

S.Hasanov D.Abdumadjidova N.Ataeva

SHAXSNING BILISH JARAYONLARI

(Psixologiya nazariyasi va amaliyoti asoslari)

Ma`ruza matni

Toshkent – 2016

SHAXSNING BILISH JARAYONLARI.

Diqqat to'g'risida tushuncha. Diqqat turlari.

Diqqat - shaxsning faolligini hamda uning obyektiv borliqdagi predmet va hodisalarga tanlovchi munosabatini belgilaydi. Diqqatda odam psixikasining moslashtiruvchi 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 faoliyatning ongli ravishda kechishini va uning sarmahsul bo'lishini ta'minlaydi.

Har qanday masalaning va har qanday hayotiy vazifaning hal kilinishi odamdan o'z diqqatini ana shu masalaning 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 boshka 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 hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunchalik yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Inson ziyrakligi, farosatliligi, tez payqashi, sinchkovligi, dilkashligi uning turmush sharoitida, shaxslararo munosabatida muhim omil sifatida xizmat qiladi.

Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, insonning xatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi. Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq 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** (sust) - uning paydo bulishida odamning maqsadi qatnashmaydi;
- **ixtiyoriy** (faol) - odamning mahsadiga ko'ra, o'zi iroda kuchini ishlatishi tufayli paydo buladi.
- **ixtiyoriydan so'nggi** turlariga bo'linadi.

Tashqi diqqat deb ongimizning obyektiv vokelikdagi narsa va hodisalarga, ularning ayrim belgi va xususiyatlariga yunaltirilishi, ularda faol to'planishiga aytiladi. Tashqi diqqat faqat idrok qilish jarayonidagina namoyon bo'lmasdan, balki fikr yuritilayotgan narsalarga ham qaratiladi. Jumladan, ixtirochining o'zi 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-tuygularimiz va intilishlarimizga qaratilishidan iboratdir. Inson ongining o'zida sodir bo'layotgan o'z hissiyotlarini, fikrlarini, orzu, istak va shu kabilarni 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 faoliyatning biror obyektga

qarata yo'naltirilishi va shu obyekt ustida to'planishiga **guruhiy** yoki **jamo**a **diqqati** deb yuritiladi.

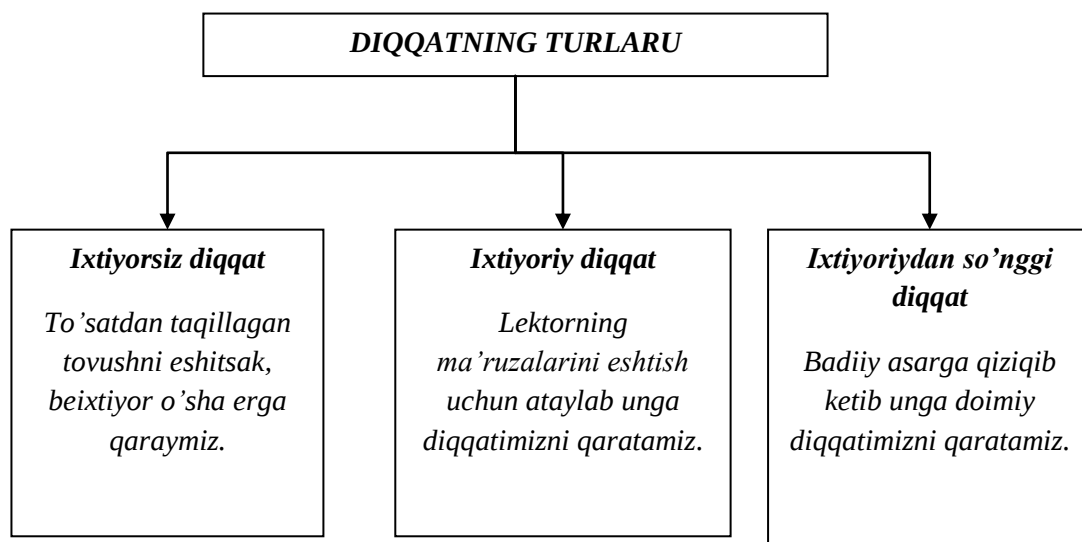
Ixtiyorsiz diqqat diqqatning quyi formasi bo'lib, odatda qo'zg'atuvchilarning analizatorlardan birortasiga ta'sir etishi natijasida sodir bo'ladi. U mo'ljal olish refleksi qonuniyatiga ko'ra paydo bo'ladi va odamlar hamda hayvonlar uchun umumiydir. Ixtiyorsiz diqqat ta'sir etuvchi qo'zg'atuvchi hamda bu qo'zg'atuvchilarning odamni ilgarigi 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 ta'sirida yo'llanadi. Kishida paydo bo'ladigan talab, ehtiyojlar, organizmdagi o'zgarishlar, masalan chanqash, og'piq, ko'ngil g'ashligi kabi holatlar ham diqqatimizni jalb etishi mumkin. Ixtiyorsiz diqqatning nerv-fiziologik asosini orientirovka (mo'ljal) yoki tekshirish refleksi tashkil qiladi. Chunonchi, tevarakatrofimizdagi narsalarning salgina o'zgarishi bizda darhol mo'ljal refleksini yuzaga keltiradi. Boshqacha qilib aytganda, «nima gap» degan ma'noda atrofimizga razm sola boshlaymiz. Shuningdek, turli his-tuyg'ular, xususan qiziqish ixtiyorsiz diqqatga sabab bo'ladi. Qiziqarli roman, kinofilm, qiziqarli suhbat diqqatimizni o'ziga beixtiyor tortadi. 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'lishidadir, bunda ixtiyoriy diqqatning uzoq saqlanishi toliqishiga, ko'pincha jismoniy zo'r berishdagidan ko'ra ko'proq toliqishga sabab bo'ladi. Shuning uchun o'qitish davrida ixtiyoriy diqqatning kuchli to'planganligi ortiqcha davomli bo'lmasligi 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'ri bilan yo'naltirilgan obyektga to'planib turadi.

1-shakl

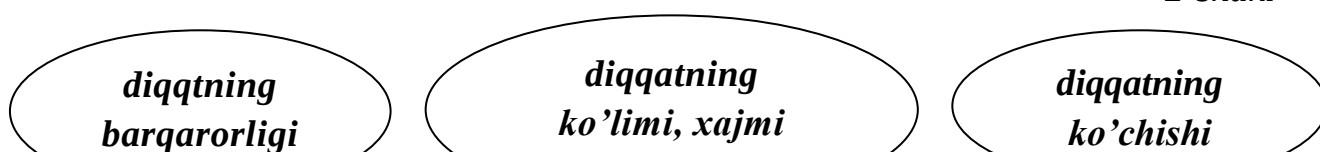


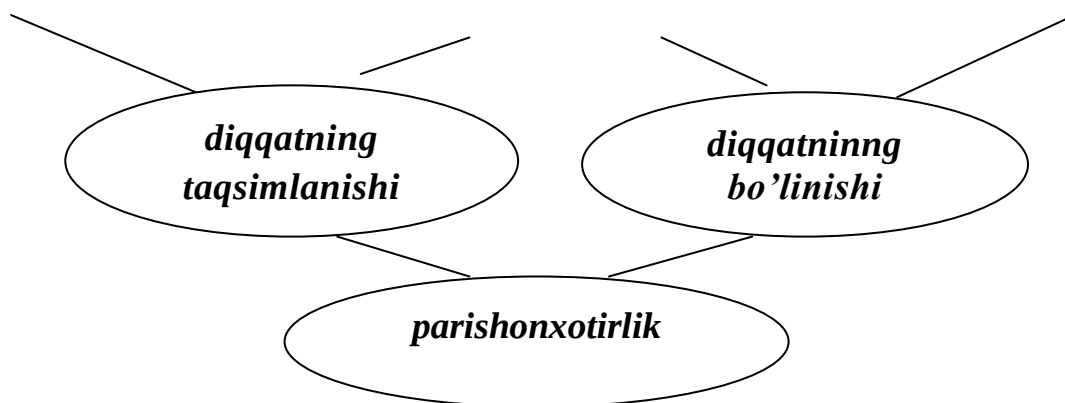
Ixtiyoriydan so'nggi diqqat - diqqatning muayyan obyektga avvalo ixtiyoriy ravishda qaratilib, so'ngra uning ahamiyati tushunilgan sari o'z-o'zidan qaratilib boriladigan (avtomatlashgan) diqqat turi bo'lib, ushbu tushuncha psixologiya faniga psixolog olim N.F.Dobrinin tomonidan kiritilgan. Ixtiyoriydan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

Diqqatning obyektga to'planishi, mustahkamlanishi odamning qiziqishlariga bog'liqdir. Hatto ixtiyorsiz diqqatning faoliyatda mujassamlashishida kishining ishtiyoqi va qiziqishi katta ahamiyatga egadir. Odatda faoliyatga qiziqish bevosita va bilvosita shaklda namoyon bo'ladi. Bevosita qiziqish faoliyat jarayoniga, xatti-harakatlarning o'ziga, ish uslublariga qaratilgan qiziqishdan iboratdir. Bilvosita qiziqish esa, faoliyatning maqsadga, uning natijasiga yo'naltirilgan qiziqishdir.

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

2-shakl





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

Diqqatning barqarorligi uning davomiyligi va u yuz bergan butun vaqt mobaynida qaratilganlik darajasi bilan belgilanadi. Diqqatning barqarorligi diqqat qaratiladigan obyektlarning xususiyatlariga va diqqati yo'naltirilgan shaxsning faolligiga bog'liq bo'lib, u diqqatning o'z obyektiga kuchli yo'naltirilishi va faol to'planishidan iborat ijobiy xususiyatdir.

Diqqatning ko'lami, xajmi uning taqsimlanish xususiyati bilan belgilanib, ayni bir vaqtning o'zida aniq-ravshan idrok etiladigan obyektlar soni bilan tavsiflanadi. Diqqatning obyektlari o'rtasida kanchalik yaqin bog'lanishlar mavjud bo'lsa, uning xajmi shunchalik keng bo'ladi va aksincha.

Diqqatning taqsimlanishi - ikki va undan ortiq faoliyat turlarining ayni bir vaqtning o'zida muvaffaqiyatli bajarish imkoniyati bilan bog'lik xususiyatidir. Diqqatning taqsimlanishi murakkab faoliyat jarayonini amalga oshirishda alohida ahamiyatga ega.

Diqqatning ko'chishi subyektning bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga, bir obyektдан ikkinchi obyektga, bir harakatdan 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'larok 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 yunaltira 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 hislati bo'lishi ham mumkin. Parishonxotirlikning ikki turi mavjud bo'lib, biri diqqatni umuman hech narsaga qarata olmaslik bo'lsa, ikkinchisi diqqatni muayyan obyekt ustiga kuchli tuplantirib, boshqa narsalarga qaratilmasligidir.

Sezgi jarayoni haqida tushuncha. Sezgi xususiyatlari va turlari.

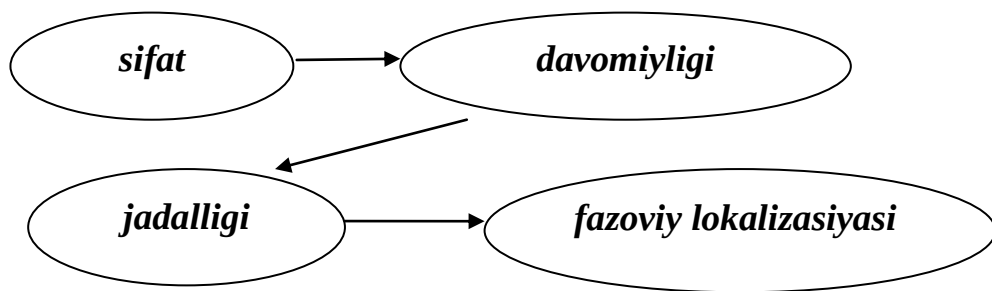
Inson organizmiga ta'sir etadigan ayrim narsa va hodisalar obrazlarining miyada bevosita aks etish faoliyatiga **sezgilar** deyiladi. Biz sezgilar yordamida predmetlarning rangini, shaklini, katta yoki kichikligini aniqlaymiz.

Sezgilar sodda psixik jarayon bulishiga 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, sezgilarning o'zi esa tashqi va ichki qo'zg'atuvchilarning sezgi a'zolariga ta'sir etishining mahsulidir. Sezgilar moddiy (obyektiv) borliqning, voqelikning xaqqoniy tasvirini aks ettirib, ular qanday ko'rinishga, shaklga, xususiyatga ega bo'lsa, ular xuddi shundayligicha hech o'zgarishsiz, aynan aks ettirish imkoniyatiga egadir.

Tevarak-atrofdagi olamning boyligi haqida, tovushlar va ranglar, xidlar va xarorat, miqdor va ko'plab boshqa narsalar to'g'risida biz sezgi tufayli bilamiz. Kishi vujudi sezgi a'zolari yordamida sezgilar shaklida tashqi va ichki muhitning xolati haqida rang-barang axborot olib turadi. **Sezgi xususiyatlariga** quyidagilar kiradi:

3-shakl



Sifat - sezgining asosiy xususiyati bo'lib, uni boshqa sezgi turlaridan farqlaydi va ayni shu sezgi turi chegarasini o'zgartiradi. Masalan, eshitish sezgilari tovushning balandligi tembri, qattiqligi bilan tafovutlanadi, ko'rish sezgilari esa ranglarning quyuqligi, jilosi, tovlanishi, toni va boshqa shu kabilar bilan farqlanadi. Sezgilarning sifat jihatidan ko'p turliligi materiya harakati shakllarining turli-tumanliligini aks ettirishidir.

Sezgilarning **jadalligi** ularning miqdoriy tavsifidan iborat bo'lib, ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchining kuchi va retseptorning funktsional xolati bilan belgilanadi.

Sezgilarning **davomiyligi** ularning vaqtinchalik tavsiflanishidan iborat bo'lib, u ham sezgi a'zolarining funktsional xolati bilan, shuningdek, qo'zg'atuvchining ta'sir qilish vaqti hamda jadalligi bilan o'lchanadi. Qo'zg'atuvchi sezgi a'zosiga 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 retseptori tomonidan amalga oshiriladigan fazoviy analiz qo'zg'atuvchining fazodagi o'rni 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 badanga anchagina tarqalgan bo'lib, ular unchalik aniqlik darajasiga ega emas. Sezgilar bilan bog'liq hodisalar mavjud va ular turli xolatda 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.

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

- eksterioretseptiv;
- proprioretseptiv;
- interioretseptiv. 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 keladigan ko'ruv nervlaridan tashkil topgan.

Insonning hayoti va faoliyatida kurish sezgilarining roli benihoya katta. Ko'rish hodisasini vujudga keltiruvchi fizik sabab har xil uzunlikda bo'lgan elektromagnit tulqinlaridir. Odamning ko'zi 390 millimikrondan 800 millimikrongacha uzun elektromagnit tulqinlari taassurotini seza oladi. Ko'z murakkab tuzilgan sezgi a'zosi bo'lib, u ko'z kosasida joylashgan va maxsus ko'z mushaklari yordami bilan har tomonga burila oladi. Ko'zimizga ko'rinadigan har bir narsaning o'ziga xos rangi bor. Faqat juda tiniq narsalarning rangi yo'q, shuning uchun ham ular ko'zga ko'rinmaydi.

Eshitish sezgilari tovushlarni eshitishdan iborat bo'lib, musiqaviy va shovqinli tovushlarni aks ettiradi. 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 tug'ri talaffuz qilamiz. Ammo chet tilidagi tovushlarni tez ajrata olmaymiz, ularni talaffuz etishda qiynalamiz, chunki ularga qulog'imiz o'rganmagan.

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

Ta'm bilish (maza) sezgilari - shirin, achchiq, nordon, sho'r singari mazalarni his qilish bilan tavsiflanadi. Ular muayyan turkumga kiritilgan va

kiritilmagan xilma-xil turlarga ega bo'lib, narsalarning, moddalarning nomlari bilan yuritiladi: nonning mazasi, qovunning mazasi kabilar. Maza va hid sezgilari bir-biriga chambarchas bog'langan bo'lib, bir-biriga ta'sir ko'rsatadi. Qattiq tumov vaqtida ovqatning hidi sezilmagani uchun uning mazasi ham yo'qday ko'rinadi.

Teri sezgilari tarkibi tuyish va xarorat turlaridan iborat bo'lib, ularning bunday nomlanishining bosh omili - bu retseptorlarning teri va organizmning tashqi shilliq pardalarida joylashganligidir.

Tekkanni 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 buyumlarning 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 sezgilari** ichki va tashqi a'zolarimizda bironta o'zgarishga bog'liq bo'lgan xavfli xolatlarni ongimizda aks ettirish demakdir.

Adaptatsiya - (lot. «adapto» - moslanmok) analizator sezgirligining unga uzoq 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.

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 uzoq vaqtdan bilan shug'ullanadigan shaxslarda kuzatiladi. Bularning xammasi sezgilarimiz hayot sharoitlari va amaliy mehnat faoliyati talablari ta'siri ostida rivojlanishining dalilidir.

Tafakkur haqida tushuncha.

Tafakkur – inson aqliy faoliyatining yuqori shakli, real olamni aks ettirishning umumlashgan va bevosita usuli bo'lib, obektlar orasidagi bog'liqlik, bilish jarayoni, yangi bilimlarni ochish, ijodiy, muammoli masalalarni echishga

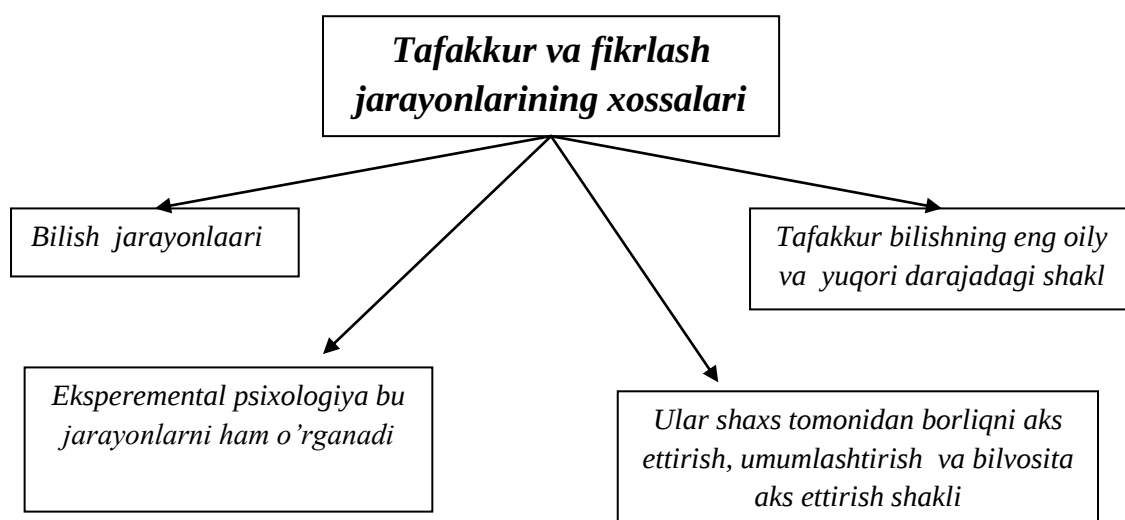
qaratilgan jarayondir. Tafakkur atrof-muhitdagi voqelikni nutq yordami bilan bilvosita, umumlashgan xolda aks ettiruvchi psixik jarayon bo'lib, u ijtimoiy sababiy ichki bog'lanishlarni anglashga, yangilik ochishga va bashorat qilishga yo'naltirilgan aqliy faoliyatdir.

