ziga xos xususiyatlari



**QIYIDAGILARGA BO'LINADI:**

<p>Odamlarni guruhda hamkorlikda zo'r berishlariga yordam beruvchi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENTUZIYAZM;</li> <li>• UMUMIY KO'TARINKILIK;</li> <li>• UMUMIY MUVAFFAQIYATGA ISHONCH;</li> <li>• QIZIQIB KETISH VA BOSHQALAR.</li> </ul>	<p>Odamlarni guruhda hamkorlikda zo'r berishlariga to'siq bo'luvchi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TUSHKUNLIK HOLATI;</li> <li>- O'Z KUCHLARIGA ISHONMASLIK;</li> <li>- G'AMGINLIK, UMIDSIZLIK, ZERIKISH, RANJISH, ALAM.</li> </ul>
---	---

## Kichik guruhdagi psixologik jarayonlar



1. Adler A. Praktika i teoriya individualnoy psixologii. M., 1995.
2. Plaje J. Rech i mishleniye rebenka. M., 1994.
3. Rodjers K. Vzgl'yad na psixoterapiyu. Stanovleniye cheloveka. M., 1994.
4. Solovyev V. S. Izbrannoye. SPb., 1994.
5. Frank S. L. Predmet znaniy. Dusha cheloveka. SPb., 1995.
6. Frankl V. Chelovek v poiskax smisla. M., 1990.
7. Freyd J. Vvedeniye v psixoanaliz. Leksii. M., 1991.
8. Freyd A. Psixologiya "YA" i zashitnye mexanizmi lichnosti. M., 1993.
9. Fromm E. Dusha cheloveka. M., 1992.
10. Xorni K. Nevroticheskaya lichnost nashego vremeni. M., 1993.
11. Xrestomatiya po vozrastnoy i pedagogicheskoy psixologii. M., 1990.
12. Yung K. Arxetip ili simvol. M., 1991.
13. Yung K. Problemi dushi nashego vremeni. M., 1993.
14. Yaroshevskiy M. G. Vigotskiy: v poiskax novoy psixologii. SPb., 1993.
15. Jdan G. Istoriya psixologii. -M.: 2000
16. Nemov R.S. Psixologiya M.: 1998
17. Davletshin M.G. Psixologiya tarixi. Dastur. T.: 1996.
18. Marsinkovskaya T. Istoriya psixologiy. M. 2006 y.
19. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiy. "O'zbekiston faylasuflar milliy jamiyati nashriyoti" T.: 2010.y. 544-bet.
20. Karimova V.M. Psixologiy. T.: 2002.
21. Xaydarov F.I., Jo'rayev N.S. Psixologiya tarixi. O'quv qo'llanma T.: TDPU, 2007
22. Yaroshevskiy M.G. M.G. Yaroshevskiy Istoriya psixologii. - M., "Misl", 1995, 3-26b (1, 2).
23. "Arxetiplar." GoodTherapy.org, 4 Avgust 2015. //www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/archetype.
24. "Karl Yun (1875-1961)." GoodTherapy.org, 6 iyul 2015 yil. //www.goodtherapy.org/famous-psychologlar/carl-jung.html
25. "Karl Jungning tarjimai holi." Biografiya.com, 3 Noyabr 2015. //www.biography.com/people/carl-jung-9359134.
26. Korbet, Sara. "Hushsizlarning muqaddas panjasi". "Nyu-York Tayms" jurnali, 16 sentyabr 2009 yil. //Www.nytimes.com/2009/09/20/magazine/20jung-t.html.
27. Groxol, Jon. "Karl Yunning" Qizil kitobi. "Ruhiy markaz, 20 sentyabr 2009 yil. //Psychcentral.com/blog/carl-jungs-red-book/

