

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA  
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI**

**PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**



**“EKSPERIMENTAL PSIXOLOGIYA VA  
PRAKTIKUM” FANIDAN**

**O'QUV – USLUBIY MAJMUA**

**Guliston – 2021**

Mazkur majmuada “Eksperimental psixologiya va praktikum” fanidan tuzilgan o’quv-uslubiy majmua 60110100 –Psixologiya (amaliy psixologiya) bakalavriat ta’lim yo’nalishi bo’yicha tahsi oluvchi bakalavrlari uchun tayyorlangan bo’lib, unda bakalavrlarning faol o’qitish va fanni nazari va amaliy jihatdan o’zlashtirishga qaratilgan bilimlar manbai keltirilgan. “Eksperimental psixologiya va praktikum” fanidan qiziquvchilar foydalanishlari mumkin.

**Tuzuvchilar:** Muxiddinova D.

O’quv – uslubiy majmua Guliston davlat unversiteti Ilmiy Kengashining 2021 yil \_\_\_ avgustdagi 1 – sonli qaroriga muvofiq o’quv jarayoniga tatbiq etish uchun tavsiya etildi.

## MUNDARIJA

- I. O'QUV MATERIALLARI .....**
- 1.1. MA`RUZA MATERIALLARI .....**
- 1.2. SEMINAR MASHG'ULOTLARI.....**
- 1.3. LOBARATORIYA MASHG'ULOTI.....**
- II. MUSTAQIL TA`LIM MASHG'ULOTLARI .....**
- III. ADABIYOTLAR RO'YXATI.....**
- IV. GLOSSARIY .....**
- V. ILOVALAR .....**
- 5.1. Eksperimental psixologiya va praktikum fani bo'yicha fan dasturi.....**
- 5.2. Eksperimental psixologiya va praktikum fani bo'yicha ishchi dasturi.....**
- 5.3. Tarqatma materiallar .....**
- 5.4. Testlar .....**
- 5.5. Nazorat savollari .....**
- 5.6. Qo'shimcha manbalar .....**

## 4 – BO'LIM

### 1 – mavzu: Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish

#### Asosiy savollar

1. Diqqat konsentratsiyasining o'quv jarayonidagi urnini o'rganish va konsentratsiya qobiliyatini baholash.
2. Diqqatning charchashi va konsentratsiyaning beqarorligini o'rganish.
3. Ixtiyorsiz diqqatning ko'chuvchanlik va bo'lunuvchanlik xususiyaglari.
4. Natijani qayta ishlash va tahlil etish.
5. Natijalarni hisoblash va tahlil qilish.

**O'quv maqsad:** *Diqqat konsentratsiyasining o'quv jarayonidagi urnini o'rganish va konsentratsiya qobiliyatini baholash. Diqqatning charchashi va konsentratsiyaning beqarorligini o'rganish. Ixtiyorsiz diqqatning ko'chuvchanlik va bo'lunuvchanlik xususiyaglari. Natijani qayta ishlash va tahlil etish. Natijalarni hisoblash va tahlil qilish. va o'rganish*

**Kalit so'zlar:** Diqqat, konsentratsiya, Ixtiyorsiz diqqat, ixtiyoriy diqqat,

#### 1. Diqqat konsentratsiyasining o'quv jarayonidagi urnini o'rganish va konsentratsiya qobiliyatini baholash.

Insonning biron-bir narsani bilishi, anglashi va ularni idrok etish, xotirada saqlash yoki biron-bir muammo ustida mushohada yuritishi uchun ongini to'plashi va yo'naltirishi lozim bo'ladi. Diqqatning o'rganish muhimi va xususiyatlari uning to'planishi va yo'nalganlik xarakteriga egaligidir. Bilimlarni o'zlashtirish jarayonida har bir ruhiy jarayonning o'ziga xos o'rni borligi sir emas. Ammo ularni yaqqol va mahsuldor natijalarga ega bo'lishi ko'p jihatdan shaxs ruhiyatining shunday bo'g'iniga bog'liqlik, ko'p holatlarda psixik jarayonlarning rivojlanishida uchraydigan nuqsonlar vaqtida e'tibordan chetda qoldiriladi.

Diqqatni amaliy o'rganish va uning natijalarini psixologik tahlil etish shaxs faoliyatini samarali tashkil etish imkonini beradi. Diqqatning nazorat funksiyasi har bir bajarilayotgan vazifalarning optimallik darajasiga bog'liq bo'ladi. SHu sababli ham ko'pincha ishlash qobiliyati, faoliyatning bir maromda va barqaror yuqori samara bilan bajarilishi diqqatning rivojlanganlik darajasiga bog'liq.

Diqqatning boshqa ruhiy jarayonlardan farqli tomoni shundaki, uni baholashda bir qator jihatlari inobatga olinadi. Diqqatning psixik jarayon sifatida qarash yoki uni jarayon sifatida e'tiborga olmaydigan tomonlari ham mavjud. Diqqatning psixik jarayon emasligiga sabab uning alohida faoliyat mahsuliga ega bo'lmasligida. Aksincha diqqatni boshqa psixik jarayonlar bilan munosabatida jarayon sifatidn sub'yektning bu axborotni o'zlashtirish uchun qanday qilib ongni to'plash imkoniyati bilan, baholanadi.