Tafakkurning o'ziga xos xususiyatlari uni til bilan bevosita bog'liqligidir. Tafakkur nutqda namoyon bo'ladi. Tafakkur inson hayoti tajribasida sezgi, idrok va tasavvurlar asosida yuzaga keladi va rivojlanadi. Tafakkur tufayli sezgi va idrok asosida olamni aks ettirish yanada aniq va to'g'ri bo'ladi. Tafakkur borliqni umumlashgan holda aks etishidir. Qachonki muammoli vaziyat paydo bulganda tafakkur ishga tushadi.

Tafakkur - jiddiy ravishda yangilik qidirish va ochishga ijtimoiy jihatdan bog'liq, aloqador psixik jarayondir, uning tahlili va sintezi jarayonida voqelikni bavoisita 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.

4-shakl



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

Analiz - obyektning u yoki bu tomonlarini, elementlarini, xossalarini, bog'lanishlarini, munosabatlarini ajratib olib, o'rganilayotgan obyektни har xil komponentlarga (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 xoliga keltirishdir. Sintez elementlarning, narsa va hodisalarning qismlari va bo'laklarini bir butun qilib qo'shishdan iborat aqliy faoliyatdir.

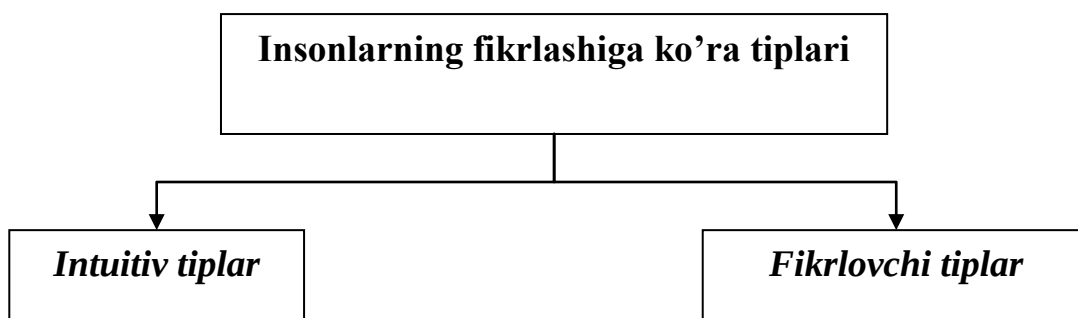
Analiz va sintez o'zaro bevosita mustaxkam bog'langan yagona jarayonning ikki tomoni bo'lib, agar narsa va hodisalar analiz qilinmagan bo'lsa, uni sintez qilib bo'lmaydi, har qanday analiz predmetlarni, narsalarni bir butun xolda bilish asosida amalga oshirilishi lozim.

Taqqoslash - predmetlar va ularga xos bo'lgan xususiyatlarni 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.

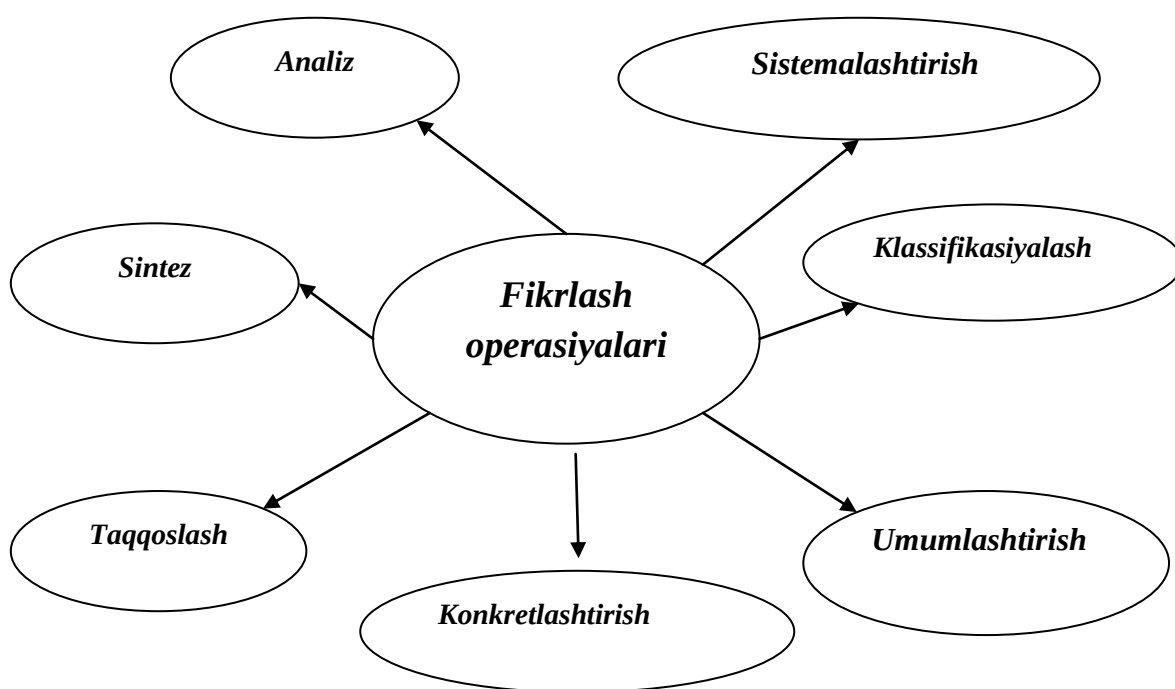
5-shakl



Umumlashtirish - umumiy va muhim sifatlariga ko'ra predmetlarni guruhlashtirish, umumiyashtirish kabilar kiradi. Umumlashtirish deganda psixologiyada narsa va hodisalardagi xossa, belgi, xususiyat, alomatlarni topish va shu umumiylik asosida ularni birlashtirish tushuniladi. Umumlashtirish asosida **abstraktsiyalash** jarayoni yotadi. Umumlashtirish jarayoni abstraktsiyasiz mavjud bo'lishi mumkin, lekin abstraktsiyasiz umumlashtirishning yuzaga kelishi mumkin emas. Narsa va hodisalarning, qonun va qonuniyatlarning ayrim belgisi, sifati, alomati yoki xususiyatlarini fikran ulardan ayirib olib, mustaqil fikr obyektiga aylantirishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi - abstraktsiyalashdir.

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

6-shakl



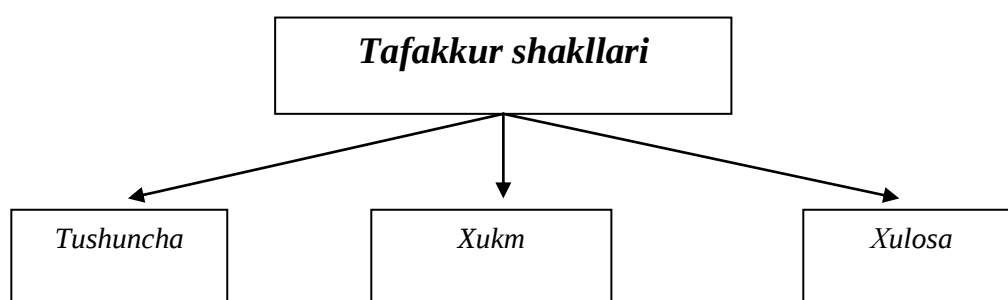
Klassifikatsiyalash - bir turkum ichidagi narsalarning bir-biriga o'xshashligiga va boshqa turkumdagi narsalardan farq qilishiga qarab, narsalarni turkumlarga ajratish tizimiga aytiladi. Fan olamida buyuk kashfiyot bo'lib

hisoblangan D.I.Mendeleyevning «Elementlarning davriy tizimi» jadvali klassifikatsiya uchun yorqin misoldir.

Sistimalashtirish operatsiyasi yordamida narsa va hodisalar, faktlar, fikrlar va obyektlar makondagi, vaqtdagi egallagan o'rniga qarab yoki mantiqiy joylashtiriladi.

Tafakkur shakllari psixologiyada tushuncha, hukm, xulosa chiqarish bosqichlarida ifodalanadi.

7-shakl



Tushuncha - inson voqelikni bilish jarayonida narsalarni bir-biri bilan taqqoslaydi, ularning o'xshashligi va farqini aniqlaydi: analiz va sintez yo'li bilan narsa va hodisalarning mohiyatini ochadi, fikran ularning belgilarini ajratadi, bu belgilarni abstraksiyalashtiradi va umumlashtiradi. Natijada odam voqelikdagi 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'rsatilsa, bunday hukm xato yoki yolg'on hukm deb ataladi.

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

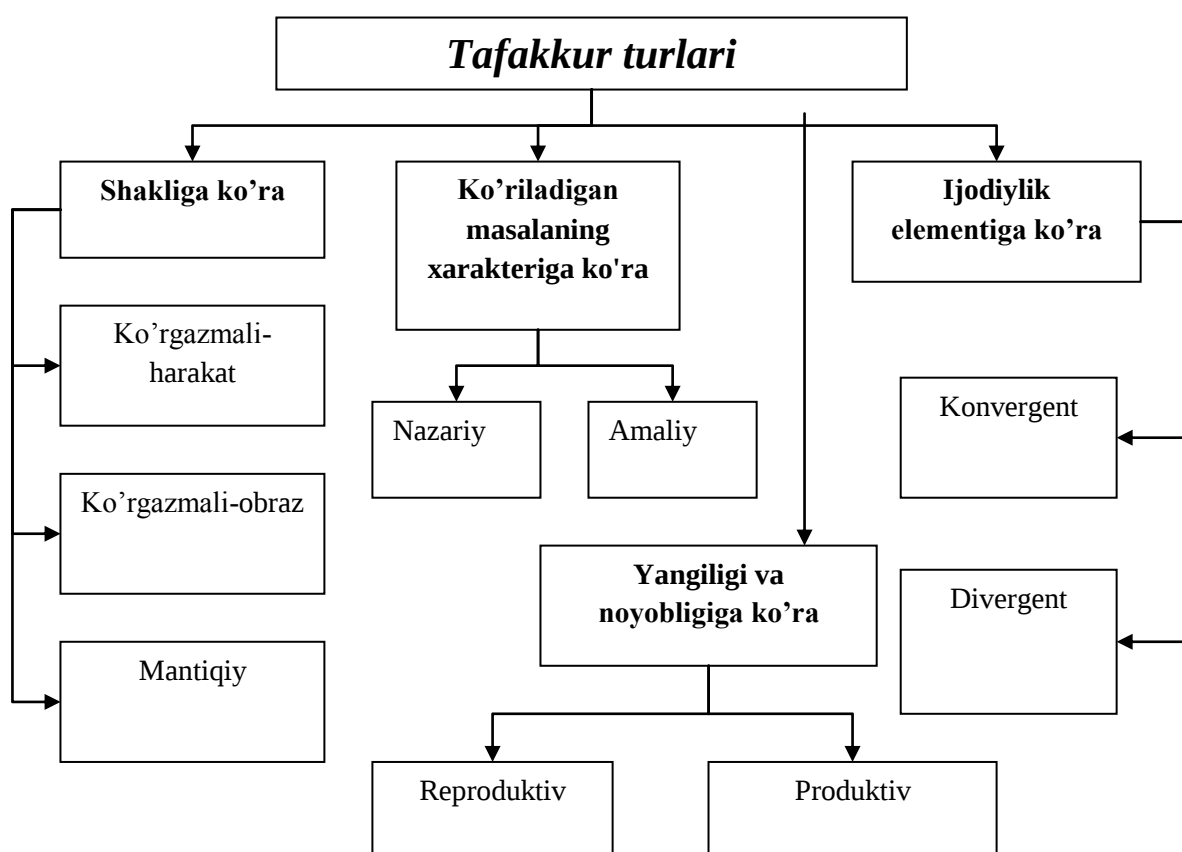
Xulosa. Bir qancha hukmlarning mantiqiy bog'lanishi natijasida hosil bo'lgan yangi hukm insonning bilish faoliyatida alohida ahamiyatga ega. Psixologiyada xulosa chiqarish jarayonida foydalanilgan tayyor hukmlar asoslar deyiladi, ularni taxlil qilib chiqarilgan yangi hukm esa xulosa deb ataladi. Xulosa

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 vaqtlar davomida hal qilinmagan aqliy vazifalarning to'satdan, kutilmaganda hal qilinib qolishi jarayoni ataladi. Shaxsning muayyan soxadagi hayotiy yoki ilmiy tajribalariga asoslangan intellektual sezgirligidan iborat faoliyatdir. Kupincha ixtiyoriy tafakkur jarayoni mulohaza, muxokama, isbotlash, gipoteza kilish kabi shakllarda namoyon buladi.

8-shakl



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 analogik 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'noli, kerak bo'lsa, ma'nili bo'lishini hoxlaymiz. Shunisi xarakterliki, ana shunday narsa va xodisalarga biz tomondan beriladigan ma'no har bir alohida shaxs tomonidan turlicha aks ettiriladi.

Xotira haqida tushuncha. Xotira turlari va ularning xususiyatlari.

Xotira - atrof-muhitdagi voqelikni bevosita va bilvosita, ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda, passiv va aktiv xolda, reproduktiv va produktiv tarzda, verbal va noverbal shaklda, mantiqiy va mexanik yo'l bilan aks ettiruvchi esda olib qolish, esda saqlash, qaytadan esga tushirish, unutish hamda tanish, eslashdan iborat psixik jarayon alohida va umumiylik namoyon qiluvchi ijtimoiy 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'tmishda yuz bergan narsa va hodisalarni aks ettirish bilan cheklanib qolmasdan, balki ham hozirgi, ham kelgusida amalga oshirish rejalashtirilgan voqelikning ruyobga chiqishini ta'minlaydi.

Inson ko'rgan, his qilgan va eshitgan narsalarining juda oz miqdorinigina 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 ettita 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-kechinmalarimiz, ko'rgan-kechirganlarimizning mazmuni to'laroq miyamizda saqlanishi quyidagi omillarga bog'liq:

- esda saqlab qolish bilan bog'liq harakatlarning yakunlanganlik darajasiga;
- shaxsning o'zi shug'ullanayotgan ishga nechog'lik qiziqish bildirayotganligi va shu ishga moyilligiga;

- shaxsning bevosita faoliyat mazmuni va ahamiyatiga munosabatining qandayligiga;

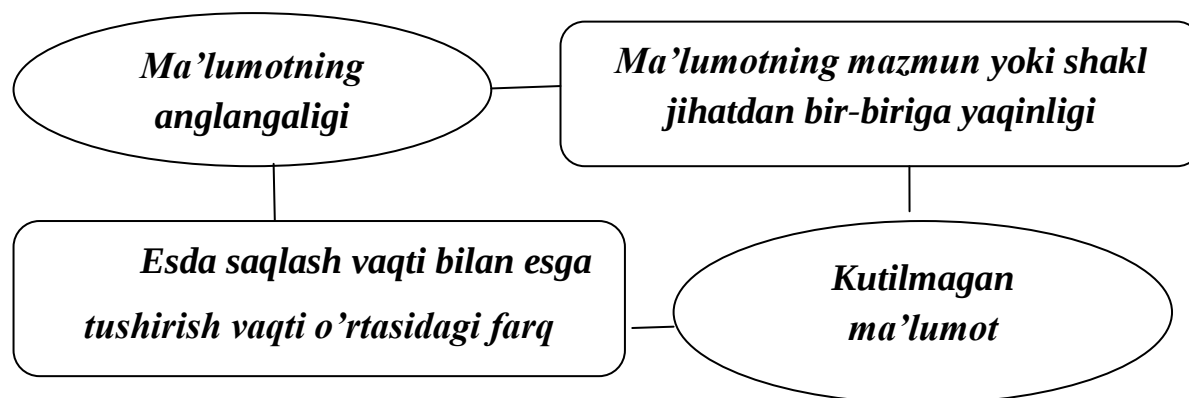
- shaxsning ayni paytdagi kayfiyatiga;

- irodaviy kuchi va intilishlariga.

Psixologik ilmiy adabiyotlarda keltirilishicha, xotira - barcha ruhiy jarayonlarning eng muhim tasnifi bo'lishi bilan bir qatorda, inson shaxsining birligi va yaxlitligi, biologik va ijtimoiylik 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 chaqirib olish omillariga quyidagilar kiradi:

9-shakl



Маълумотнинг анланганлиги.

Xotira faol jarayon bo'lib, u shaxsning u yoki bu turli ma'lumotlar bilan ishlash malakasiga, unga munosabatiga, materialning qimmatini tasavvur qilishiga bevosita bog'liq bo'ladi. Eng xarakterli narsa shuki, inson faqat eshitgan ma'lumotining 10 foizini, eshitgan va ko'rgan narsasining 50 foizgachasini, o'zi faol bajargan ishlarining deyarli 90 foizini yodda saqlaydi. Bu ko'plab psixologik eksperimentlarda isbot qilingan. Shaxsning o'zi o'ylab topib, o'zi bevosita bajargan 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'rnashadi. Ba'zan esa ma'lum hissiy kechinmalar unutilgan voqealarni qayta jonlantirgan holatlar uchrab turadi. Hatto til o'rganishga qobiliyati yo'q, deb hisoblangan kishilar begona mamlakatga tushib qolganida, xotiralaridagi yangi qirralar kashf etilgani ham tajribalarda o'z isbotini topgan. Yoshi qirqdan oshgan kishilar gap orasida «Xotira chatoq-da, qarichilik endi!» deb qo'shib ketishi odatiy hol. Aslida esa bunday emas. Ana shu bahonaga tayanadiganlar ko'pincha faol o'rganish davri tugaganidan keyin o'rganishga ishtiyoqni yo'qotishadi va xotirani zo'r berib ishlatmasliklari natijasida shu ko'yg'a tushib qolishadi. Vaholanki, xotirani charxlash kundalik ishiga aylanib qolgan, yoshi etmishga etgan aktyorlar butun boshli matnlarni qiynalmasdan yodlay olishlari barchaga ma'lum. Germaniya va AQSh kabi bir qator xorij mamlakatlarida esa, nafaqaga chiqqandan keyin talabaga aylanadigan qariyalar ko'plab topiladi. Ular odatda ijtimoiy-gumanitar 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 faoliyati 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'nalib tursa, hujayralararo bog'lar zichligi yanada mustahkamlanishi xususida qarashlar mavjud. Etmish, sakson yoshli qariyalar bilan olib borilgan tadqiqotlarda aqliy faoliyatning turli davrlarida e'tiborga loyiq natijalarga erishish mumkin ekani isbotlangan.

Demak, xotiraning zaiflashuviga qarilikni sabab qilish o'ransiz. 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'zolarga nisbatan kuchliroq sanaladi. Chunki ko'zdan miyaga boradigan nervlar quloq nervlariga nisbatan 20 marta qalinroq. Masalan, Mark Tven sahnada o'ynashi kerak bo'lgan rolni qaydlar yordamida yaxshi eslab qola olmagach, rasmlar bilan ishlagan va bu qiyinchiliklarni osonlikcha engib o'ta olgan ekan.

2. Qaytarish yoki takrorlash - qadimda ko'pchilik olimlar kichik yoshligidayoq 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 martada yod bo'ladi, ming martada muhr» degan naql yuradi. Bu maqol asosli, faqat qachonki unga to'g'ri amal qilingan taqdirda shunday. Chunki, miya ma'lumotni muhrlashi uchun unga vaqtincha boshqa ma'lumot yuklanmay turishi lozim. Tadqiqotchi Myuller va Piltsekerlar biror matnni 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'ransiz qaytarilaversa ham buziladi.