28. "Jungian psixoterapiyasi." GoodTherapy.org, 5 Yanvar 2018. [//www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/jungian-psoterapiya](http://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/jungian-psoterapiya).
29. "Jungian terapiyasi." Bugungi psixologiya. <http://www.psychologytoday.com/us/therapy-types/jungian-therapy>
30. Vernon, Mark. "Karl Jung, 1 qism: Ichki hayotga jiddiy yondashish." Guardian, 30 may 2011 yil. [//www.theguardian.com/commentisfree/belief/2011/may/30/Carl-Jung-ego-self](http://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2011/may/30/Carl-Jung-ego-self).
31. Vernon, Mark. "Karl Jung, 3 qism: Hushidan ketish bilan tanishish." Guardian, 13 iyun 2011 yil. [//www.theguardian.com/commentisfree/belief/2011/jun/13/Carl-Jung-red-book-unconscious](http://www.theguardian.com/commentisfree/belief/2011/jun/13/Carl-Jung-red-book-unconscious).
32. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. R. 563-572.
33. Boeree C. G. Personality Theories. Psychology Department Shippensburg University, 1997. – R.3
34. Averin V.A. Psixologiya lichnosti: Uchebnoe posobie. – SPb.: Izd-vo Mixaylova V.A., 1999.
35. Maslou A. Motivatsiya i lichnost. – SPb.: Piter, 2003. – 352s.
36. Mirzayeva S.R Talaba valeologik ongi rivojlanishining pedagogik-psixologik xususiyatlari. Dissertasiya. Toshkent 2020.
37. Nelson-Djouns R. Teoriya i praktika konsultirovaniya. SPb.: Piter, 2000. –464 s.
38. Xoll K., Lindsey G. Teorii lichnosti. M., 1998.- 796 s.
39. Xell L., Zigler D. Teorii lichnosti. SPb.: Piter, 1997. – 608 s.
40. F.I.Xaydarov N.I.Xalilova "Umumiy psixologiya" darslik. Toshkent 2009.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH</b>	3
<b>I BOB. PSIXOLOGIYA FANINING PREDMETI, VAZIFALARI VA TADQIQOT METODLARI.....</b>	4
1.1. Psixologiyaning fan sifatidagi umumiy tasnifi.....	4
1.2. Psixologiya fanining tarixi.....	10
1.3. Psixologiya fanining asosiy metodlari.....	13
1.4. Psixologiyaning fanlar tizimida tutgan o'rni.....	18
1.5. Zamonaviy psixologiya fanining asosiy sohaları.....	20
1.6. Psixologiyada psixoanalizning o'rni ahamiyatligi.....	24
<b>II BOB. ONG TARAQQIYOTI VA ONGSIZLIK.</b>	24
<b>VALEOLOGIK ONG.....</b>	45
2.1. Psixika va uning evolyutsiyasi.....	45
2.2. Ong haqida tushuncha.....	47
2.3. Valeologik ong.....	53
<b>III BOB. SHAXSNING SHAKLLANISHI.....</b>	58
3.1. Shaxsning shakllanishi va jtimoiylashuvi.....	58
3.2. Shaxs taraqqiyotining davrlarga bo'linishi.....	63
3.3. Shaxsning jtimoiylashuvi "Men" obrazi va o'z-o'ziga baho berish.....	67
3.4. O'z-o'zini rivojlantirish.....	68
3.5. Jtimoiy tarmoq bizning shaxsiyatimizga qanday ta'sir qiladi?.....	69
<b>IV BOB. SHAXS FAOLIVATI VA IJTIMOY XULQ MOTIVLARI.....</b>	72
4.1. Shaxs va uning faolligi, faoliyat turlari.....	72
4.2. Ehtiyojlar faollikning manbai sifatida.....	75
4.3. Jtimoiy xulq motivlari va shaxs motivatsiyasi.....	76
4.4. Shaxsning ustanovkasi yoki anglanilmagan mayllari.....	82
<b>V BOB. SHAXSNING INDIVIDUAL XUSUSIYATLARI.....</b>	87
5.1. Temperament. Temperament turlariga psixologik xarakteristika.....	87
5.2. Temperament va shaxs. Temperament tiplari.....	89
5.3. Xarakter strukturasi va tipologiyasi.....	92
5.4. Xarakter strukturasi va tipologiyasi.....	94
5.5. Qobiliyatlar va ularning turlari.....	97
<b>VI BOB. SHAXSNING BILISH JARAYONLARI.....</b>	101

6.1. Diqqat to'g'risida tushuncha. Diqqat turlari.....	101
6.2. Sezgi jarayoni haqida tushuncha. Sezgi xususiyatlari va turlari.....	106
6.3. Idrok haqida tushuncha. Idrokning o'ziga xos xususiyatlari....	116
6.4. Tafakkur haqida tushuncha.....	123
6.5. Xotira haqida tushuncha. Xotira turlari va ularning xususiyatlari.....	130
6.6. Hayol to'g'risida tushuncha. Hayolning aktiv va passiv turlari.....	138
<b>VII BOB. SHAXSNING HISSIY-IRODAVIY SOHASI.....</b>	<b>142</b>
7.1. Hissiyot to'g'risida tushuncha. Kayfiyatlar, stress, depressiya, eforiya.....	142
7.2. Iroda haqida tushuncha. Irodaviy xatti-harakat motivatsiyasi....	152
<b>VIII BOB. MULOQOT PSIXOLOGIVASI.....</b>	<b>203</b>
8.1. Muloqot to'g'risida umumiy tushuncha.....	203
8.2. Muloqotning psixologik va pedagogik xususiyatlari.....	209
8.3. Muloqot turlari.....	212
8.4. Muloqot va shaxslararo ziddiyatlar. Nizolar psixologiyasi.....	216
8.5. Ijtimoiy psixologik treninglar.....	223
<b>IX. BOSHQARUV PSIXOLOGIVASI.....</b>	<b>236</b>
9.1. Psixologiyada boshqaruv muammolari.....	235
9.2. Boshqaruv psixologiyasida motivlashirish va ehtiyoj.....	239
9.3. Boshqaruvda psixologiyasida rahbarlik va liderlik jihatlari....	244
9.4. Boshqaruvda rahbarlik uslublari.....	247
9.5. Rahbar qobiliyati komponentlari.....	250
<b>X. MEHNAT PSIXOLOGIVASI.....</b>	<b>266</b>
10.1. Mehnat psixologiyasi haqida tushuncha.....	266
10.2. Mehnat psixologiyasi metodlari.....	273
10.3. Mehnat psixologiyasida motivlar va faoliyat diagnostikasi....	276
10.4. Mehnat psixologiyasi va shaxs faoliyati.....	278
<b>ADABIYOTLAR RO'YXATI.....</b>	<b>289</b>

S. R. Mirzayeva, Sh. R. Samarova, O. U. Avlayev

#### UMUMIY PSIXOLOGIYA

#### DARSLIK

Muharrir: X. Taxirov  
 Tehnik muharrir: S. Melikuziiva  
 Musahhib: M. Yunusova  
 Sahifalovchi: A. Ziyamuhamedov

Nashriyot litsenziya № 2044, 25.08.2020 й

Bichimi 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub> "Times new roman" garniturasini, kegli 14.

Offset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 18,5. Adadi 100 dona.

Yangi chirchiq book MCHJda chop etildi.  
 Manzili: Toshkent viloyati, Chirchiq shahar,  
 Saodat ko'chasi