Har xil turli stimulli sharoitda diqqat ko'lamini ixtiyoriy boshqarish ancha cheklangan. Stimullarning ma'noli tuzilmasi esa, yuqori ko'rsatkichga olib keladi. Diqqat ko'lamining cheklanganligi sensor-perseptiv zonaga tushgan ob'yektlarning

doimiy ajratib olinganligi bilan belgilanadi. Ajratilmay qolgan ob'yektlar esa fon sifatida ishtirok etadi. Diqqat yo'naltirilgan bir qator ob'yektlar bo'ladiki, ammo ularning hammasini ham tanlab bo'lmaydi. Faqat diqqat ajrata olgan qismigina uning tanlovchanligini ifodalaydi.

Diqqatning barqarorligi- bu sub'yektning psixik faollik yo'nalishidan chalg'imasdan, ob'yekt ustida diqqatni to'plab tura olishi vaqtiga aytiladi.

Diqqatning to'planganligi har xil chet ta'sirlar sharoitida sub'yektning ob'yekt ustida ongini to'plab tura olish qobiliyati bilan izohlanadi.

Diqqatning taqsimlanishi sub'yektning bir vaqtning o'zida bir necha ob'yektga yo'nalganligi va imkoniyatiga aytiladi. Eksperimentda diqqatning taqsimlanganligini bir topshiriqni bajarishda qanchalik vaqt ketganligini, aynan ushbu topshiriqni boshqalari bilan birgalikda bajargan sharoitda qanday natija berganligi bilan taqqoslanadi.

Diqqatning ko'chishi deganda, bir ob'yektdan ikkinchi bir ob'yekga, bir faoliyat turidan ikkinchisiga ixtiyoriy ko'chib o'tishi bilan xarakterlanadi.

YUqorida sanab o'tilgan diqqat xususiyatlari funksional birlikka ega va ularni ajratish esa eksperimental usullar orqaligina amalga oshiriladi. SHu sababli ham bugungi kunda diqqat xususiyatlarini o'rganishda psixologiya tarmoqlarida mavjud usullarning boshqa fanlar usullari bilan o'zaro hamkorligida amalga oshirilmoqda.

### **1-mashg'ulot**

Diqqatni amaliy psixologik tekshirishda uning ko'lami, barqarorligi, ko'chuvchanligi va taqsimlanishi singari xususiyatlarini o'rganishga qaratiladi. Diqqatning barqarorlik darajasini o'rganish maqsadida quyidagi metodikalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bulardan birinchisi, Krepelenning ishlashga qobiliyatlik darajasini o'rganish metodikasidan foydalaniladi.

#### **Krepelen metodikasi**

**Metodikani qo'llash mumkin bo'lgan sohalari:** turli kasb egalari, o'quvchi va talabalarning ishchanlik qobiliyati, diqqatining barqarorligi va ko'chuvchanligini hamda shaxsdagi klinik o'zgarishlar bor yoki yo'qligini aniqlashda.

**Metodika haqida izoh:** ushbu metodika E.Krepelin tomonidan 1895 yilda taqdim etilgan bo'lib, unda ikkita sonlar qatori beriladi. Ikkala qatordagi sonlar bir biriga qo'shilishi lozim. Metodika irodaviy quvvat, mashqlantirilganlik va toliqqanlikni aniqlashga mo'ljallangan. Hozirgi kunda metodikadan diqqat xususiyatlarini (ko'chuvchanlik va barqarorlik), aqliy ish qobiliyati va psixik sur'atni o'rganishda foydalaniladi.

**Metodikani o'tkazish maqsadi:** diqqatning xususiyatlari, aqliy ish qobiliyati va toliqqanlikni aniqlash.

**Zarur materiallar:** metodika blanki, soat yoki sekundomer va qalam.

**Metodikadan foydalanish tartibi:** Tekshiriluvchiga Krepelin jadvali blanki bilan birga quyidagi yo'riqnoma taqdim etiladi: «bir xil ustma-ust tartibda keltirilgan sonlarni bir biriga qo'shing va natijani ularning ostgi qismiga yozib

qo'ying. Ishni tez va xatosiz bajarishga harakat qiling». Tekshiriluvchi eksperimentator «To'xtang! Va navbatdagi qatorga o'ting» buyrug'ini bermaguncha, sonlarni qo'shishni amalga oshiraveradi. Eksperimentator har 20 soniya oralig'ida ushbu signal bilan ogohlantiradi.

### Krepelin jadvali

3	4	3	4	4	8	6	6	2	4	4	7	3	4	8	9	6	7	2	9	8	7	4
2	5	9	7	8	4	3	2	4	7	6	5	3	4	4	7	9	7	3	8	9	2	4
3	8	5	9	3	6	8	4	2	6	7	9	3	7	4	3	9	7	4	7	2	9	7
9	5	4	7	5	2	4	8	9	8	4	8	4	7	2	9	3	6	8	9	4	9	4
9	5	4	5	2	9	6	7	3	7	6	3	2	9	9	5	6	9	4	7	7	9	3
2	9	8	7	2	9	4	8	4	4	5	4	4	8	7	2	5	9	2	2	6	7	4
9	2	3	6	3	5	4	7	8	9	3	9	4	8	9	2	4	2	7	5	7	8	4
7	4	7	5	4	4	8	6	9	7	9	2	3	4	9	7	6	4	8	3	4	9	6
8	6	3	7	6	6	9	2	9	4	8	2	6	9	4	4	7	6	9	3	7	6	2
9	8	9	3	4	8	4	5	6	7	5	4	3	4	8	9	4	7	7	9	6	3	4
5	8	5	7	3	9	7	2	6	9	3	4	7	4	2	9	8	4	3	7	5	8	3
3	4	6	5	4	8	4	3	5	5	4	2	9	6	2	4	2	9	2	7	2	5	8
5	2	9	9	4	4	5	3	2	8	2	9	8	9	4	2	8	7	8	5	4	3	5
3	4	3	2	7	7	8	5	2	9	6	4	4	7	6	7	5	6	9	8	6	4	7
4	9	6	3	4	9	9	4	8	6	5	7	4	9	3	2	4	7	4	9	8	3	8
8	4	7	8	9	4	3	9	3	7	6	5	2	4	4	3	4	8	7	5	9	2	4