Natijada miyada hech qanday «muhrlanish» 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 samara 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'rnashgan qo'shimcha ma'lumotlar xotira quvvatini susaytiradi. Shuning uchun har 24 soatda yodlangan so'zlarni qaytarib turish maqsadga muvofiq.

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

10-shakl

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

Matnning 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:

11-shakl

1.	<i>Anglanganlik qonuni</i>
2.	<i>Qiziqish qonuni</i>
3.	<i>Ilgarigi bilimlar qonuni</i>
4.	<i>Eslab qolishga tayyorlik qonuni</i>
5.	<i>Assotsiatsiyalar qonuni</i>
6.	<i>Birin-ketinlik qonuni</i>
7.	<i>Kuchli taassurotlar qonuni</i>
8.	<i>Tormozlanish qonuni</i>

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

Qiziqish qonuni. Anatol Frans: “Bilimlarni yaxshi xazm qilish uchun uni ishtaxa bilan yutish kerak” deganda, albatta, olinayotgan ma'lumotga jonli qiziqish bilan munosabatda 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 qaytadan o'qib, uni yangidan o'qiyotganday his qilsangiz, demak, siz ilgarigi tajribangiz etishmaganligidan uni yaxshi o'zlashtira olmaganligingizni his qilishingiz mumkin. Demak, eski bilimlar ham tajribaga aylangandagina, yangilariga zamin bo'la oladi.

Eslab qolishga tayyorlik qonuni. Biror materialni eslab qolishdan avval, bo'lg'usi aqliy ishga qanday xozirlik ko'rgan bo'lsangiz, shunga mos tarzda eslab qolasiz. 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 ishontirasiz va oqibatda natija ham yaxshi bo'ladi. Yoki vaqtga nisbatan tayyorlik ham shunday. “Bir amallab imtixon topshirsam, keyin qutulaman”, deb darsga tayyorlangan bo'lsangiz, imtixon tugagach, go'yoki miyangizni birov “yuvib qo'yganday” tasavvur hosil bo'ladi. Agar materialni mutaxassis bo'lishim uchun

juda kerak, deb umringiz oxirigacha muhimligini anglasangiz, u narsa xotirada uzoq vaqt saqlanadi.

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

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

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

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

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

Idrok haqida tushuncha. Idrokning o'ziga xos xususiyatlari.

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

Idrok tushunchasining (lotin tilidan - «perceptio» qabul qilish) yuqori bosqichi esa **appertsentsiya** deyiladi. **Appertsepsiya** - idrok jarayonini shaxsning oldingi bilimlari, shaxsiy va ijtimoiy tajribalari, qiziqishlari, motivatsiyasi, ehtiyojlari va odatlari, umuman, ruhiy hayotning barcha mazmuni bilan belgilanishidir. Appertsepsiya hodisasi tufayli odamlar o'zaro idrokining mazmuni

bilan bir-birlaridan muayyan darajada tavofutlanadilar, ya'ni ular aynan bir xil narsani o'zini ilm saviyasi, maslagi, pozitsiyasi, dunyoqarashi 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-urug'chilik 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, xususiyatlarni aks ettiradi.

Odatda inson tomonidan vaqtni idrok qilish, asosan ruhiy hodisalar, holatlar, vaziyatlar, xususiyatlarning o'zaro o'rin almashinuvi 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 obektiv (haqqoniy, holis) mazmuniga, shaxsning unga nisbatan munosabatiga boliq bo'lib, xuddi shu mezon orqali uning mahsuldorligi o'lchanadi.

Yaqqol voqealikdagi 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'alish jarayonlarining nuqsonli, sust (patalogik) harakati natijasida, goho asab tizimining zaharlanishi, zaiflashuvi, haddan tashqari toliqishi tufayli yuzaga kelish mumkin. Gallyutsinatsiya hodisasi bir necha xil ko'rinishga ega bo'lish mumkin ularning eng asosiylari quyidagilardan iboratdir:

- yo'q narsalarningko'zga ko'ri nishi;
- u yoki bu ovozlari, tovushlar, kuylar eshitilishi;
- yo'q sharpalar, hidlar sezilishi kabilar.

Illuziya hissiy aʼzolarimizga bevosita taʼsir etib turgan narsa va hodisalarning notoʻgʻri - **noadekvat**, yanglish, xato idrok qilishdan iborat jarayonining noyob hodisasidir.

Baʼzan psixologik fanida notoʻgʻri idrok qilishga olib keluvchi qoʻzgʻatuvchilar konfiguratsiyasining (lotincha «contiguratío» - tashqi tuzilishida oʻxshashlik, oʻzaro oʻxshashlik, joylashuvda yondashuvlik) oʻzi ham **illuziya** deb ataladi. Idrok jarayoni inson oldida turgan maqsadga, maqsad qoʻya olishga, unga berilgan ustanovkaga uzviy bogʻliq holda irodaviy boshqarilish xususiyatiga egadir.

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

Figura - shunday narsaki, uni aniq anglash, ajratish, koʻrish, eshitish va tuyish mumkin. **Fon** esa aksincha, noaniqroq, umumiyroq narsa boʻlib, aniq obyektni ajratishga yordam beradi. Masalan, gavjum bozorda ketayotgan xolatda oʻz ismimizni birov aytib chaqirsa, darrov oʻsha tarafga qaraymiz. Ism - figura boʻlsa, bozordagi shovqin - fon rolini oʻynaydi. Boshqacha qilib aytganda, biz biror narsani idrok qilayotgan paytimizda uni albatta biror fondan ajratib olamiz. Masalan, gul bozorida aynan qip-qizil atirgul sizga yoqib qolib, oʻshani xarid qilasiz, qolgan gullar fonday ongingiz aktiviga oʻtmaydi.

Idrok - borliqdagi koʻplab, xilma-xil predmet va hodisalar orasida bizga ayni paytda kerak boʻlgan obyektni xossa va xususiyatlari bilan yaxlit tarzda aks etishimizni taʼminlaydi. Yaʼni, idrok asosida narsa va hodisaning yaxlitlashgan obrazi yotadiki, bu obraz boshqalaridan farq qiladi. Idrok oʻziga nisbatan soddaroq boʻlgan sezgi jarayonlaridan tashkil topadi. Masalan, olmaning shaklini, hidini, mazasini, rangini sezamiz, yaʼni alohida - alohida xossalar ongimizda aks etadi. Bu - sezgilarimizdir.

Sezgilar yaxlit tarzda idrok jarayonini taʼminlaydi. Lekin olimlar idrokni sezgilarning oddiygina, mexanik tarzdagi birlashuvi, degan fikrga mutloqo qarshilar. Chunki idrok ongli, maqsadga qaratilgan murakkab jarayon boʻlib, unda shaxsning u yoki bu obyektga shaxsiy munosabati va idrokdagi faolligi asosiy rol

o'ynaydi. Masalan, buning isboti uchun ko'pincha Rubin figurasi tavsiya 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 rasmni ko'rgan odam uni yaxlit idrok qilib, nima ekanligini tushunishga harakat qiladi, lekin biror figurani ko'rgach, ma'lum vaqtgacha boshqasini ko'rmay turadi.

Fon xususiyatlari sababli paydo bo'luvchi ko'rish illuziyalarning paydo bo'lishiga xos ayrim «sirlar» haqida to'xtaladigan bo'lsak, to'q rang fonda shakllarning rangi asliga nisbatan biroz ochroq va aksincha, bo'lib tuyuladi (oppoq ko'ylakdagi siyoh dog'ini tasavvur qiling). Fon va undagi shaklni idrok etayotganda, odam eng avval hajman kichikrog'ini ko'radi. Masalan, katta oppoq devorga osilgan portretni ko'z oldingizga keltiring.

Quyidagi bir nechta rasmlarda ko'rish ilyuziyalariga misollar keltirilgan.

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



1-rasm.



2-rasm.

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

2-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.



3-rasm.



4-rasm.

3-rasm. Ushbu rasmda psixologiyada juda mashhur bo'lgan tasvirlardan biri ifodalangan. Uning siri oddiy. Agar diqqatimiz markazidagi oq rangli shaklga qaratilsa, kimdir ajoyib guldonna, yana ba'zilar oddiy ko'zani ko'rishi mumkin. Bordi-yu, diqqatimiz qora fonga qaratilsa, u erda biz bir-biriga tikilib turgan ikki kishining yuzini ko'ramiz.

4-rasm. Diqqat bilan rasmning qora rangli shakllariga qaratsak, biz chap tomonga nigoh tashlagan xindyning 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 biroz qiyin bo'lishi tabiiy), rasmda bizga orqasi bilan o'girilib turgan shimol xalqlaridan biri (deylik eskimoslar)ning vakili yoki shunchaki qishning sovug'ida qalin kiyingan kishining tasvirini ko'rishimiz mumkin.

Shu kabi ko'rish illuziyalariga misol bo'la oladigan rasmlarni hayotimizda juda ko'p uchratishimiz mumkin. Ularni ko'rganingizda rasmlaga qarab, biroz mulohaza yuritib ko'ringchi. Fon xususiyatlari sababli hosil bo'ladigan illuziyalar nafaqat fon va undagi shakl hajmiga, balki har ikkisining fazodagi joylashuviga ham bog'liq bo'ladi.

Hissiyot to'g'risida tushuncha. Kayfiyatlar, stress, depressiya, eyforiya.

Inson idrok etish, hayol surish va fikrlash jarayonlarida faqat voqelikni bilib qolmay, balki shu bilan birga hayotdagi u yoki bu narsalarga qanday bo'lmasin 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.

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 munosabat*idir.

Hissiyotni boshdan kechirishning turli shakllari - emotsiya, affekt, kayfiyat, turli hayajonlanish, stress mavjud. Ehtiros, tor ma`nodagi so`z bilan aytganda, his-tuyg`ular - shaxsning emotsional soxasini tashkil etadiki, ular kishi xulq-atvorini tartibga solib turadi, bilishning jonli manbai, odamlar o`rtasidagi murakkab va ko`pqirrali munosabatlarning ifodasi bo`lib hisoblanadi.

Hissiyot yoki emotsiya deb kishining bilmoqchi va qilmoqchi bo`lgan narsalariga o`z munosabatlarini tuyg`ularidan 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 behuzur bo`lish, suyunush, qayg`urish, muhabbat, qahru-g`azab, g`ayrat va shijoat, qo`rqish, iztirob, tashvish, xotirjamlik 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`lolmasligi aniqdir. Biron narsaga qandaydir munosabatda bo`lmoq uchun uni biron jihatdan bilmoq kerak. Shu sababli hissiyot hamisha sezgi, idrok, xotira yoki hayol obrazlari, fikr shu kabi bilish jarayonlari bilan birgalikda kechadi.

Hissiyotlar ta`sirchanligi bilan ajralib turadi. Ular xatti-harakatlarga, fikr-mulohazalar bildirishga turtki beradigan kuch bo`lib, kuch-g`ayratlarni oshirib yuboradi va **stenik** deb ataladi. Boshqa bir hollarda emotsiyalar sustligi, loqaydligi bilan ajralib turadi, his- tuyg`ularning boshdan kechirilishi kishini bushashtirib yuboradi va bu holat psixologiyada **astenik** deb ataladi (masalan, qo`rqqanidan

oyoqlari qaltirashi, kuchli his-tuyg`uga berilib, hayolga cho`mib, o`zi bilan o`zi ovora bo`lib qolish hollari).

Affektlar yoki hissiy portlashlar - kishini tez chulg`ab oladigan va shiddat bilan o`tib ketadigan jarayonlardir. Ular ongning anchagina darajada o`zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, odamning o`zini o`zi idrok qila olmasligi, 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 birdan lov etib yonib ketishiga va portlashiga o`xshatish mumkin. Agar oddiy hissiyot faqat ruhiy xayajonlanishni ifoda etsa, u holda affekt bo`rondir. Har bir his organizmning ishlashiga ta`sir ko`rsatib o`zgaradi va inson tanasida uning turli alomatlari paydo bo`ladi.

Kayfiyatlar - ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi. Kayfiyat shod-xurram yoki qayg`uli, tetiklik yoki lanjlik, xayajonlilik yoki mahyuslik, jiddiylik yoki yengiltaklik, jizzakilik yoki muloyimlik va xk. tarzda bo`ladi.

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 qanoatlanmaslik kayfiyatlarning 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, iztirobga 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

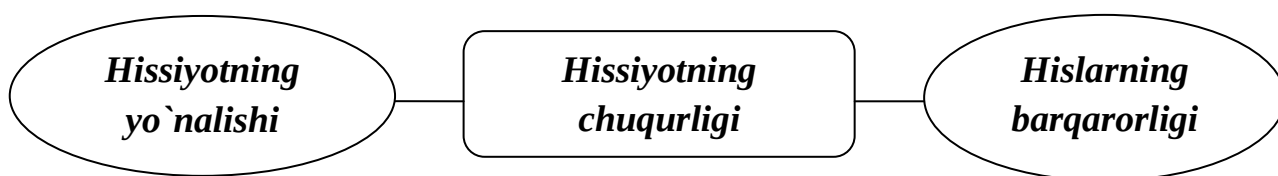
narsa bilan aloqador boʻlgan boshqa narsalarga ham yoyiladi. Buning natijasida kishida kayfiyat deyilgan umumiy bir ruhiy holat paydo boʻladi.

Stress yoki kuchli hayajonlanish - psixologik tahrifga kura affekt holatiga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomlilikiga koʻra kayfiyatlarga yaqin boʻlgan his-tuygʻular boshdan kechirilishining aloxida shakli (*ingl. «stress» - zoʻriqish*) hissiy zoʻriqishdan iboratdir. Hissiy zoʻriqish xavf-xatar tugʻilgan, kishi xafa boʻlgan, uyalgan, taxlika ostida qolib ketgan kabi vaziyatlarda roʻy beradi. Umuman olganda, stress tez-tez uchrab turadigan hodisadir. Unchalik ahamiyatga ega boʻlmagan stresslar muqarrar va zararsiz boʻlib, xaddan tashqari ortib ketgan stress esa shaxs uchun ham, korxona va tashkilotlar uchun ham qiyinchiliklar, qoʻyilgan maqsadlarni qoʻlga kiritishda muammolar keltirib chiqaradi.

Stress deganda insonning atrofdagi stimullarga yoki tashqi taʼsirlarga jismoniy, kimyoviy va psixologik reaksiyalari majmui tushuniladi. Bunda atrof-muhitdagi kuchlar insonning fiziologik va psixologik funktsiyalarini muvozanatdan chiqaradi. Stress holatini jismoniy, psixologik omillar majmui, yaʼni **stressorlar** keltirib chiqaradi. Hayotda stresslar boʻlib turishi tufayli ularni boshqarishni, ular keltirishi mumkin boʻlgan zararni kamaytirishni bilish zarur.

Inson psixologiyasini bilish uchun, uning psixikasida hissiyot tomonidan boʻlgan farqni bilish juda muhim. Birovni yaxshi tanimoq uchun uning fikrini va harakatlarini bilish bilangina kifoyalanmay, balki uning hissiyoti qandayligini ham bilish kerak. Insonlarning hissiyotidagi farqlari quyidagi boʻlishi mumkin:

12-shakl



- **hissiyotning yoʻnalishi** - kishilarning hissiyotidagi eng muhim farqlari belgilangan narsa, hissiyotning nimaga qaratilganligi, uning mazmuni qandayligidir. Inson hislari har xil tasodifiy narsalarga sochilib, parishon boʻlsa, tasodifiy hollarda kishilarda har xil hislarni tugʻdirsa, bunday hissiyot kishining ijodiyotiga, turmushdagi kurashiga madad beruvchi kuch xizmatini oʻtay olmaydi.

Aksincha kishining hayotidagi asosiy vazifasidan boshqa ishlarga chalg`itib, tanlagan yo`ldan adashtirib, ancha 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`rinuvchi hisni aytamiz. Hissiyotning boy va mazmundorligi, inson hislarining kuchliligidan ko`ra ko`proq chuqurligiga bog`liqdir;

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

Uzoq davom etadigan va barqaror bo`lgan emotsional holatlardan biri – ***ehtirosdir***. Kayfiyatdan ehtirosning farki shuki, ehtiros muayyan harakatga, muayyan obyektiv muttasil intilishda kuchli suratda ifodalangan holatdir. Bular - ijobiy ehtirolarga misol bo`lib, ular odamni ulkan ijodiy faoliyat yo`liga yetaklovchi kuchdir.

Ehtiroslar kishidagi barqaror his-tuyg`ularning alohida turini tashkil etadi. Odamlarning bajarayotgan ishiga va hayotida yuz berayotgan narsalarga nisbatan ichki munosabati boshdan oxirigacha barqaror 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, kayfiyatlarni qanday boshdan kechirishi xususiyatlarini belgilaydi. Bu kuch muayyan harakatlarga da`vat etuvchi va qaror 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 barqaror, chuqur va kuchli his-tuyg`u – ehtirosdir.

Depressiya - doimo gamgin, yomon kayfiyatda yurishdir. Bunday insonlar boshqalarga aralashib keta olmaydi, kam gapiradi, ko`pincha ko`zga yosh oladi. Uning dili mahyus, yomon fikrlar va hayollar bilan band bo`ladi. Hozirgi axvoli, o`tgan 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 ovqatdan yuz o`giradigan, o`zini qatl qilishga urinishgacha olib boradigan uzoq davom etadigan og`ir depressiyalar kuzatiladi.

Eyforiya - vaqtichog`lik, beg`amlilik, bir oz ko`tarinki kayfiyat tushuniladi. Eyforiyada odam tetik, harakatchan, sergap, uning imo-ishoralari jonli, gapirganda qo`llari harakatda, ovozini keragidan qattiqroq qilib chikaradi. Olam ularning ko`ziga g`oyat chiroyli rangli buyoqlarda gavdalanadi. Odam xursand bo`lganida, muvaffaqiyat qozonganda va shunga o`xshash shodlik kunlarida eyforiya normal reaksiya hisoblanadi. Eyforiya 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 boshqarib turadigan axloq normalari shu his-tuygularning tevarak-atrofdagilardan obyektiv ravishda olib turadigan baholashning asosi hisoblanadi.

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

Estetik (nafosat) his-tuyg`ular - subyektning hayotida yuz beradigan turli xildagi narsalarga va ularning sanhatda aks ettirilishiga nisbatan allaqanday ajoyib yoki bemahni, fojiaviy 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, bahzan ularda kishining sotsial voqelikka nisbatan butun hissiy munosabatlari boyligini mujassamlashganligi uchun ular **yuksak his-tuyg`ular** deb ham ataladi.

Iroda haqida tushuncha. Irodaviy xatti-harakat motivatsiyasi.

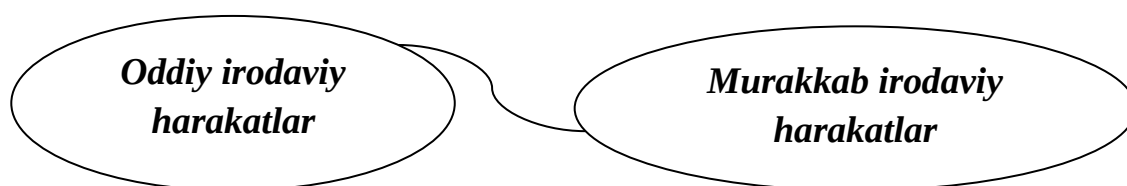
Iroda - shaxsning oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi hamda o'z-o'zini boshqarishidir.

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

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 kasb etadi va subyekt uchun faoliyat maqsadi sifatida namoyon bo'ladi.

Irodaviy harakatlar murakkabligi bo'yicha farqlanishi mumkin:

14-shakl

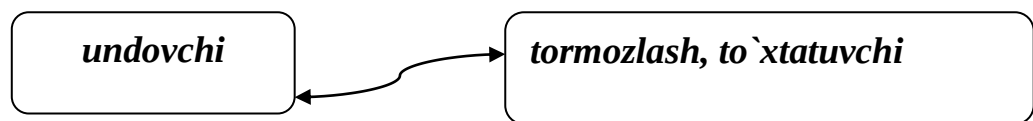


Masalan, o'quvchi jismoniy tarbiya darsida birinchi marta tayanib sakrashga urinayotib, yiqilishi va lat yeyishi mumkinligi bilan bogliq bo'lgan bahzi bir xavfsirashlarni yengib o'tadi. Bunday irodaviy harakatlar oddiy deb ataladi. Murakkab irodaviy harakatlar bir qancha oddiy harakatlarni o'z ichiga oladi. Murakkab ishlab chiqarish faoliyatini bajarish to'g'risida qaror qabul qilarkan,

yosh yigit qator ichki va tashqi to'siqlar va qiyinchiliklarni bartaraf etadi hamda o'z niyatini amalga oshiradi. O'z navbatida, murakkab harakatlar kishining ongli ravishda qo'yilgan yaqin va uzoq maqsadlarga erishishga qaratilgan, uyushgan irodaviy faoliyati sistemasiga kiradi. Unda kishining u yoki bu irodaviy fazilatlari namoyon bo'ladi.

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

15-shakl



Irodaning **undovchi vazifasi** kishining faolligi bilan tahminlanadi. Harakat oldingi vaziyat bilan bog'liq bo'lgan paytdagi reaktivlikdan farqli o'laroq faollik harakatning ayni o'zida namoyon bo'ladigan ichki holatiga nisbatan subyektning o'ziga xos xususiyatini kuchga kiritish harakatini chiqaradi (zarur axborotni olishga ehtiyoj sezayotgan kishi o'rtogini 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 yoqimsiz ko'rinishlarini jilovlashda namoyon bo'ladi. Shaxs uning dunyoqarashida, eng yuksak maqsadlariga javob bermaydigan motivlarning uyg'onishini 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** - subyekt uchun uning cheki noma'lum yoki muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda mumkin bo'ladigan noqulay oqibatlar (jazolash, og'riq ta'sirini o'tkazish, jaroxat, obro'ni yo'qotish) xaqidagi taxminlar mavjudligi sharoitidagi faoliyatning harakteristikasidir. Tavakkalchilik paytida kutilayotgan noxushlik bunday holatdagi muvaffaqiyatsizlik extimoli va noqulay oqibatlar darajasining uyg'unlashtirilishi 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 kattalikning 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 ishlarining ko`p tarmoqli va xilma-xil motivlashtirilishiga sabab bo`luvchi ehtiyojlari tashkil etadi.

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

16-shakl

1.	<i>Individning ehtiyojlarini qondirish bilan bog`lik bo`lgan faoliyatga undovchi sifatida namoyon bo`luvchi motiv sifatidagi motivlashtirish.</i>	Subyektning faoliyat ko`rsatishiga qanday ehtiyojlar undayotganini izoxlab beradi.
2.	<i>Motivlashtirish faollik nimaga qaratilganligini, nima uchun qandaydir boshqa xulq-atvor emas, balki xuddi shunaqasini tanlanganligini izoxlash.</i>	Motivlar xulq-atvor yo`nalishini tanlashni belgilaydigan sabablardir hamda birgalikda kishi shaxsining yunalganligini tashkil etadi.
3.	<i>Motivlashtirish kishi axloqi va faoliyatni o`zi boshqaradigan vosita hisoblash.</i>	Bu vositalarga hissiyotlar, emotsiyalar, istaklar, qiziqishlar, dunyoqarash va ehtiyoqlar kiradi.

Irodaviy harakatda uni motivlashtirishning barcha uchta tomoni - faollik manbai, uning yo`nalganligi va o`z-o`zini boshqarish vositalari namoyish kilingandir.

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 anglanilgan harakterda bo`ladi. U yoki bu ehtiyojning qanchalik anglanilganiga bog`liq holda intilish va istakni ham farq qilsa bo`ladi. Yetarli darajada anglanilmagan ehtiyojdan iborat faoliyat motivi - **intilishdir**. Faoliyatning motivi sifatida ehtiyojning yetarli darajada tushunib yetilganligi bilan harakterlanashi - **istakdir**. Malakali yosh muxandis mehnat unumdorligini yanada oshirish istagini bildirib, yangi ilg`or texnologiya yordamida o`z chizmalarini yanada takomillashtirish to`g`risida o`ylaydi, o`z ish jadvalini 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 tavsiflanadigan holatning kelib chiqishiga sabab bo`ladi. Irodaviy zo`r berish bu hissiy xayajon shakli bo`lib, kishining harakatga qo`shimcha motivlarni vujudga keltiruvchi, gohida yo`q bo`luvchi yoki yetarli bo`lmagan ichki resurslarini (xotirasi, tafakkuri, hayoli) safarbar etuvchi sabablardir. Irodaviy zo`r berish natijasida bir xil motivlarning harakati to`xtatilib, boshqalarining harakatini haddan ziyod kuchaytirish mumkin bo`ladi. Burch hissi bilan tug`ilgan irodaviy kuch-g`ayrat tashqi to`siqlarni bartaraf etishga va harakat qilishga safarbar etadi. Irodaviy kuch-g`ayrat ishlatish natijasida dangasalik, qo`rquv, charchash kabilar ustidan qozonilgan g`alaba anchagina hissiy zavq beradi, o`z ustringdan erishilgan g`alaba kabi boshdan kechiriladi. Tashqi to`siq yengib 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.

Hayol to`g`risida tushuncha. Hayolning aktiv va passiv turlari.

Hayol - bilish jaryonlari qatoriga kirib, kishining o`ziga xos insoniy harakterga ega bo`lgan faoliyatlarida namoyon bo`ladi. Mexnatning tayyor natijasini hayolga keltirmay turib, ishga kirishib bo`lmaydi. Hayol yoki fantaziya yordami bilan kutilayotgan natijani tasavvur qilish - inson mexnatining xayvonlar instinktiv faoliyatidan tub farqidir. Istalgan mexnat jarayoni zarur tarzda hayolni o`z ichiga qamrab oladi. Hayol badiiy, konstruktorlik, ilmiy adabiy, muzikaviy va umuman ijodiy faoliyatining zarur tomoni sifatida namoyon bo`ladi.

Hayol tasavvurning avval idrok qilinib 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, mexnatning oxiri va oraliq maxsulotlarda o`z ifodasini topadi, shuningdek muommali vaziyat noaniqlik ko`rsatgan hollarda xulq-atvor dasturini tuzishni tahminlaydi. SHuning bilan birga hayol aktiv faoliyatni programmalashtiruvchi emas, balki uning o`rnini almashtiruvchi 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 yechishning yangi usullarini qidirib topishda yuzaga keladi. Tafakkur singari hayol shaxsning ehtiyojlariga asoslanadi. Ehtiyojlarni qondirishning real jarayonidan oldin ehtiyojlarni qondirishning soxta, hayoliy jarayoni sodir bo`ladi, ya`ni bu

ehtiyojlarning qondirilishi 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'rttaga yuzaga keltirilgan iroda bilan bog'liq bo'magan, lekin hayotda gavgdalanuvchi qaratilgan hayolning mana shunday obrazlari shirin hayolga misol bo'la oladi. Qandaydir quvonchli, yoqimli, qiziqarli narsalar xaqida shirin hayol surish hamma odamlarga xosdir. Ammo inson hayolliy 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 asosida tasviriga muvofiq keladigan obrazlar tizimini yaratuvchi hayol qayta tiklovchi hayol deb ataladi. Ijodiy hayol - qayta tiklovchi hayoldan farq qilgan holda, orginal va qimmatli moddiy maxsulotlarda amalga oshiriladigan yangi obrazlarning yaratilishini taqoza 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'larok original va qimmatli moddiy, ijodiy maxsulotlarda gavgdalanuvchi 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 rolg' o'ynamagan xech bir ijod sohasi yo'q.

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

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

Tasavvur hayoli - bir narsa xaqidagi ma'lumotga asoslanib (yoki chizma surat va tarhiga suyanib) uning muvofiq bo'lgan obrazini tasavvurga keltiruvchi hayolni aytamiz. O'quvchi fizika yoki ximiya darsligida bayon qilingan biron tajribani o'qiganda, unda bayon qilingan asboblarning turgan joyini, qilinadigan ishlari va bu ishlarning natijasi va hakoazolarni mumkin qadar aniq va ravshan tasavvur qilmog'i lozim. O'quvchining ana shu ishi tasavvur hayolning ishidir. Bir mashinaning quruq chertyojini 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 hayoliga 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 turli qisimlarini 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'rmagan 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 ayni vaqtda bevosita idrok etilayotgan narsa va hodisalarning inson miyasida qayta ishlanib, tiklangan hissiy obraziga

aytiladi. Tasavvur shaxsning ma'lum bir munosabatlarga kirishayotganida, ta'sirlanish jarayonida undagi bahzi bir hislatlarni xotiraga tushirishda muhim rolg' o'ynaydi. So'zda ifodalanayotgan axborotga tasavvurni qo'shib eslab qolish ancha oson chunki, tasavvurda obrazlarni gavdalanitirish orqali ancha oson eslab qolish mumkin. Tasavvur, tafakkur, xotira, tushuncha, idrok kabi murakkab bilish jarayonlari sezgi jarayonlariga asoslangan. Inson idroki turli 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 taqqoslanadi, tahlil qilinadi va umumlashtiriladi. Tafakkur voqelikning umumlashtirilgan to'liq hamda eng aniq ifodasidir.

Hayolning alohida bir shakli bu - orzudir. 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 harakatlarida hayol jarayonlari darhol amalga oshavermaydi. Ko'pincha hayol jarayonlari odam amalga 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 tadbiq qilishni zarur shartlaridir. Orzu hayotni ilmiy ko'ra bilishning elementidir.

Psixologiyada hayol insonning ijodiy faoliyatining tarkibiy qismi sifatida talqin kilinadi, u tizimiy xususiyatli xatti-harakatning oraliq va yakuniy maxsullari orqali aks etadi, muammoli vaziyatda noaniqlik, noma'lumlik alomatlari vujudga kelsa, u holda faoliyat rejasini qayta ko'rib chiqishni tahminlash imkoniyatiga ega.

Asosiy tayanch tushunchalar.

temperament, xolerik, sangvinik, melanxolik, flegmatik, gumoral nazariya, ekstravertlik, introvertlik, xarakter, qobiliyat, talant, geniallik, iste'dod, diqqatning fokusi, taktil sezgi, adaptatsiya, tafakkur, analiz, sintez, tushuncha, hukm, xulosa, gallyutsinatsiya, illuziya, intuitsiya, hissiyot, emotsiya, affekt, kayfiyat, hayajonlanish, stress, depressiya, eyforiya, iroda, tavakkalchilik, istak, ijro.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. Temperament tushunchasini ta'riflab bering.
2. Temperament xususiyatlariga nimalarini 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 izoxlab bering.
12. Iste'dod, talant va geniallik tushunchalari haqida ma'lumot bering.
13. Qobiliyatlarni rivojlanishi uchun ta'sir etuvchi omillar.

14. Diqqat jarayoni to'g'risida tushuncha bering.
15. Diqqat xususiyatlari nimlarni o'z ichiga oladi?
16. Sezgi jarayoni haqida qanday tushunchaga ega bo'ldingiz?
17. Sezgi turlariga tarif bering.
18. Tafakkur jarayoni to'g'risida tushuncha bering.
19. Xotira haqida qanday tushunchaga ega bo'ldingiz?
20. Xotiraning xususiyatlari nimalardan iborat?
21. Idrok haqida tushuncha bering.
22. Gallyutsinatsiya nima?
23. Ko'rish illuziyalari deb nimaga aytiladi?
24. Hissiyot to'g'risida tushuncha bering.
25. Irodaviy xatti-harakatlar motivatsisi haqida qanday ma'lumotga ega bo'ldingiz?

Temperament tipini aniqlashga imkon beruvchi Ayzenk testi

1. Tez-tez yangi taassurotlarga, hayajonli, kuchli hissiyotlarga intilasizmi?
2. Sizni qullab-quvvatlovchi do'stlarga tez-tez ehtiyoj sezasizmi?
3. O'zingizni betashvish odam deb hisoblaysizmi?
4. O'z niyatlaringizdan voz kechishingiz qiyinmi?
5. Ishlaringizni bajarishdan oldin, shoshmasdan, ozgina kutib, o'ylab olasizmi?
6. Va'dangizni har doim bajarasizmi?
7. Kayfiyatingiz tez-tez tushib yoki ko'tarilib turadimi?
8. Odatda siz o'ylab o'tirmay tez gapirasiz va tez harakat qilasizmi?
9. Hech qanday jiddiy sababsiz o'zingizni baxtsiz his qilganmisiz?
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 tushganmisiz?
13. Tez-tez lahzalik kayfiyat ta'sirida harakat qilasizmi?
14. Tez-tez qilinishi yoki gapirilishi 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 odatlaringiz 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 ishni bajarganingizda, siz uni yanada yaxshiroq bajara olishingiz mumkinligini his qilganmisiz?
29. Boshqa odamlar davrasida siz ko`proq jim turasizmi?
30. Siz ba`zan g`iybat qilasizmi?
31. Sizda miyangizga turli xil fikrlar kelishi sababli uxlay olmaslik holati bo`ladimi?
32. Nimadir haqida bilmoqchi 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`larmidingiz?
37. Sizga bir-birining ustidan hazil-huzul qiladigan davrada bo`lish yoqimsizmi?
38. Tez-tez g`ashingiz keladimi?
39. Tez harakatlanishni talab qiladigan ishni 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 shoshilmasdan yurasizmi?
42. Siz uchrashuvga yoki o`qishga, ishga kech qolganmisiz?

43. Tez-tez qo`rqinchli tushlar ko`rasizmi?
44. Siz suxbatlashishni 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 muloqotdan 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 aytishsa, tez xafa bo`lasizmi?
51. Bayram kechasidan haqiqiy rohat olish qiyin deb o`ylaysizmi?
52. Boshqalardan qaysidir jihatingiz yomon ekanligi haqidagi tuyg`u sizni tashvishga 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 qiynalasizmi?

Natijalarni hisoblash:

Javoblar kalit bilan mos kelsa bir ball hisoblanadi. Ballarni uch ko`rsatkich bo`yicha (A, B, V) alohida hisoblang.

A ko`rsatkichi (javoblarning haqqoniyligi)

Agar №6, 24, 36 savollarga «Ha» javob bergan bo`lsangiz bir ball qo`shasiz.

Agar №12, 18, 30, 42, 48, 54 savollarga «Yuk» javob bergan bo`lsangiz bir ball qo`shasiz.

B ko`rsatkichi (muloqotga kirishuvchanlik darajasi, atrofdagilar fikriga qarab harakat kilish, 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`aluvchanlik 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 yetarlicha haqqoniy 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`aluvchan odamsiz. O`zingizni tutib turish siz uchun qiyin, ortiqcha shartaki va to`g`riso`zsiz. Ishga jon dildan kirishasiz, lekin omadsizlikda qiziqishingizni tez yo`qotasiz. Sizning tipingizdagi odamlar kuchli diqqat-e'tiborni, maksimal kuch-quvvatni talab qiladigan, lekin uzoqdavom etmaydigan ishni 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. Topaqonlik, mantiqiylik, sergayratlilik, chidamlilik va qat'iyatlilikni talab kiluvchi ish va vazifalarda mustaqillikni afzal ko`rasiz. Sizning tipdagi odamlar aniq rejalashtirilgan, voqealarning ketma-ketligi hisobga olinganligi talab qilinuvchi faoliyatni yaxshi eplaydilar. Ko`pincha ular yetakchi (lider), tashkilotchi bo`ladilar.

4. $A < 4, B > 16, 8 < V < 16$.

Siz yetarlicha g`ayratli va muloqotga kirishuvchansiz, o`z oldingizda aniq vazifa va konkret ishni ko`rsangizgina faolsiz. Sharoit o`zgarishini yomon qabul qilmaysiz, yetarlicha tez unga moslashasiz, yangini oson o`zlashtirasiz. Siz shijoatlisiz,

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 ishni boshlagach uni oxirigacha yetkazishga harakat qilasiz. Kamgapsiz, shunchaki gapirishni yoqtirmaysiz, odamlar bilan muloqotda bo'lish siz uchun qiyin. Vazifalarning tez-tez almashishini va sekin harakatni talab qilmaydigan ishni ma'qul ko'rasiz. Mustaqil ravishda qarorga kelishga qiynalasiz, shuning uchun odamlar va ishlab chiqarish tashkilotini boshqarish javobgarligini o'zingizga olmaganingiz ma'qul.

6. $A < 4, B < 8, V > 16$.

Siz taassurotli, uyatchan odamsiz, odamlar bilan qiyin muloqotga kirishasiz. Tez xafa bo'lasiz, o'zingizga tanish, odatiy sharoitdagina o'zingizni ishonchli his qilasiz. Sizni kam biladigan odamlar, ko'pincha sizni tushunmaydilar. Sizga katta asabiy tanglikni, tez jarayonlarni va tez-tez o'zgaruvchan faoliyat turlarini talab qilmaydigan sharoitlarda ishlash tavsiya qilinadi.

7. $A < 4, B < 8, 8 < V < 16$.

Siz muloqotga juda kam kirishuvchan, uyatchan, tuyg'ularda yetarlicha vazmin, ko'p o'ylaydigan, fikrlashga moyil odamsiz. Harakatlarda asosan o'z shaxsiy tuyg'ularingiz, tasavvurlaringizga mo'ljallanasiz. Bunday odam faqat ozgina do'stlari bilangina yaqin bo'ladi. Harakatlarini oldindan rejalashtiradi, kuchli taassurotlarni yoqtirmaydi, tinch va tartibli hayotga intiladi. Bu tipdagi odamlarga o'tirib ishlaydigan, punktuallikni, diqqat-e'tiborni talab qiladigan kasblar maqsadga muvofiq. Ular yolgiz ishlashni ma'qul kuradilar.

8. $A < 4, 8 < B < 16, V > 16$.

Siz emotsional noturg'un, ta'sirchan odamsiz. Me'yorida muloqotga kirishuvchan, lekin odamlar bilan munosabatda uncha chidamli emassiz, tez ranjiysiz. Sizning harakatlaringiz ko'pincha kayfiyatingizga bog'liq bo'ladi: siz ba'zan juda g'ayratlisiz, ba'zan xafaqon 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 **Shaxs idrokining assotsiativ testi**.

Yuriqnoma: Savollarga shoshilmasdan, tartib bilan javob bering.

Imkon qadar chuqur mulohaza qilgan xolda, jiddiy yondashing. Javoblarga oldindan qaramang, aks xolda harakatlaringiz zoya ketadi. Quyidagi hayvonlar sizga qanchalik yoqishini hisobga olib, o'zingizga ma'qul xolda ularni ketma-ketlik bilan joylashtiring: a) sigir, b) yo'lbars, v) qo'y, g) ot, d) ilon.