**Natijalarni qayta ishlash:** Tekshiriluvchi har bir 20 soniyada qancha to'g'ri va noto'g'ri qo'shish amalini bajarganligi hisoblanadi.

**Metodika ishga layoqatlilik koeffitsiyentini qo'lga kiritishga imkon beradi:**

$$K_{u/\pi} = S_2 / S_1$$

S<sub>2</sub>- oxirgi to'rt qatordagi juft sonlarni to'g'ri qo'shishlar yig'indisi

S<sub>1</sub>-oldingi to'rt qatordagi juft sonlarni to'g'ri qo'shishlar yig'indisi

**Har xil nerv-psixik kasallik bilan og'rikan bemorlarga xos xususiyatlar:**

- Bosh miyaning organik kasallanganligi (Travma, qon-tomiri bemori, yallig'lanish, shish borligi)-mahsuldorlik past, diqqatning yo'qolib borayotganligi, ozroq topshiriqda ishga layoqatlilikning susayishi va xatolarning ko'pligi kuzatiladi.

- Nevrozlar notekis, egri-bugri (pik) ko'rinishdagi xatolar kam bo'ladi, mahsuldorlik yetarlicha (normaga yaqin), ammo diqqat susayib boradi. Diqqatning yo'qolib borishi va ishga layoqatlilikning susayishi ishni bajarish sur'atining notekis borishi bilan xarakterlanadi. Ularda diqqatning cusayishi bosh miya organik kasalligi bilan og'rigan bemorlarnikiday keskin yuz bermaydi.

- Apato-abuliya sindromli shizofreniya bilan og'ringan bemorlarda ishga qobiliyatlik ancha past bo'ladi (har bir qatorda 2-4 qo'shish amali bajariladi). Haddan ortiq xatolar ko'p. Ularda jadvalni to'ldirishda hech qanday qiziqish bo'lmaydi.

$K_{i/v}$ -koeffitsiyent qiymati 1 ga yaqinlashsa, ishdan toliqish amaliy jihatdan yuz bermaydi.

## 2. Diqqatning charchashi va konsentratsiyaning beqarorligini o'rganish.

### 2-mashg'ulot

#### Diqqatning tanlovchanligi tamg'alarini tuzatish usuli orqali tadqiq etish.

**Kirish qaydlari.** Laboratoriya metodlari ichida eng keng tarqalgani bu -blankli metodlar bo'lib, ular «tamg'alarni tuzatish» nomi bilan birlashtirilgan. Tamg'alarni tuzatish har xil stimullardan tuzilishi mumkin: harf, raqam, geometrik figuralar, bog'langan va bog'lanmagan matnlar va boshqalardan iborat. Tekshiriluvchining vazifasi esa berilgan stimulni boshqa stimullar orasidan ajratib olishi va uni qayd etishi lozim.

Diqqatning tanlovchanlik ko'rsatkichini topshiriqni aniq bajarish koeffitsiyenti tashkil etadi. Bajarilgan topshiriqning aniqlik koeffitsiyentini (A) Uippl formulasi bilan topiladi:

$$A = \frac{N - r}{N + p}$$

Bu yerda, N- umumiy topilgan stimullar soni, r-noto'g'ri topilgan stimullar miqdori; p -o'tkazib yuborilgan stimullar miqdori. –

### 5-shakl

#### Mashg'ulot protokoli

Topshiriq \_\_\_\_\_ Sana \_\_\_\_\_

Eksperimentator \_\_\_\_\_

Tekshiriluvchi \_\_\_\_\_

Tekshiriluvchining holati \_\_\_\_\_

Stimul turi \_\_\_\_\_

### Tamg'alarni tuzatish natijalari

Tekshiriluvchining javoblari (korrektura blankida)	Diqqatning xarakteristikasi
--	-----------------------------

To'g'ri (m)	Xatolar		Aniqlik koeffitsiyenti (A)	Vaqt (T),c	Tanlashtezligi (S)
	r	p			

Diqqattanlovchanligidagiboshqako'rsatkichsifatidatekshiriluvchidabittastimulni (m) izlashgaketganvaqtrolo'ynashimumkin (T,s). Bittastimulgaketganvaqt (s) tanlashtezliginingshartliko'rsatkichisifatida qaraladi. Tanlashtezligiquyidagiformulabilantopiladi:

$$S = \frac{m}{T}$$

Ushbu mashg'ulotning maqsadi - diqqat tanlovchanligini tamg'alarni tuzatish yordamida aniqlashdan iborat. Mashg'ulot harflar shaklidagi tuzatmalardan variantidan iborat bo'lib, rus tili alifbosidagi harflardan tashkil topgan bo'ladi. Tekshiriluvchilar harfli tuzilmada yashiringan so'zlarni ketma-ketlikda topadilar.