1. Quyidagilarga bitta so'zdan iborat sifat keltiring. Albatta so'zning o'z asl fazilatini keltirish shart emas. Ular sizda qoldirgan taassurotdan kelib chiqqan xolda ta'riflab bering: a) it, b) mushuk, v) kalamush, g) qaxva, 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 hayotda nimalar qanday o'rin 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; qaxva - jinsiy munosabat; dengiz - hayotingiz.

Uchinchi savol yaqin kishilaringizga nisbatan xaqiqiy munosabatingizni aniqlash imkonini beradi: sariq - siz hech qachon unutmaydigan kishi; olov rang - eng yaqin do'stim deb bilgan kishi; qizil - siz xaqiqatdan sevadigan inson; oq - sizga ruhan yaqin kishi; yashil - bu odamni butun umr hurmat bilan eslaysiz.

Iroda holatini aniqlash testi.

Iroda holatini aniqlash uchun maxsus ishlab chiqilgan testdan foydalanish mumkin.

**Yo`riqnoma:** tavsiya qilinayotgan fikrlarga «Ha» yoki «Yo`q» deb javob berish kerak.

1. Hayotdagi muvaffaqiyat tasodiflariga ko`ra oldindan qilingan hisob-kitoblarga ko`proq bog`liq bo`ladi deb o`ylayman.
2. Agar o`zimning sevimli mashg`ulotlaridan ayrilsam, unda men uchun hayotning mazmuni yo`qoladi.
3. Men uchun har qanday ishning oqibati, natijasidan ko`ra, uning bajarilish jarayoni muhim.
4. Men odamlarning o`z yaqinlari bilan bo`lgan munosabatlarining yaxshi emasligidan ko`ra, ishdan muvaffaqiyatsizliklardan ko`proq qayg`uradilar deb hisoblayman.
5. Mening fikrimcha, ko`pchilik odamlar yaqin kelajakka mo`ljallangan maqsad bilanmas, balki u uzoqqa mo`ljallangan maqsad bilan yashaydilar.
6. Agar imkoniyat bo`lsa-da, lekin hech kim sezmasligiga ishonchim komil 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 bahzi elementlarini takomillashtirishga harakat qilaman.
10. Muvaffaqiyatga erishish haqidagi fikrlari berilib ketgan vaqtlarimda ehtiyotkorlik choralarini unutib qo`yshim mumkin.
11. Yoshligimda ota-onam meni dangasa deb hisoblar edi.
12. Men o`zimning muvaffaqiyatsizliklarimga sharoit emas, balki ko`proq o`zimni aybdor deb hisoblayman.
13. Ota-onam meni kattiq 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`zimni “o`zimga ishongan odamman” deb hisoblayman.
17. Muvaffaqiyatga erishish uchun garchi imkoniyatlar mening foydamga bo`lmasa ham tavakkal qilishim mumkin.
18. Men tirishqoq 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 odatda shaxsiy rejalarim bilan hamfikir bo`lmaydilar.
22. Mendagi hayotga nisbatan bo`lgan talablarimning darajasi o`rtoqlarimning shunday talablaridan pastroq.
23. Men o`z maqsadlarimga erishish yo`lida qatg`iyman.

Test kaliti.

«Ha»-1, 2, 6, 7, 8, 9, 15, 17, 19, 20, 22, 23.

«Yo`k»- 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'rinmaydi.

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'iysiz 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, tavakkal qilishga qodirmisiz? Buni bilishni istasangiz, quyidagi test savollariga javob bering:

- a) tez-tez xizmat safarlari bo'ladigan ishni yoqtiraman;
- b) bir joyda o'tirib ishlash menga mahqul;
- a) sovuq xavodan jonlanib ketaman;
- b) sovuqda hayolim faqat uyga qanday yetib olishda bo'ladi;
- a) ertaga kech kim bilmaydigan, beqaror davrda yashagim keladi;
- b) har bir kishi himoyalangan, kelajagi aniq jamiyatda yashash zavkli;
- a) bahzan tezlik bilan ketayotgan mashinada sayr qilgim keladi;
- b) katta tezlikdagi mashinalarda o'tirishdan qo'rqaman;
- a) shartnoma asosida, ishbay xaq to'lanadigan ishni mahqul ko'raman;
- b) aniq, barqaror, ma'lum maoshga ega ish men uchun afzal;
- a) mening fikrimga qo'shilmasliklari menda ko'proq rag'bat uyhotadi;
- 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 totib ko'rish kerak;
- b) hayotdagi asosiy maqsadim - tinchlik va baxt;

- a) dengiz yo bo`lmasa sovuq suvli xovuzga o`zimni birdan tashlayman;
- b) sovuq suvga sekinlik bilan kiraman;
- a) yangi, original qo`shiqlarni eshitgim keladi;
- b) zamonaviy musiqani yoqtiraman;
- a) zerikarli bo`lib qolishdan yomoni yo`q;
- b) eng katta kamchilik - qo`pollik va tarbiyasizlikdir;
- a) his-tuyg`uga boy insonlarni yoqtiraman, garchi ular aniq muvozanatga ega bo`lmasalar-da;
- b) xotirjam insonlarni yoqtiraman;
- a) mototsikl xaydab ko`rish istagidaman;
- b) mototsiklga xatto o`tirib ham ko`rmasdim.

Natijalar:

Agar «a» javoblari ko`p bo`lsa: sarguzashtga boy voqealarga duch kelishga bo`lgan qiziqishingiz juda kuchli. Asablaringizni qitiqlab qo`yuvchi hodisalar ishtirokchisi bo`lishga intilib, turli sarguzashtnamo voqealarga aralashib yurasiz. Harakatlaringizni oldindan o`ylab ko`rmasligingiz ham shu qiziqishlaringiz tufayli bo`lsa kerak. Ammo ehtiyotkorroq bo`lishni ham unutmang. Amalga oshirmoqchi bo`lgan qarorlaringizni oldindan o`ylab ko`ring. Axir tavakkalchilik hamisha ham omad keltiravermaydi-ku.

Agar «b» javoblari ko`p bo`lsa: o`zingizda bahzan sarguzasht va turli antiqa voqealarga nisbatan bo`ladigan qiziqishni vaqtda jilovlay olasiz. To`g`ri, siz yangiliklarga o`chsiz, ammo sovuqqonlik hamda mulohazakorlik bilan ish tutasiz. Bahzan ichki sezgingizga ham ishonib, tavakkal bosilgan qadam ham yutuqlar keltirishi mumkin.

Shaxs hissiyotini aniqlash testi.

Mazkur test orqali sevgilingizni qaysi tipga mansub ekanligini bilib olishingiz mumkin.

Sevgilingiz hayotga qanday qarashi sizni juda ham qiziqitirsa kerak, to`g`rimi? Masalan, uning qiziqishlari, kelajakdagi orzulari, xaqiqatni tan olishi va fe`l-atvorini to`liq bilib olishni hoxlaysizmi? Bu borada quyidagi test sizga yordam beradi.

1. Sevgilingizning yoqtirgan mashg`uloti:
 - a) sumkasini to`ldirib, toqqa jo`nash;
 - v) chaqirilmagan bo`lsa ham, bazmlarda yayrab o`tirish;
 - s) turli mavzularda aqlli, o`ylantiradigan gaplarni tinglash va o`z munosabatini ham bildirib qo`yish.
2. U pul yoki boylikdan birdaniga o`zgarib ketishi mumkinmi?
 - a) oltin bo`lsa, o`zgarish ham gapmi, mendan voz kechishdan ham toymaydi;
 - v) ha desam ham, yo`q desam ham bo`ladi, yana bilmadim;
 - s) meningcha u pul va boylikka befarq.
3. Uning keladigan vaqtida birdan chiroq o`chib qoldi. Sizningcha, voqeaning davomi qanday kechadi? U:
 - a) chetroqqa o`tib chiroq yonishini kutib turishni taklif qiladi;
 - v) qorong`ida yolg`iz qolishimizni orzu qilganini aytadi;
 - s) hayolimga ham keltira olmayman. Balki u qorong`ilikni yoqtirmas.
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 oldimda qahramon bo`lib gavdalanish.
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 termulamiz;
 - v) agar qanotlarimiz 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 anhanaga aylanganmi?
 - a) huda-behudaga pul sarflash unga xos emas;
 - v) sovg`adan ko`ra hissiyotlarini, sevishini afzal ko`radi;
 - s) 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 ishni axmoqlar kiladi!

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

Realist tip - 0-18 ball: Siz realist insonni sevib qolibsiz! U hamma narsani to`g`ri baholashga harakat qiladi. Hayotda juda kup narsani - butun tabiat va olamdagi bo`layotgan voqea-hodisalarni bilgisi deb biladi. Intuitsiya uning g`ashini keltiradi. Voqealarni aniq tahlil qila olmagan va noto`g`ri xulosa chiqarganlardan nafratlanadi.

Maslahat: unga turli to`qima voqealarni gapirib, ichki tuyg`ularini uyin qilib jig`iga tegmang, uni o`zingizdan uzoqlashtirasiz. Agar o`zingizni aqlli insonlardek tutsangiz, yutasiz, sizga ishonib, siz bilan faxrlanib yuradi.

Pragmatik tip - 19-30 ball: Siz tanlagan odamning pragmatikligi aniq. Butun dunyo va o`zi muloqot qiladigan hamma odamlarni u uchta rangga ajratgan. Yorqin rang - o`zi uchun eng kerakli insonlar, qora rang - uning baxti, tinchligi va omadiga taxdid soluvchi insonlar, betaraf rang - hayotidan o`rin ololmaganlar. Agar unga sayohatlar haqida gapirsangiz, bamaylixotir "busiz ham yashasa bo`ladi", deydi. Agar unga kechroq uchrashishni taklif qilsangiz, «judayam qorong`i, umuman odamlar yo`q joymi...» deya ensasini qotiradi. U bilan bir umr yashay olishingizga ko`zingiz yetmasa, tezroq bir qarorga keling.

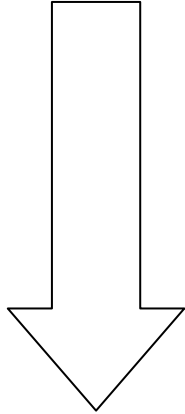
Romantik tip - 31-42 ball: Sizga ajoyib romantik inson nasib qilibdi. Kamdan-kam uchraydigan holat! Hayotda hamma narsa u uchun his-tuyg`uga limmo-lim. Yomg`irli ob-havoda yalangoyoq sayr qilishni xush kuradi, ko`lingizdan ushlab olib, dengiz shovqini va qushlar sayrashini soatlab eshitib

o`tirishga ham tayyor. Unga hayotda hamma narsa, xattoki, siz ham sirli tuyulasiz. SHuning uchun u bilan g`aroyib mavzularda suhbat quring. Qanchalar sirli bo`lsangiz, shunchalar sevimli yorga aylanaverasiz yaxshi ishlaydilar.

Diqqatning mohiyati

DIQQAT

Diqqatning fiziologik asoslari:



- BOSH MIYA PO'STLOG'IDA AYNI VAQTD A YUQORI QO'ZG'ALUVCHANLIK UCHASTKASINING MAVJUDLIGI
- YANGI SHARTLI-REFLEKTOR ALOQALARNI HOSIL BO'LISH VA DEFERENSIYALANISHINI MUVAFFAQIYATLI ISHLAB CHIQUVCHILIK
- YUQORI VA PAST QO'ZG'ALUVCHANLIK UCHASTKALARI O'RTASIDAGI SALBIY INDUKSIYANING MAVJUDLIGI
- DOMINANTA HOLATINING MAVJUDLIGI

Diqqatning

xususiyatlari

KONTSENTRATSIYA

TANLOVCHANLIK

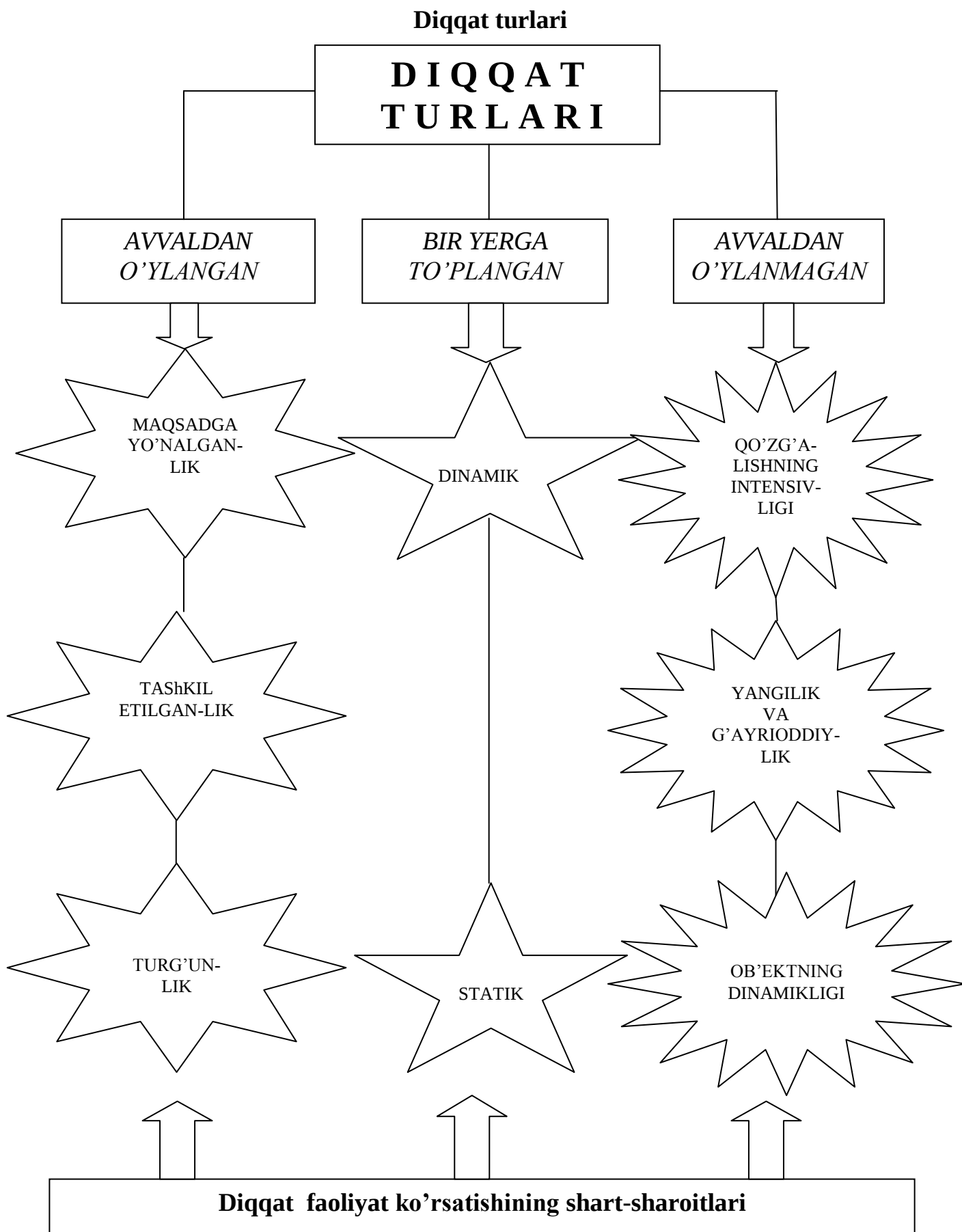
TAQSIMLANISHI

HAJMI

INTENSIVLIGI

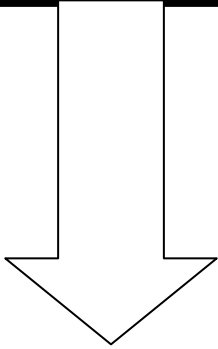
TURG'UNLIGI

CHALG'ISHI



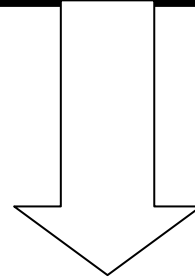
Sezgining mohiyati

S E Z G I



AKS ETTIRADI:

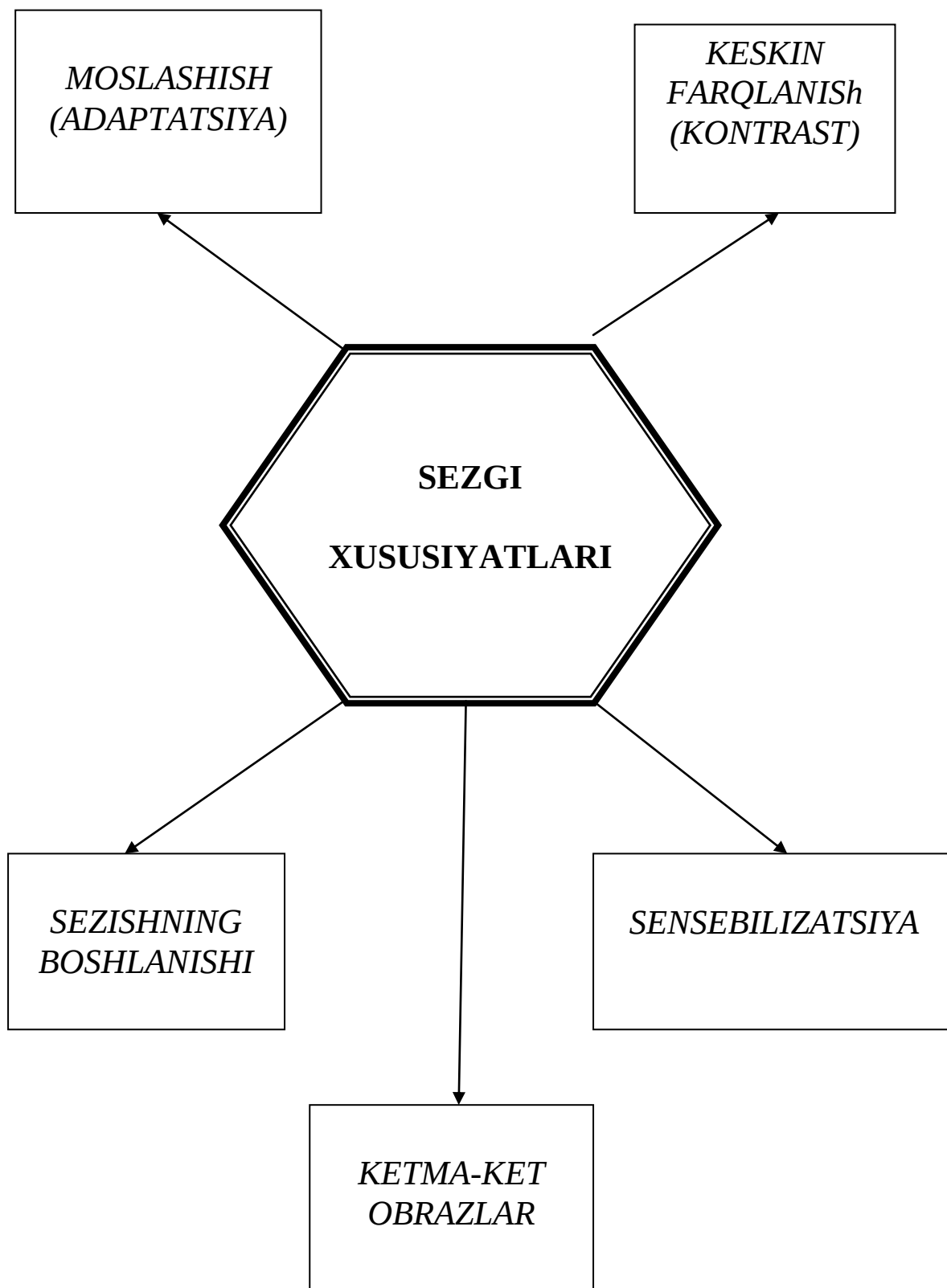
- Predmetlar va voqea-hodisalarni asosiy tashqi belgilarini;
- Ichki organlarning holatini