Eksperiment uchun jihozlar. Eksperimentator uchun dastur blanki va har bir tekshiruvchi uchun esa korrektura blanki. Blankda har bir qatorda 54 harfdan iborat 10 qator mavjud. Bu harflarning tasodifiy bosh kelishik birligidagi 24 ta ot joylashtrilgan. So'zlar bir xil murakkablik darajasiga ega. Topshiriqni bajarish vaqtini qayd etish uchun sekundomer qo'llaniladi. Natijalarni qayd etish uchun esa protokol shakli tayyorlab qo'yiladi.

**Ishning amalga oshirish tartibi.** Mashg'ulot guruhiy amalga oshiriladi. Eksperimentator (o'qituvchi yoki uning yordamchisi) har bir tekshiriluvchiga tamg'alarni tuzatish blankini beradi va topshiriq yo'riqnomasini ma'lum qiladi.

**Tekshiriluvchilarga yo'riqnoma:** «Blankda rus alifbosidagi harflar aks ettirilgan bo'lib, ularning orasida ot-so'zlar keltirilgan. Siz har bir qatorga alohida e'tibor qarating va ushbu so'zlarni toping va ularni birinchi harfidan boshlab oxirgi harfiga qadar ostiga chizing. E'tibor bering, ortiqcha harfni chizib yubormang. Topshiriqni tez va aniq bajaring».

Eksperiment barcha qatorlar ko'rib chiqilgandan keyin to'xtaladi. Eksperimentator har bir tekshiriluvchining vazifalarini bajargan vaqtini qayd etib boradi va ularni tekshiriluvchilarga ma'lum qiladi.

### Natijalarni qayta ishlash.

1. Eksperimetatorning dastur blankiga ko'ra, tamg'alarni tuzatish natijalari tekshiriladi.
2. Tekshiriluvchi chizgan so'zlarning umumiy miqdori hisoblab chiqiladi
3. O'tkazib yuorilgan so'zlar miqdori hisoblanadi (r).
4. Notug'ri chizilgan so'zlar miqdori hisoblanadi (r).
5. To'g'ri chizilgan so'zlar miqdori topiladi (m).
6. Uipp formulasiga ko'ra, diqqatning tanlovchanlik (A) ko'rsatkichi hisoblab topiladi.
7. Tanlash tezligi hisoblanadi (S).



## **8. Eksperimentator bilan birgalikda butun guruh uchun tekshiriluvchilari uchun diqqatning tanlovchanligi va tanlash tezligi o'rtacha qiymati hisoblab topiladi.**

Tekshiriluvchining individual natijalari guruhning o'rtacha ko'rsatkichlari bilan taqqoslanib tahlil qilinadi. Diqqat tanlovchanligining individual xususiyatlari haqida xulosalar qilinadi.

### **3-mashg'ulot**

#### **Diqqatning barqarorligi va to'planishini o'lchash (Burdon-Anfimov tamg'alarini tuzatish jadvali)**

Diqqatning barqarorligi va to'planuvchanligini eksperimental o'rganishdan maqsad mehnat faoliyatida avariya yo'l qo'ymaslik, travma holatlarini pasaytirish va mehnat unumdorligini oshirishda iborat.

Diqqatning eksperimental tadqiq etish metodlarini tanlash uning turlaridan biron-biriga bog'liq bo'ladi. Ixtiyorsiz diqqatning barqarorligini aniqlashda apparaturali metoddan foydalaniladi. Ixtiyoriy diqqatni o'rganishda esa, sub'yektning faolligi alohida e'tiborga olinadi. Keyingi vaqtlarda tamg'alarni tuzatish usulidan keng foydalanilmoqda. Diqqatning barqarorligini uning dinamikasida o'rganish muhim.

Ushbu mashg'ulotda Burdon-Anfimovning tamg'alarini tuzatish jadvalidan foydalaniladi (blankadagi berilgan harflar chiziladi). Topshiriq xalaqit bergan sharoitda bajariladi. Diqqat barqarorligining shartli ko'rsatkichi tanlash tezligining o'zgarishidan iborat (6-shakl). Mazkur topshiriqda bitta emas, vaqt oraliqiga ko'ra ( $T_n$ ) bir necha stimuly ( $m_n$ ) bor. Topshiriq davomida tanlash tezligining o'zgarishi quyidagi ifoda bilan aniqlanadi:

$$\frac{m_1}{T_1} + \frac{m_n}{T_n}$$

Diqqat to'planganligining shartli ko'rsatkichlari ( $K_e$  va  $K''$ ) topshiriqlarga xalaqit bergan fonidagi aniqlik koeffitsiyentlarining ( $A_{bp}$  va  $A_{ep}$ ) ularni xalaqitsiz aniq bajarilganligiga ( $A_{bp}$  va  $A_{ebp}$ ) munosabatidan iborat:

$$\hat{E} = \frac{\hat{A}_i}{\hat{A}_{ai}}$$

Xalaqitli va xalaqitsiz sharoitlar uchun aniqlik koeffitsiyentini hisoblash Uippning formulasiga ko'ra amalga oshiriladi.

**Eksperiment uchun jihozlar.** Eksperiment o'tkazishdan oldin har bir tekshiriluvchi uchun Burdon-Anfimovning jadvalidan tayyorlab qo'yish lozim bo'ladi. Ushbu blanklarda rus alifbosidagi standart harflar to'plami o'rin olgan. Blank har birida 30 harfdan va 40ta qatoridan iborat. Eksperimentatorida dasturiy blank va sekundomer bo'lishi lozim. Tajriba oldidan har bir tekshiriluvchiga natijalarni qayd etish blanki tayyorlanadi (6-shakl).

**Ishning amalga oshirish tartibi:** Mashg'ulot guruhiiy o'tkaziladi. Uni o'qituvchi yoki uning yordamchisi o'tkazishi mumkin. Eksperimentator har bir tekshiriluvchiga tayyor standart blankni tarqatadi va yo'riqnoma bilan tanishtiradi.

**Tekshiriluvchi uchun yo'riqnoma:** «Blankdagi qatorlarning o'ng va chap tomonini qarab chiqib, siz «r» va «k» harflarni vertikal tarzda chizishingiz kerak.

Topshiriqni tez va aniq bajaring. Mening «CHizing» buyrug'indan keyin, siz topshiriqda ko'rsatilgan harfni o'chirib boshlang va uni to mening keyingi buyrug'imga qadar davom ettiring. SHunday qilib, blankning oxirigacha topshiriqni bajarib boring».

Tajriba davomida eksperimentator 30 sekund oralig'ida «chizing» so'zini aytadi va qayd etib boradi. Tajribaning 2-va 4-minutlarida eksperimentator tekshiriluvchilarni ogohlantirmasdan, ularga xalaqit beradi va 15 sekund davomida alifbosidagi qandaydir harflarni ovoz chiqarib aytadi. Tamg'alarni tuzatish blanki 5 minutga mo'ljallangan.

Har bir tekshiriluvchi topshiriqni bajarganlik natijalarini o'zi qayd etadi va ularni protokolda yozadi.

Natijalarni qayta ishlash.

1. Eksperimentatorning dasturi bilan tuzatish blankidagi natijalar o'zaro solishtirib chiqiladi.

2. Vertikal chiziq -belgi bo'yicha korrektur blankidagi vaqt oraliqlari (T-T) hisoblab chiqiladi.

3. Har bir vaqt oralig'idagi to'g'ri javoblar (m) miqdori hisoblab chiqiladi.

4. 3.1-mashg'ulotda keltirilgan formulaga muvofiq alohida har bir vaqt oralig'i (S-S) uchun tanlash tezligi (S) ko'rsatkichlari aniqlanadi.

5. 1va 2 xalaqit berish ta'sirlarigacha bo'lgan diqqatning aniqlik koeffitsiyenti hisoblab topiladi.

6. Diqqatni to'plash ko'rsatkichning qiymati aniqlanadi (K va K).

7. Eksperimentator bilan birgalikda K va K ning o'rtacha qiymati guruhning barcha tekshiriluvchilari uchun aniqlanadi.

6-shakl

### Mashg'ulot protokoli Tamg'alarni tuzatish natijalari

Vaqt oralig'i (30 s)	Fon	Tekshiriluvchilarning javoblari(tamg'alarni tuzatish blankida)		Diqqatning tavsifi			
		To'g'ri (m)	Xato	Tanlash tezligi (S)	Aniqlik koeffitsiyenti (A)	O'rtacha qiymti	Diqqatni to'planish ko'rsatkichi (K)
1	Xalaqitsiz				A	} Aebp	}
2	SHunday				A		
3	Xalaqit bilan				A	} Ke	}
4	Xalaqitsiz				A		
5	Xalaqitsiz				A		
6	Xalaqitsiz				A		

							p	Kee
7	Xalaqit bilan					A		
8	Xalaqitsiz							
9	Xalaqitsiz							
10	Xalaqitsiz							

#### 4-mashg'ulot

##### Ixtiyoriy diqqatni tadqiq etish

**Kirish qaydlari.** Ixtiyoriy diqqatni o'rganish vazifasini aniqlash tadqiqot vazifasini belgilaydi. Eksperimentni tashkil etishdan maqsad ham tekshiriluvchini o'rganishda ularga ortiqcha zo'riqishlar va noqulayliklarsiz psixik faollikka yo'naltirish va to'plashiga imkon beruvchi laboratoriya vaziyatini tashkil etishdan iborat.

Ushbu mashg'ulotda ixtiyoriy diqqat intellektual sinash usuli yordamida tadqiq etiladi. Har biri uchtdan sondan iborat bo'lgan guruhdagi oddiy va toq sonlarni farqlash va qayd etish amallarini bajarishni o'z ichiga olgan. Eksperimentator ovoz chiqarib bir nechta tasodifiy sonlarni o'qiydi. Ixtiyoriy diqqatning tavsiflashda uning taqsimlanganligi va barqarorligi e'tiborga olinadi. Diqqatni taqsimlanish koeffitsiyenti chet ta'sir sifatida qaraladi (S). U eksperimentatorning dasturida rejalashtirilgan umumiy uchlik miqdoriga mos tarzda uchta to'liq va uchta oddiy uchlikni tekshiriluvchi tomonidan to'g'ri qayd etilganlik munosabati natijasi sifatida hisoblanadi.