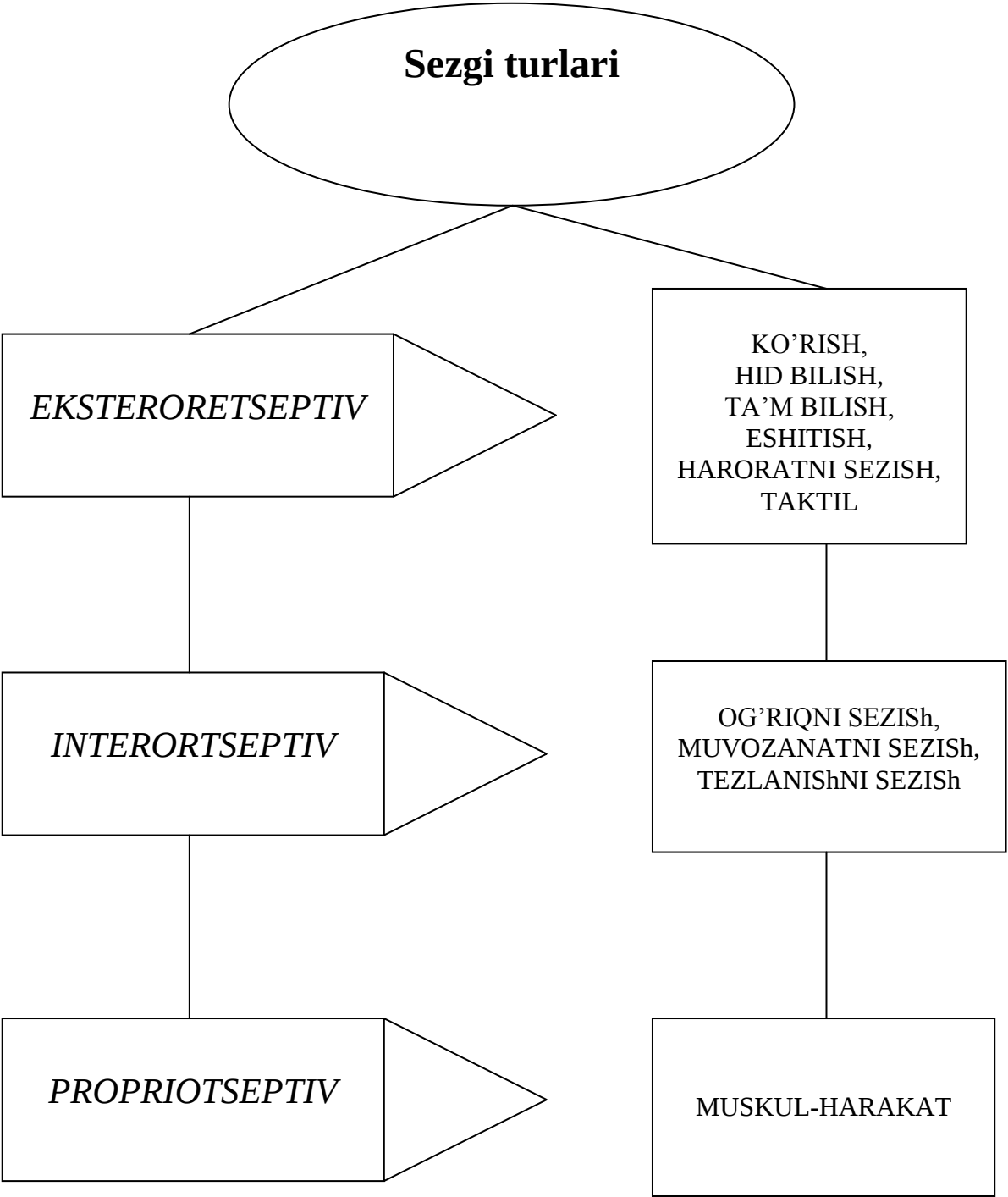
FIZIOLOGIK NUQTAI NAZARDAN QUYIDAGILAR FAOLIYATINI IFODALAYDI:

- Qo'zg'alishni qabul qiluvchi retseptorlarni;
- Markazga intiluvchi nerv yo'llari o'tuvchilarini;
- Analizatorlarning markaziy po'stloq bo'limlarini