SHunday qilib, natija doimo to'g'ri javoblar miqdorini dasturlashtirilgan juft va oddiy sonlarning ususiy miqdoriga nisbati 1 dan kichik sonni ifoda etadi.

$$C = \frac{m}{N} \leq 1$$

Sning kata miqdori diqqatning yaxshi taqsimlanganligini bildiradi. Ba'zan guruhning individual ko'rsatkichlari guruhning o'rtacha ko'rsatkichi (S) bilan solishtiriladi. U holda S 1 dan kata bo'lishi mumkin. Bu holda diqqatning sifatini baholash quyidagicha bo'ladi:

$$A'lo: S \geq 1,25 S_{gr}$$

$$Yaxshi: 1,0 S_{gr} \leq C < 1,25 S_{gr}$$

$$Qoniqarli: 0,75 S_{gr} \leq C \leq 1,0$$

$$Yomon: C < 0,75 S_{gr}$$

Diqqatning barqarorligi 3.2.-mashg'ulotlaridagi singari grafik asosida baholanadi.

Ushbu topshiriqning maqsadi raqamli materiallardagi topshiriqlarni bajarishda ixtiyoriy diqqatning barqarorligi va taqsimlanganlik xususiyatlarini aniqlashdir. Tekshiriluvchining vazifasi esa uchta oddiy va juft sonlarni topishdan iborat.

**Eksperiment uchun jihozlar.** Mashg'ulotni o'tkazish uchun eksperimentatorga 300tasodifiy tartiblangan sondan raqamli blank (1dan 29 gacha). Ularning ichida beshta uchlik (masalan, 13;19;17) va beshta juft uchlik (22;16;4) sonlardan iborat guruh uchraydi. Blankda sonlar shunday

taqsimlanganki, tekshiriluvchi bitta uchlikni 1 minutda qayd eta olishi lozim. Eksperimentatorning o'qish tezligi bitta son uchun 2 sekundni tashkil etadi. Vaqtni qayd etish uchun eksperimentator sekundomerdan foydalanadi.

Ishni boshlashdan oldin tekshiriluvchilarga protokol uchun jadval tayyorlab qo'yiladi (4-shakl).

**Ishni amalga oshirish tartibi.** Mashg'ulot guruhi amalga oshiriladi. O'qituvchi yoki uning yordamchisi tekshiriluvchilarga yo'riqnomani ma'lum qiladi.

**Tekshiriluvchiga yo'riqnoma.** Sizga 1 dan 29 gacha bo'lgan tasodifiy sonlar keta-ketligi taqdim etiladi. Ular orasida uchta toq va uchta juft sonlar uchligi bor. Siz uni ko'rganingiz zahotiyuq, ushbu uchlik sonlarni protokolda qayd etib boring. Agar siz boshqa sonlarni uchratsangiz (ko'p yoki kam) ularni yozib bormang. Eksperimentatorning «cherta» signaliga ko'ra protokolda qayd eting.

So'ngra eksperimentator sekundomerga mos tarzda raqamli materialni o'qishga kirishadi. Har bir minutda u «CHerta» signalini beradi. Butun blankni o'qib bo'lgach eksperiment tugaydi.

Natijalarniqayta ishlash.

1. Eksperimentatorning blank dasturi bilan tekshiriluvchining javoblari solishtiriladi.

2. Vertikal chiziq orqali tekshiriluvchi blankda topshiriqni bajarganligik vaqt oralig'ini aniqlab boradi (T-T).

3. Butun tajriba davomida to'g'ri qayd etilgan uchlik sonlarni (m) miqdori aniqlanadi.

4. Formula bo'yicha 3.2. mashg'ulotda keltirilgan formulaga asosan har bir vaqt oralig'i uchun tanlash tezligi hisoblanadi.

Ixtiyoriy diqqatni tavsiflovchi materiallar belgilangan sxema bo'yicha sifat tahlil qilinadi.

## 5- mashg'ulot

### Diqqatning ko'chuvchanligini tadqiq etish (SHul'te jadvalining Sisoyev va Marishuk modifikatsiyasi yordamida)

Kirish qaydlari. Diqqatning ko'chuvchanligini eksperimental o'rganish diqqat xususiyatlarini tadqiq etishning asosiy yo'nalishlaridan biri sanaladi. Bir qator soha mutaxassislariga diqqatning ko'chuvchanligi muhim o'rin tutishi alohida belgilangan mezonga ega (masalan, haydovchi faoliyati yoki ko'p stanokda ishlash). Diqqatning ko'chuvchanligini eksperimental o'rganish har xil stimuly variantlari va ular bilan tekshiriluvchilarning ishlash usuliga bog'liq. Biroq har qanday holatda tekshiriluvchi bir yoki bir nechta topshiriqlarni eksperimentator bilan birga bajarishi lozim.

Diqqatning ko'chuvchanligi shartli tarzda yechiladi.

$$\bar{I} = \frac{S_{\bar{a}}}{S_{a\bar{y}}} \leq 1$$

E.SHul'tening jadvali eksperimental material sifatida xizmat qiladi.

5-shakl  
Tajriba protokoli

Tajriba bosqichlari	Stimullar	To'g'ri tanlangan sonlar miqdori (m)	Sonlarni tanlash vaqti (T), s			Sonlarni tanlash tezligi (S)		Ko'chishning shartli ko'rsatkichlari (P)	
			umumiy	qora	qizil	qora	qizil	qora	qizil
I	Qora rangli raqamlar								
II	Qizil rangli raqamlar								
III	Qora rangli raqamlar + Qizil rangli raqamlar								

Tekshiriluvchining vazifasi bir vaqtning o'zida ikkita rangli qatorlarni sanashdan iborat. Bir qator o'sib borish va ikkinchisi, kamayib borish ketma-ketligida bo'ladi.

Eksperiment uchun jihozlar. Eksperimentator va barcha tekshiriluvchilar oldindan tayyorlangan 25 qora (1 dan 25 gacha) va 24 ta qizil (1 dan 24 gacha) sonlar ifodalangan E.SHul'te jadali bilan qurollangan bo'lishlari lozim. Jadvalda sonlar tartibi bir-biridan maksimal uzoqlikda joylashtirilgandir. Har bir sonning oldida rus yoki lotin alifbosida yozilgan harfli simvoli yoziladi. Eksperimentator to'g'ri javoblar dasturini oldindan tayyorlab qo'yishi shart. Topshiriqni bajarganlik vaqtini aniqlash uchun eksperimentatorga sekundomer zarur. Natijalarni yozib borish uchun oldindan mashg'ulotning protokoli tayyorlab qo'yiladi (10-shakl).

**Ishni amalga oshirish tartibi.** Mashg'ulot guruhiiy tarzda o'tkaziladi. O'qituvchi yoki yordamchisi olib borishi ham mumkin. Topshiriq uch bosqichda bajariladi.

**Ibosqich uchun tekshiriluvchiga yo'riqnoma:**jadvaldan «qora rangli raqamlarni o'sib borish tartibida, ya'ni 1 dan 25 gacha bo'lgan sonlarni toping va ularni simvollarini yozing».

**Tekshiriluvchiga 1-bosqich uchun yo'riqnoma:**jadvaldan qizil raqamli kamayib borishi tartibida sonlarni ketma-ket toping va ularning simvollarini protokolda yozing».

**Tekshiriluvchiga 2--bosqich uchun yo'riqnoma:** «Jadvalda 1 dan 25 gacha bo'lgan qora va 24 dan 1 gacha qizil rangdagi raqamlar berilgan. Har bir raqamning harfiy simvoli bor. Bir vaqtning o'zida qora va qizil sonlarni sanang, navbati bilan protokolda avval qora raqamlarni, so'ngra qizil raqamlarni, shuningdek, yana qora va sanash tugamagunga qadar ishni shu tartibda davom ettiring. Qora ranglarni o'sib borishi tartibida, qizil ranglarni kamayib borishi ketma-ketligida sanash lozim. Uchinchi bosqichda tekshiriluvchi har ikkala jarayonni bir vaqtda bajarishi shart».

Eksperimentator har bir bosqichda topshiriqni bajarilganlik vaqtini qayd etadi va tekshiriluvchilarni undan xabardor etadi.

### Natijalarni qayta ishlash

1. Tekshiriluvchining qaydlari bilan eksperimentatorning nazorat qaydlari o'zaro solishtiriladi.

2. Har uchala bosqichda to'g'ri topilgan sonlar miqdori (m) hisoblanadi.

3. Topshiriqning uchinchi bosqichidagi qora va qizil raqamlarni topish vaqti alohida aniqlanadi. Buning uchun umumiy vaqt teng ikkiga bo'linadi.

4. Har uchala bosqich topshiriqlarini tanlash tezligi (S) aniqlanadi, yakuniy holat uchun esa qora va qizil sonlar uchun alohida aniqlanadi.

5. Diqqat ko'chuvchanligining shartli ko'rsatkichi (P) qizil va qora raqamlar uchun formula bo'yicha alohida topiladi.

Topshiriqlarning birgalikda bajarishdagi diqqat ko'chuvchanligini amalga oshirishdagi murakkablik darajasi ko'rsatilib, eksperiment tahlil eutiladi.

### **Diqqatning ko'lami (hajmi) va aniqligi**

**Tadqiqot maqsadi.** Taxistaskop metodikasi yordamida diqqat hajmi (ko'lami) va aniqligini tekshirib ko'rish.

**Tadqiqot uchun zarur jihoz va uskunalar.** Taxistaskop yoki epidiaskop. Har birida sakkiztadan undosh harflar aks ettirilgan (5 dona) kartochkalar.

**Tadqiqotning borishi.** Tekshiriluvchi asbobdan 0,5m. masofada joylashadi va diqqatini bir joyga to'plagan holda tavsiya qilinayotgan qo'zgovchiga qaraydi. Dastlabki "Tayyorlaning!" xabari (signali) berilgandan so'ng, tadqiqotchi "Boshladik!" asosiy xabar (signal) ni beradi va taxistaskopdagi harakatlantiruvchi mexanizmni bosadi. Tekshiriluvchi taxistaskopda ko'rsatilayotgan har bir kartochkani kuzatib, unda qanaqa harflar va qanday izchillikda yozilganligiga e'tibor berib boradi. So'ngra ilg'ab qolgan harflarini yozadi.

#### **Tadqiqot natijalarini tahlil qilish**

O'tkazilayotgan tajriba natijalari quyidagicha chizma tasvirdagi qarorda kayd etilib, tahlil qilib chiqiladi.