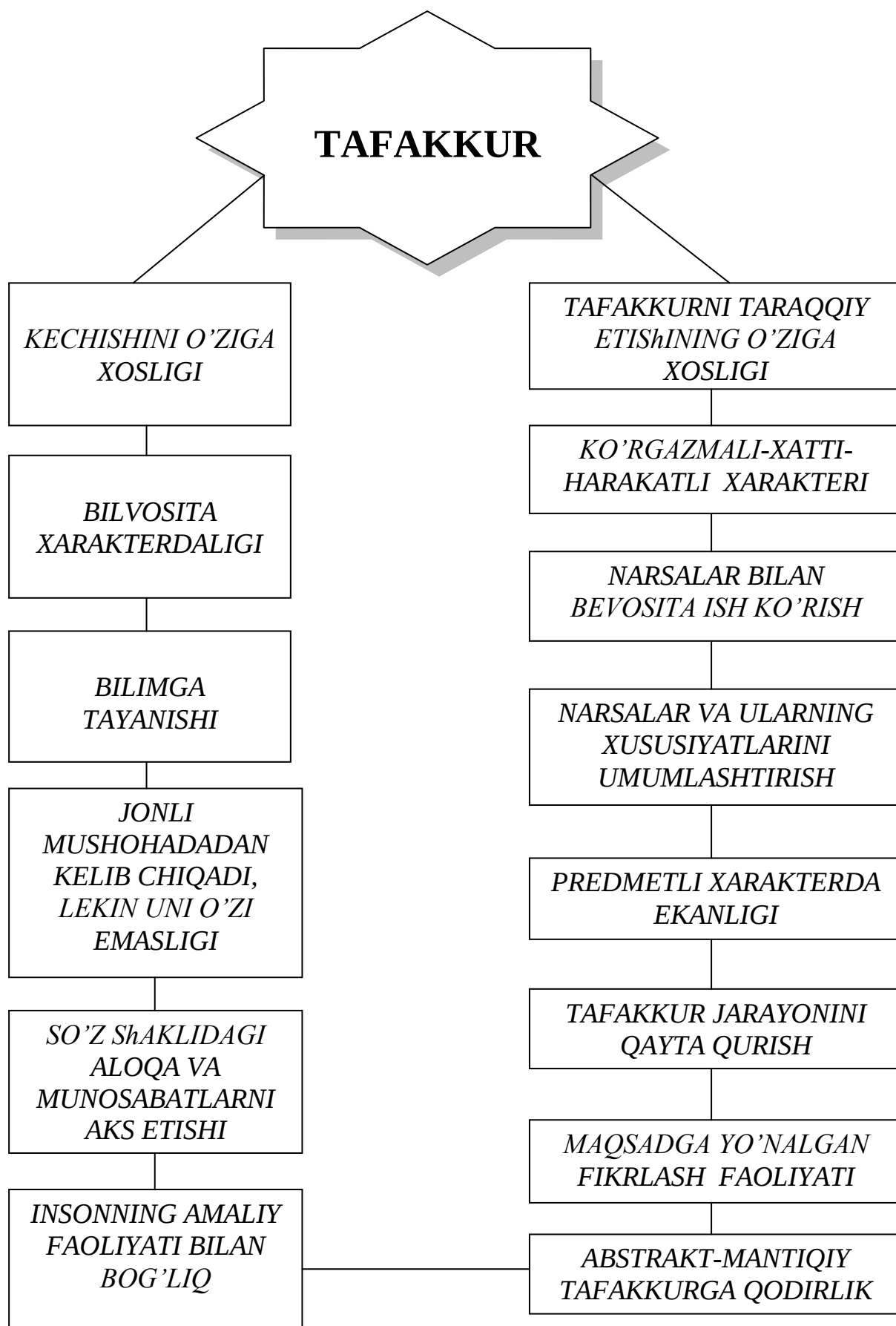
Sezgi xususiyatlari



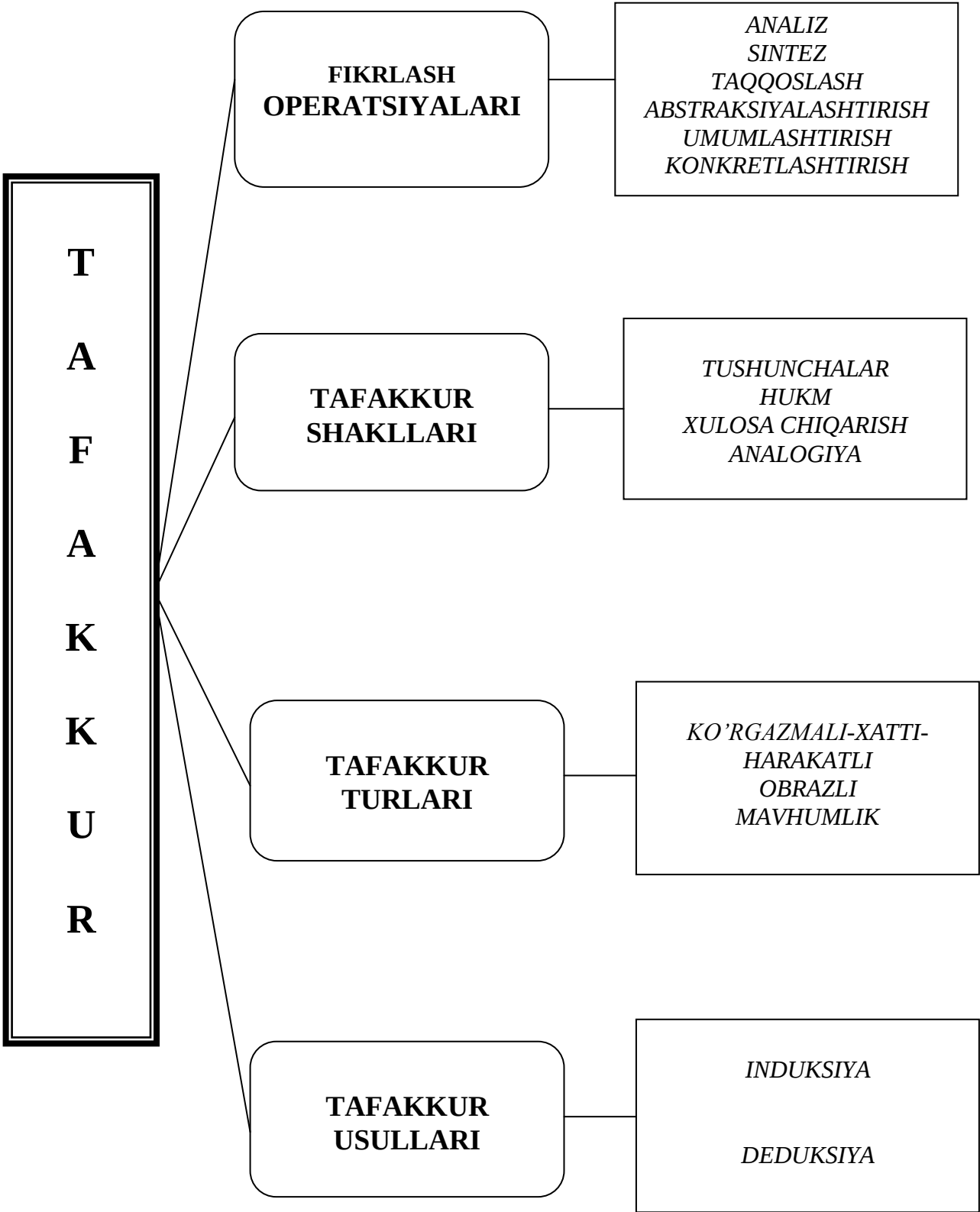
Sezgi turlari



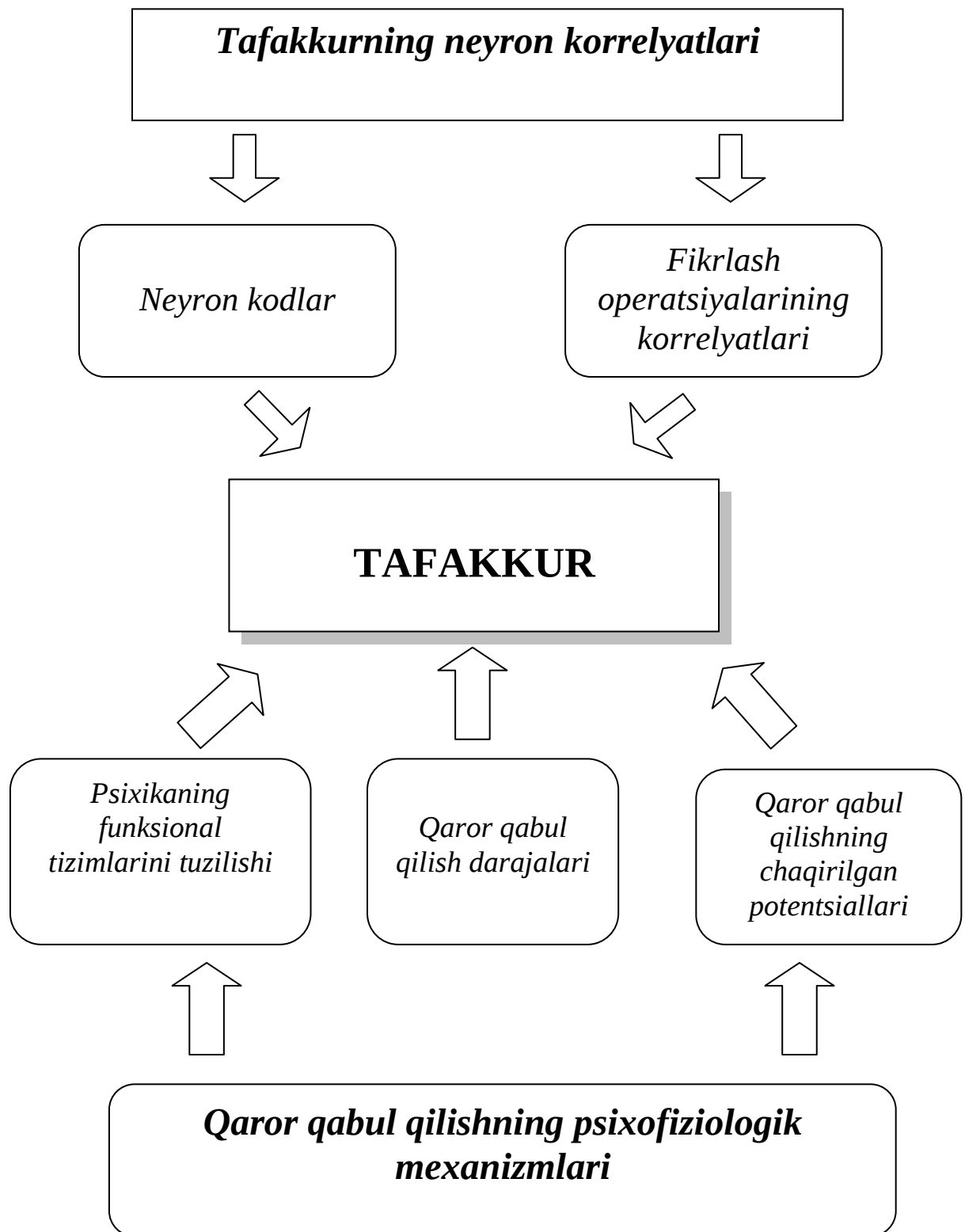
Tafakkurning o'ziga xos xususiyatlari



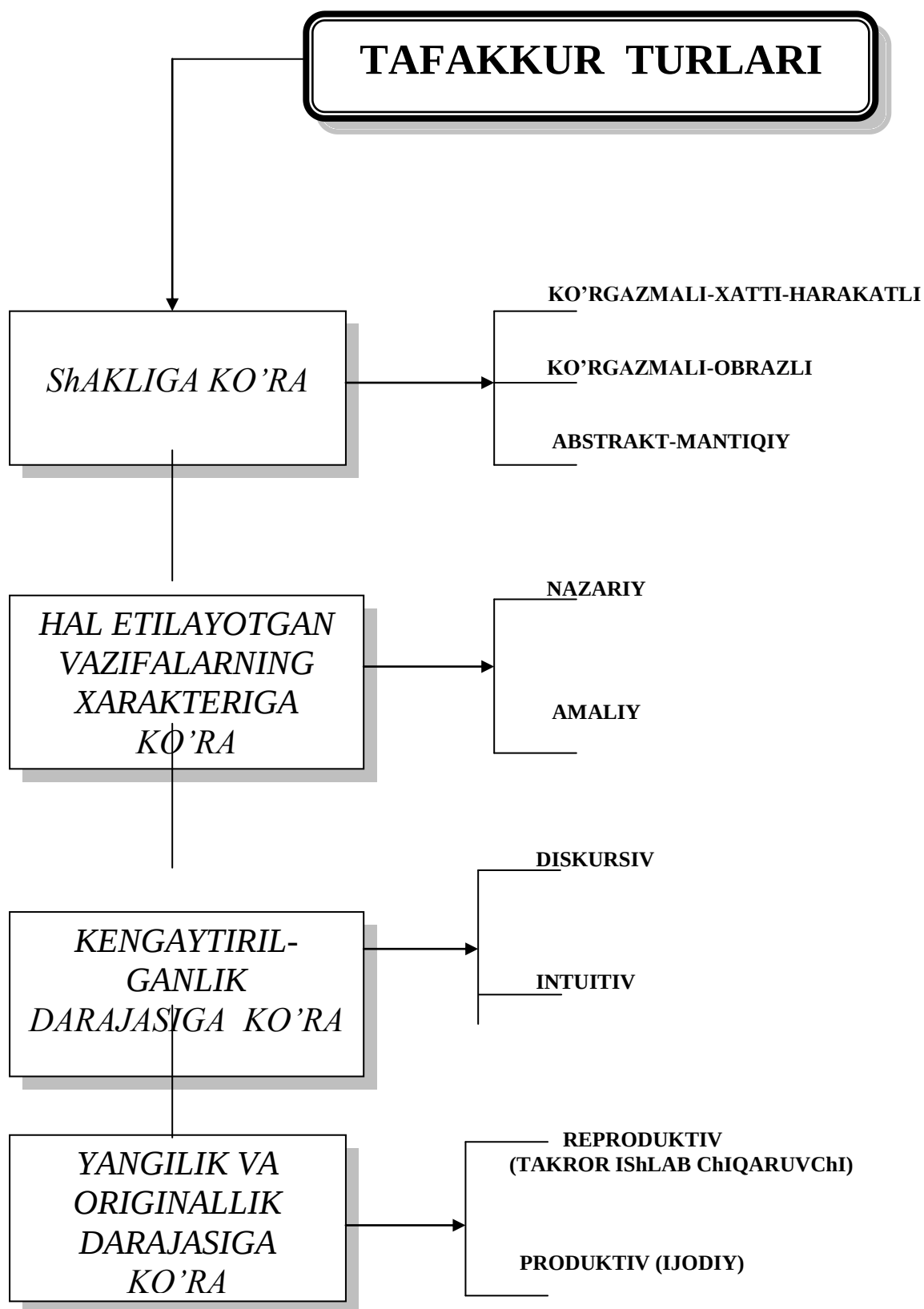
Tafakkurning mazmuni



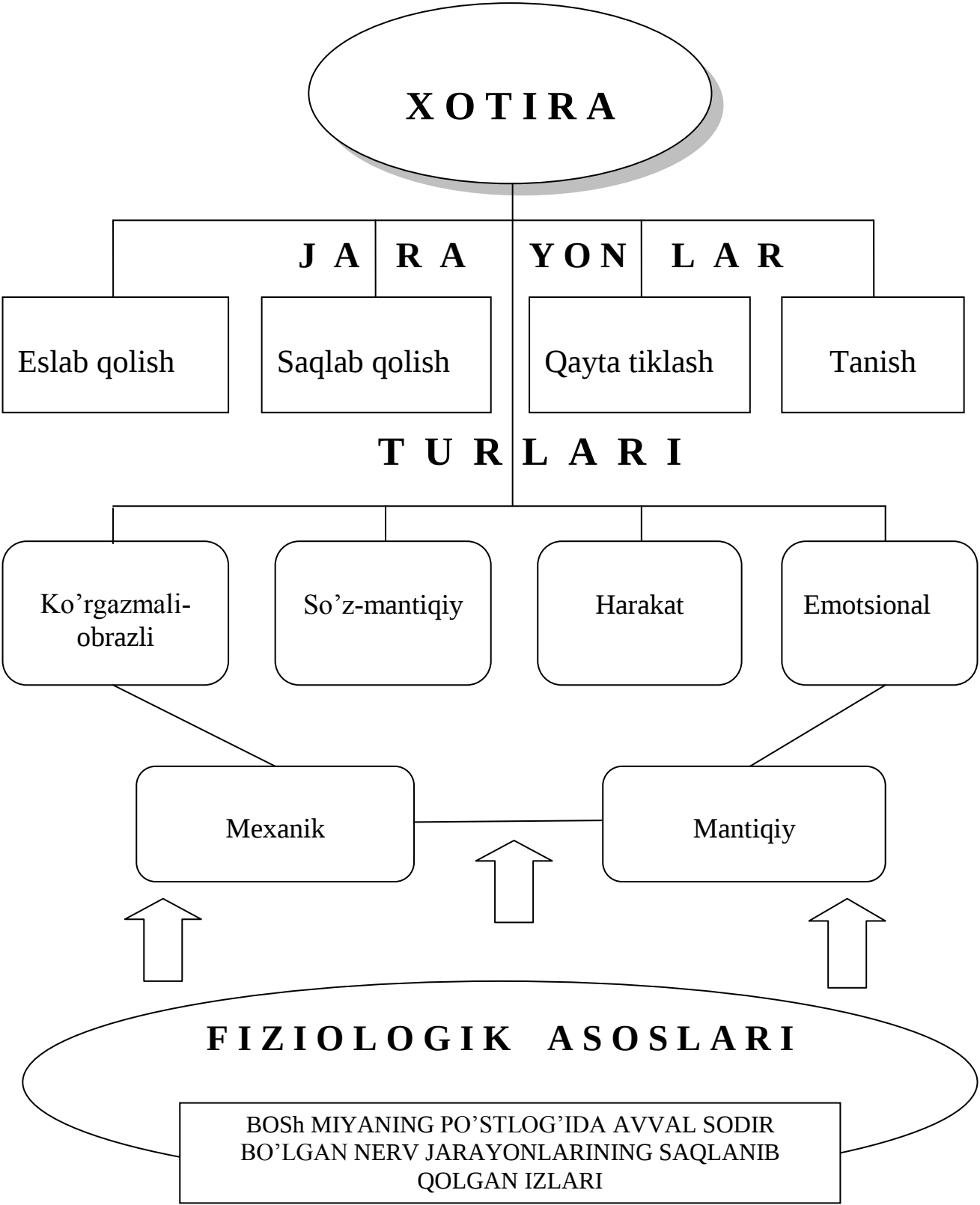
Tafakkurning fiziologik asoslari



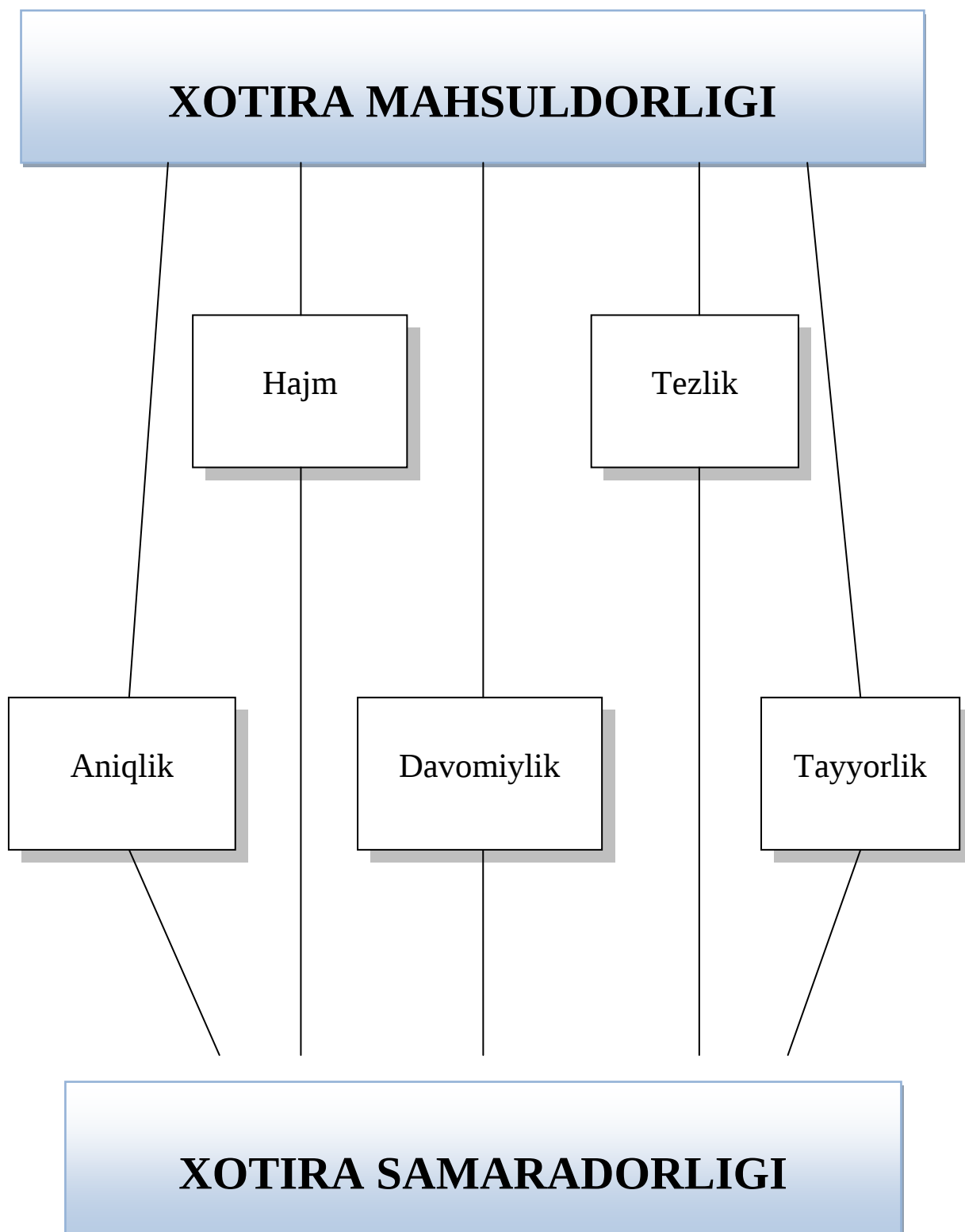
Turli asoslarga ko'ra ajratilgan tafakkur turlari



Xotiraning mohiyati



Xotiraning xarakteristikasi



Idrokning mohiyati

IDROK

IDROK TURLARI

*Aks ettirish shakliga
bog'liq holda*

*Maqsadga bog'liq
holda*

*Tashkil etilganlik
darajasiga
bog'liq holda*

Fazo

Vaqt

Harakat

Oldindan
o'ylab
qo'yilgan

Oldindan
o'ylab
qo'yilmagan

Tashkil
etilgan
(kuzatish)

Tashkil
etilmagan

Idrokning fiziologik asoslari

Neyronlar - detektorlar

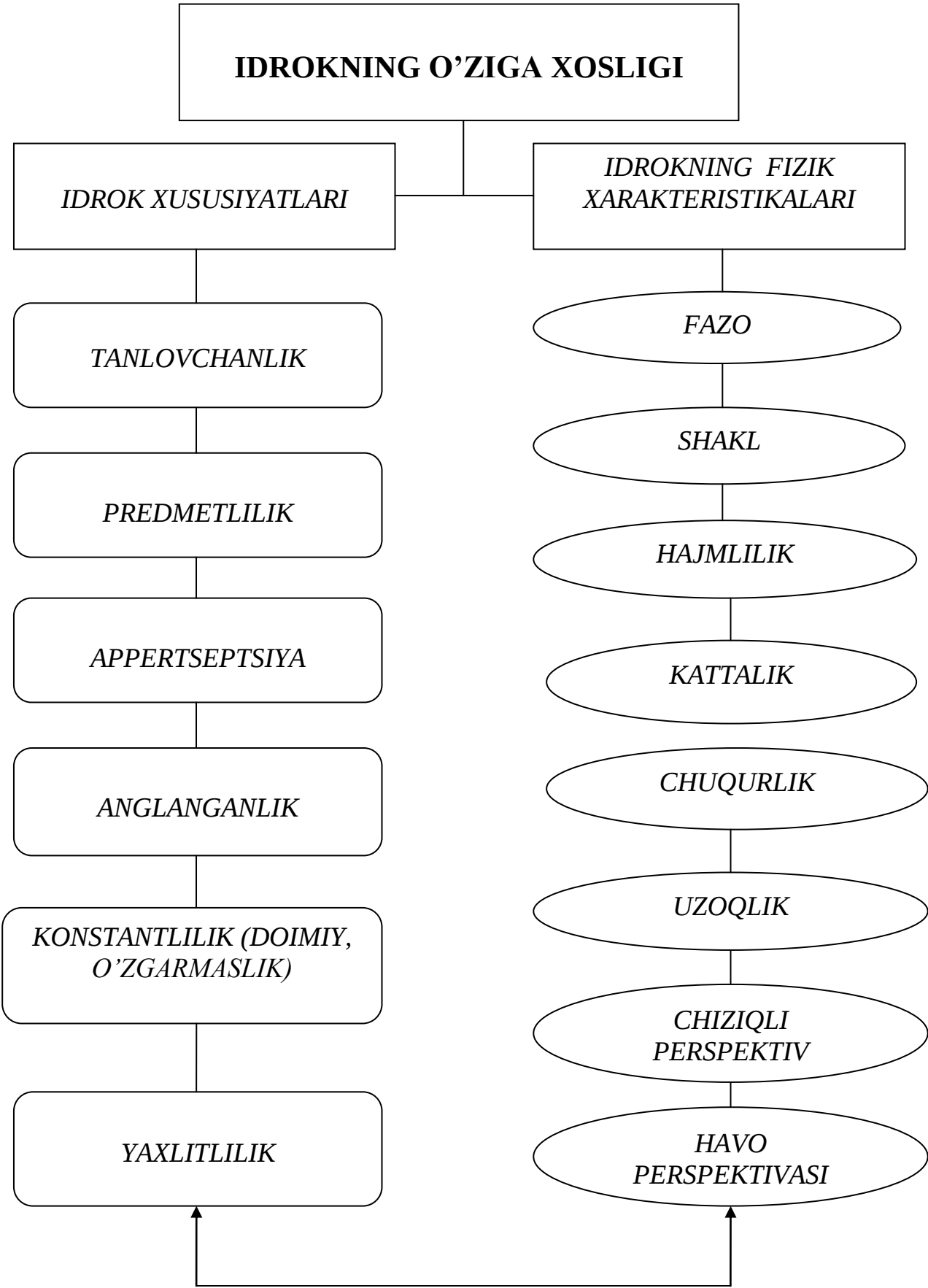
Bosh miya
po'stlog'ining

Informatsiyani qabul
qilish, qayta ishlash va
saqlash bloki

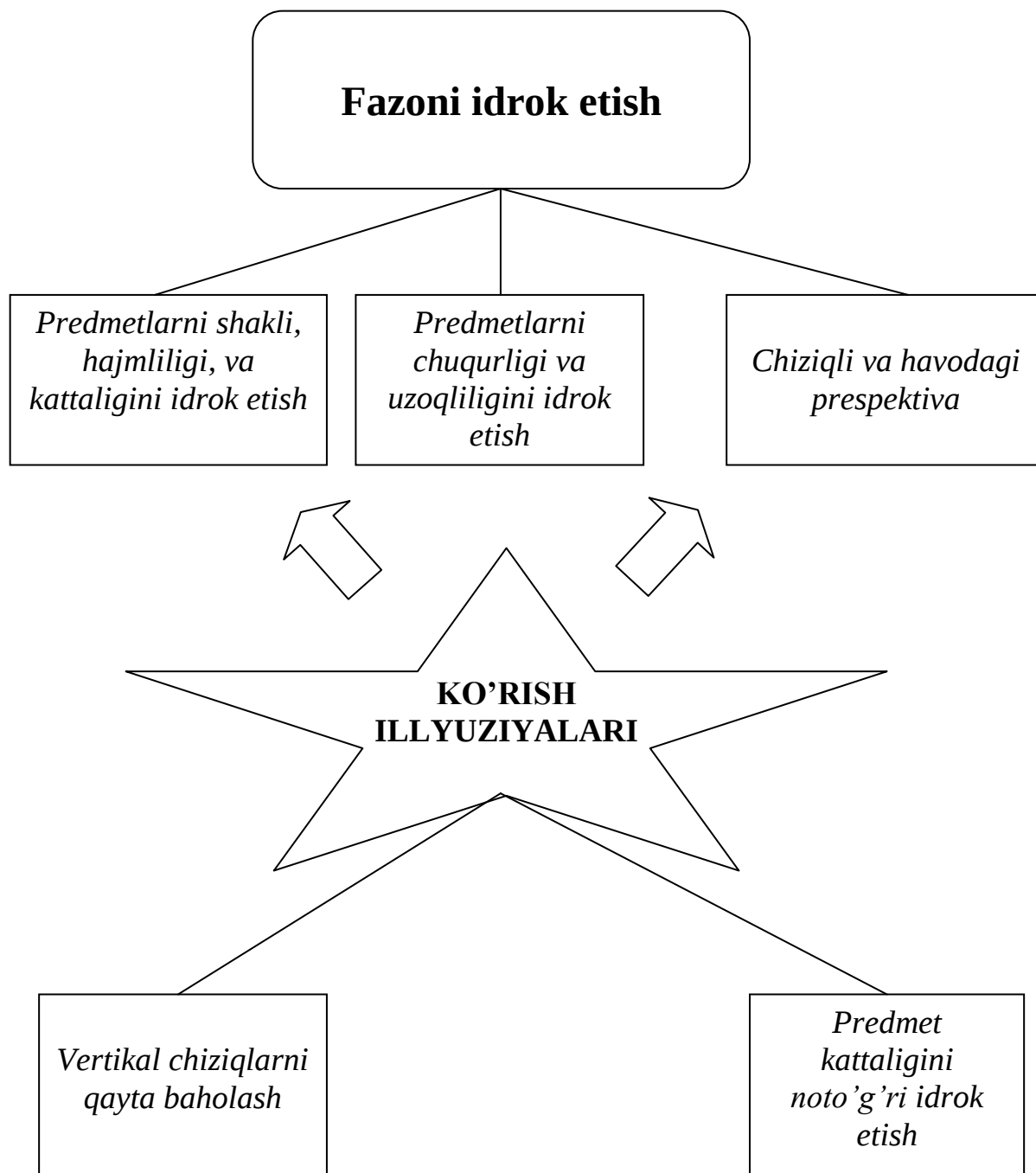
“Munosabatga
bo'lgan refleks”

Miyaning analitik-sintetik faoliyatining oliy shakli

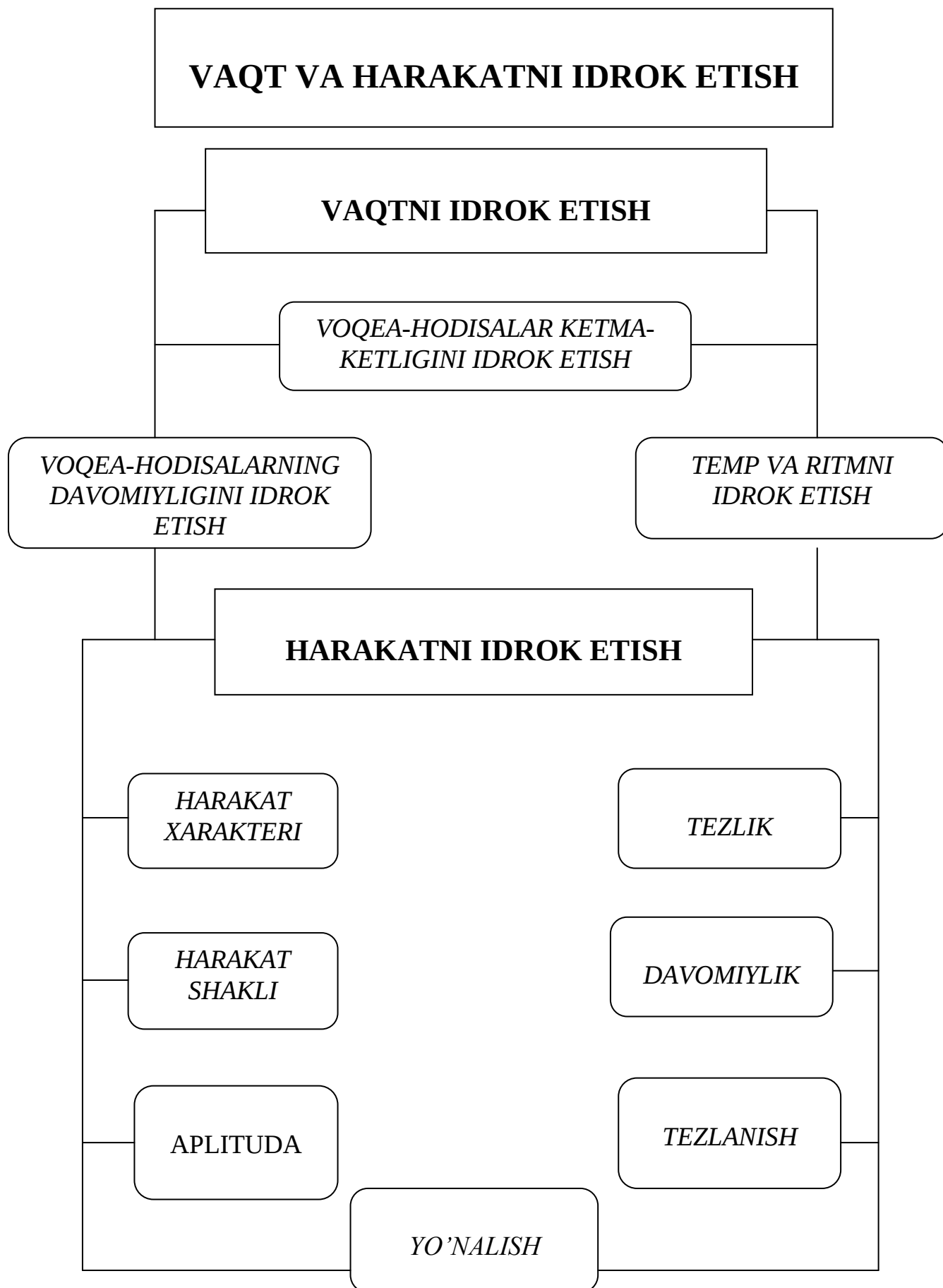
Idrokning o'ziga xos xususiyatlari



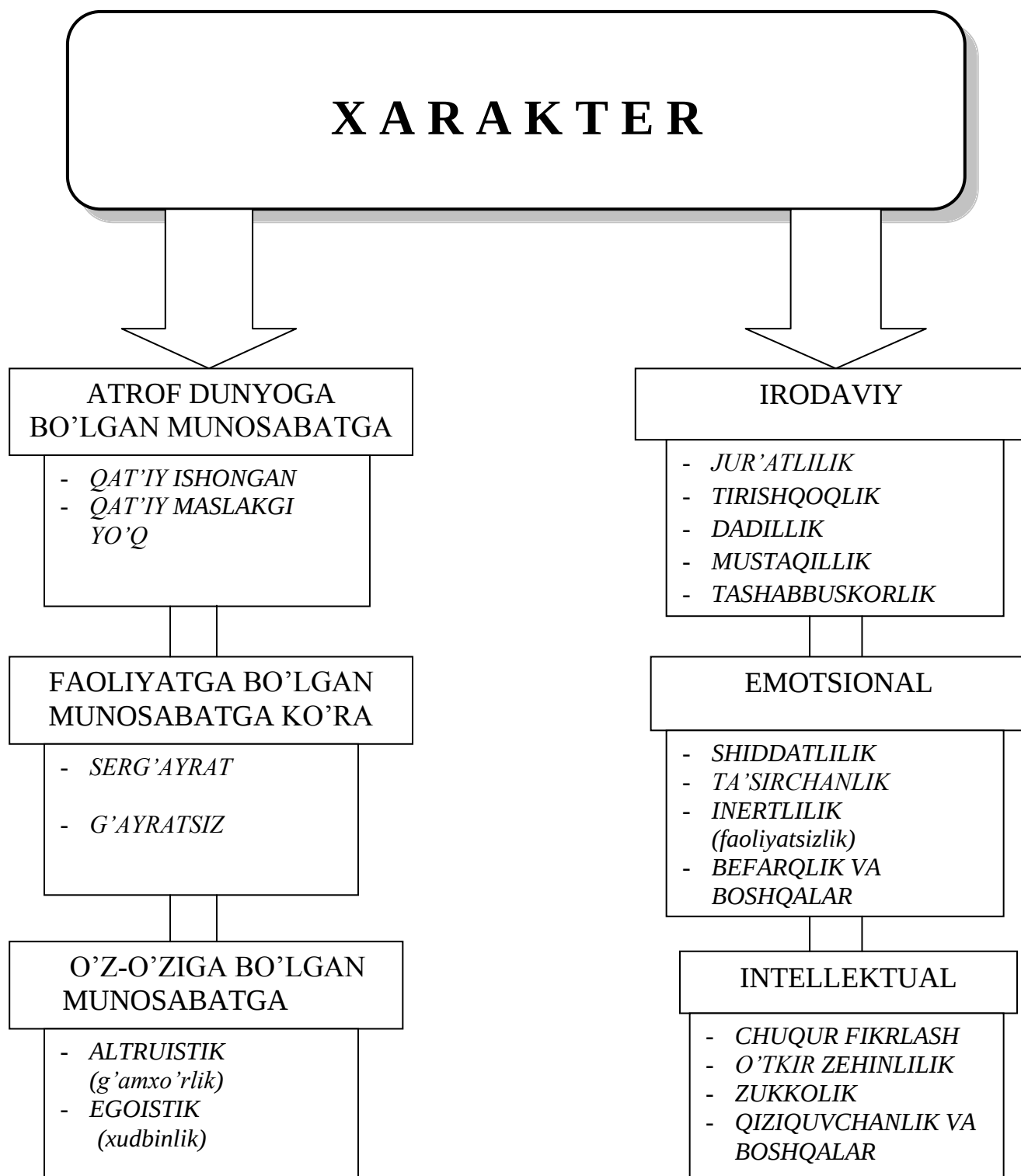
Fazoni idrok etishning xarakteristikasi



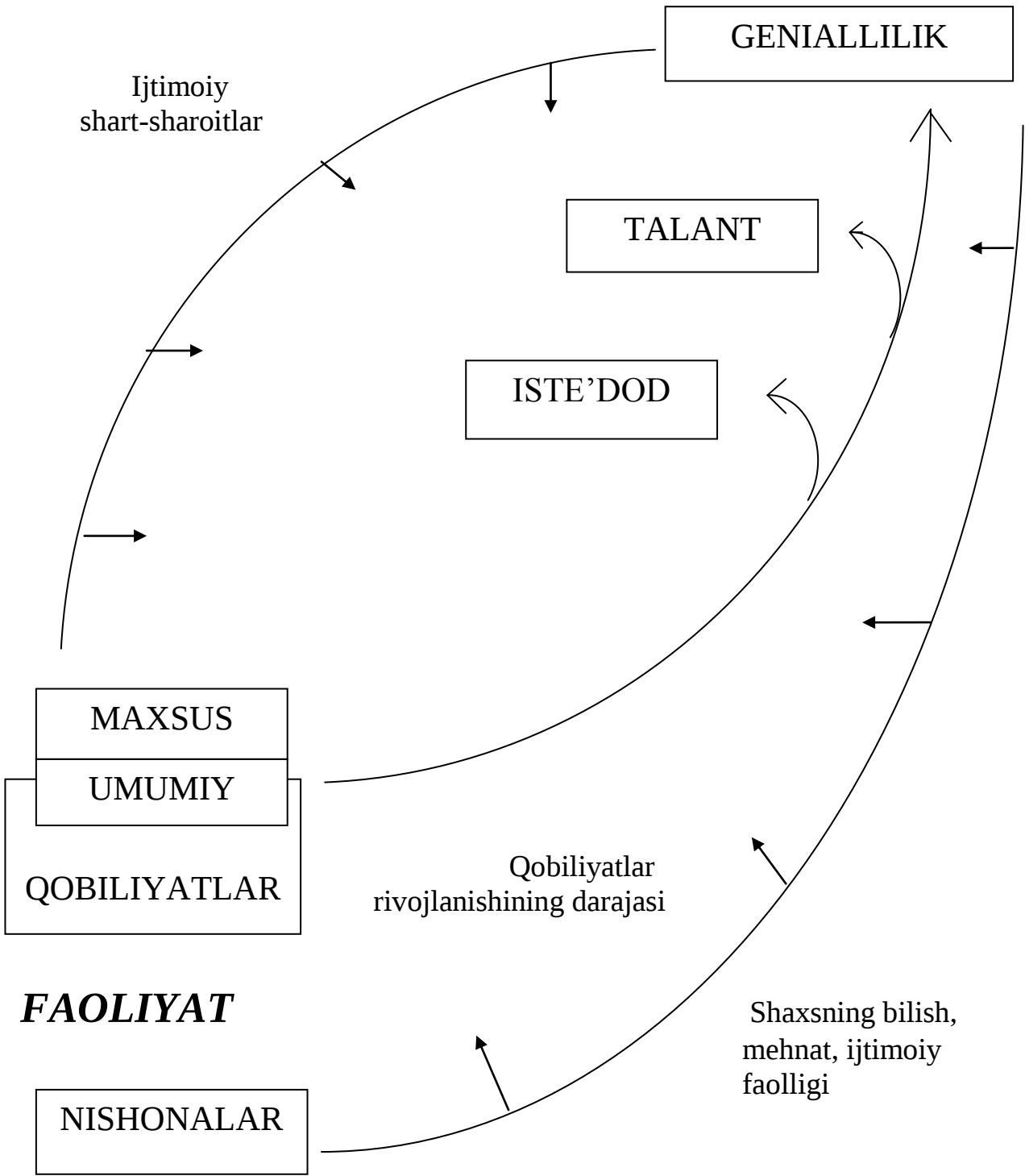
Vaqt va harakatni idrok etishning xarakteristikasi



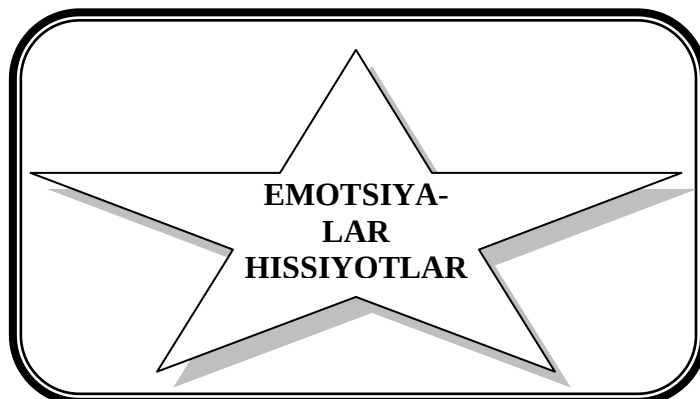
Xarakterning mohiyati



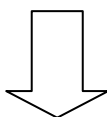
Qobiliyatlarning mohiyati



Emotsiya va hissiyotning mohiyati



FARQLANADI:



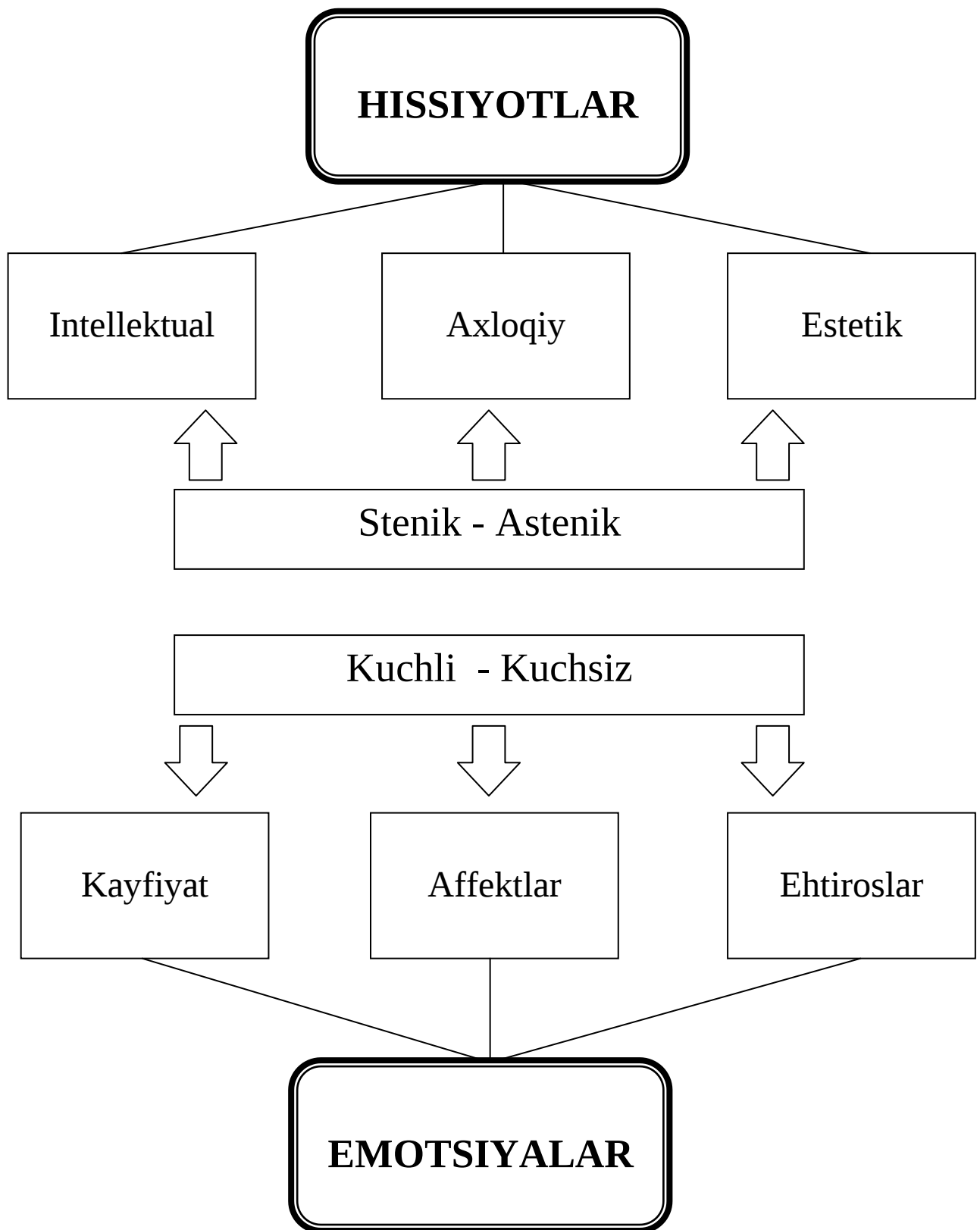
- *SUB'EKTIV XARAKTERDA EKANLIGI BILAN;*
- *QONIQISH YOKI QONIQMASLIK HISSINI CHAQIRADI;*
- *MUHIT BILAN O'ZARO TA'SIRNI AKS ETTIRADI;*
- *TURLI TUMAN XARAKTERDALIGI BILAN;*
- *TINCHLANISH YOKI QO'ZG'ALISHINI CHAQIRADI*

- LIMBIK TIZIMNI FAOLIYAT KO'RSATISHI;
- RETIKULYAR FORMATSIYANI FAOLIYAT KO'RSATISHI;
- ADRENALINI QONGA CHIQISHI;
- BOSH MIYA PO'STLOG'INING PESHONA QISMINING ISHI FAOLIYATI;
- IKKINCHI SIGNAL TIZIMINI FAOLIYAT KO'RSATISHI



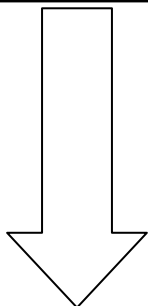
FIZIOLOGIK ASOSLARI

Emotsiya va hissiyotlar klassifikatsiyasi



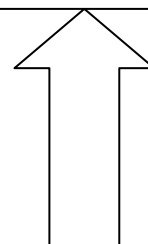
Kayfiyat va affektlarning o'ziga xos xususiyatlari

KAYFIYAT

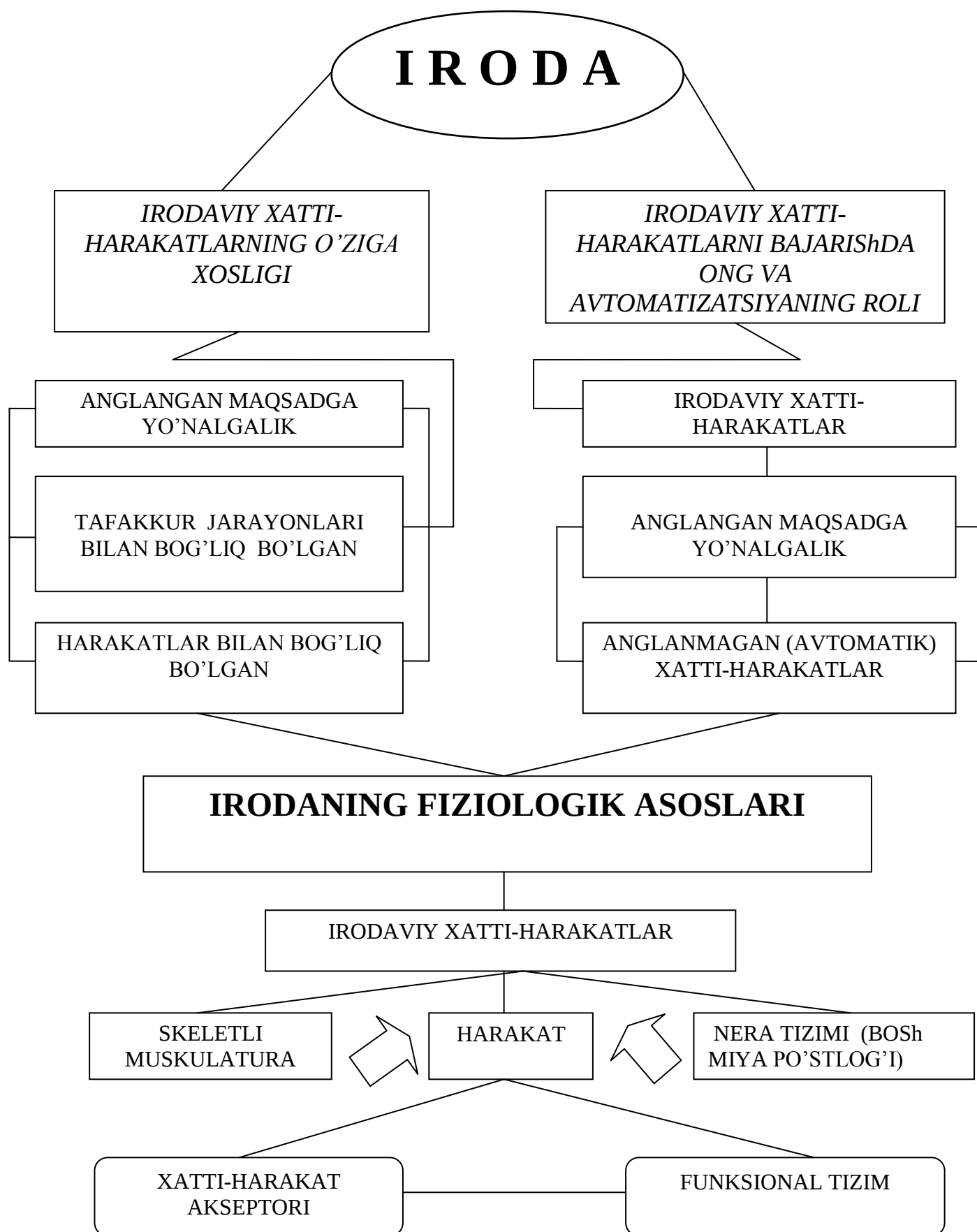


1. EMOTSIONAL KECHINMALAR INTENSIVLIGINING SUSTLIGI
2. EMOTSIONAL KECHINMALARNING ANCHA-MUNCHA DAVOMIYLIGI
3. KECHINMALARNING NOANIQLIGI
4. O'ZIGA XOS DIFFUZ XARAKTERLILIGI

1. EMOTSIONAL KECHINMALAR SHIDDATLI NAMOYON BO'LISHI
2. EMOTSIONAL KECHINMALARNI QISQA MUDDATLILIGI
3. EMOTSIONAL KECHINMALARNING DIFFUZ XARAKTERDALIGI
4. EMOTSIONAL KECHINMALARNI NAZORATSIZ, BEIXTIYOR HOLDALIGI



AFFEKTLAR



Irodaviy harakatlarning psixologik strukturasi