#### **I-qaror**

**Tajriba mavzusi:** Diqqatning ko'lami (hajmi) va aniqligini tekshirish.

Tekshiruvchi \_\_\_\_\_  
Tekshiriluvchi \_\_\_\_\_  
Sana \_\_\_\_\_

Tavsiya qilingan qo'zg'atuvchilar tartib raqamlari	Tavsiya qilingan qo'zgovchi	Tekshiriluvchidan olingan natija	Diqqatning hajmi	Diqqatning aniqligi	Xato	Tekshiruvchi xulosasi

Diqqatning xatosiga tekshiriluvchi tomonidan tavsiya qilingan qo'zg'ovchini idrok qilishda yuz bergan yanglishishlik (illyuziya) (tavsiya qilingan harflar orasida yo'k, bo'lganlarini bor, deb idrok qilish). Mazkur tajriba bu harf «X» dir. Diqqatning aniqligi 2 raqami bilan belgilanadi, chunki faqat ikki holatdagina izchillik ro'y bergan: «Z» harfi kartochkadagi harflar qatorida birinchi o'rinda yozilgan edi. Tekshiriluvchidan olingan natijada ham «Z» harfi birinchi o'rinda ko'rsatilgan; «l» harfi «s»dan keyin joylashgan edi, tekshiriluvchi ham xuddi

shunday tartibda qayd qilgan. Diqqat hajmi (ko'lami) ning miqdori nomlari to'g'ri topilgan harflarning soni (mazkur holda 5 ta kata odamlar uchun 3-5 undosh harflar) bilan belgilangan.

Tadqiqotchi tekshiriluvchilar bilan 5 ta tajriba o'tkazib, hosil bo'lgan natijalarni chizma tasvirdagi qarorning har bir kataklari (grafasi) buyicha hisoblab chiqadi hamda jamlangan rakam (summa)ni o'tkazilgan tajribalar soniga bo'ladi. SHunday qilib, diqqatning hajmi, aniqligi va xatosiga oid o'rtacha arifmetik qiymatini belgilab chikadi.

### **Diqqatning ko'chishi.**

**Tadqiqot maqsadi.** qora-qizil rangli raqamlardan tuzilgan jadval yordamida diqqatning ko'chish xususiyatini tekshirib ko'rish.

Tadqiqot uchun zarur anjom va jihoz. Sekund o'lchagich (sekundomer) va rang jihatidan bir-biriga o'xshash bo'lmagan (betartib) holda, mantiqiy esda saqlab kolishning oldini olish maqsadiga muvofiklashtirilgan tartib (kombinatsiya) da tuzilgan: 1 dan 25 gacha qora va 1 dan 24 gacha kizil rangli raqamlar (tekshiruvchi oldindan tayyorlagan) jadvali.

**Tadqiqotning borishi.** Tadqiqot uch seriyada o'tkaziladi.

**Birinchi seriya.** Bunda tadqiqotchi tekshiriluvchiga jadvaldagi qora rang bilan yozilgan 1 dan 25 gacha bo'lgan raqamlarni o'sib boruvchi tartibda, ko'rsatib berishni taklif qiladi. Qaror yozib boruvchi esa tekshiriluvchi bu topshiriqni kancha vaqt ichida ijro etishini sekundomer vositasida aniqlab, yozib boradi.

**Ikkinchi seriya.** Tadqiqodchi tekshiriluvchidan jadvaldagi qizil raqamlarni 24 dan 1 gacha kamayuvchi tartibda ko'rsatib berishni talab qiladi. qaror yurituvchi esa xuddi oldingi seriyadagidek tekshiriluvchining topshiriqni bajarish uchun sarflagan vaqtini aniqlab, yozib boradi.

**Uchinchi seriya.** Bunda tekshiruvchi tekshiriluvchiga bir vaqtning o'zida galma-gal: qora raqamlarni kupayib boruvchi, qizil raqamlarni kamayib boruvchi tartibda ko'rsatib berishni taklif qiladi. Qaror yurituvchi topshiriqning xarakteri, uning bajarilishi uchun ketgan vaqt va yo'l qo'yilgan xatolarni aniqlab, qarorda kayd etib boradi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish.

Qaror yurituvchining yozuvlari asosida uchchala seriyadagi topshiriqni bajarish uchun tekshiriluvchi sarf qilgan vaqt va yo'l qo'ygan xatolarini quyidagi qaror (jadval) da qayd etilib qo'yiladi.

### **2- qaror.**

**Tajriba mavzusi:** Diqqat ko'chishini tekshirish.

Tekshiruvchi \_\_\_\_\_

Tekshiriluvchi \_\_\_\_\_

Sana \_\_\_\_\_

<b>Ko'rsat kichlar</b>	<b>1- seriya</b>	<b>2 -seriya</b>	<b>1-2- seriya</b>	<b>3 -seriya</b>
----------------------------	------------------	------------------	--------------------	------------------

Vaqt				
Xatolar				

Uchinchi seriyada bajarilgan topshiriq uchun sarflangan vaqt, garchi kolganikkala seriyalarda ham xuddi shu xil topshiriqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt bilan, uchinchi seriyada bajarilgan topshiriq uchun sarflangan vaqt teng emas. Ana shu ikkala vaqt ko'rsatkichlari orasidagi farq mazkur tekshiriluvchi diqqatining ko'chirilish vaqti, ya'ni bir faoliyatdan ikkinchi boshqa bir faoliyatga o'tish vaqti bo'lib hisoblanadi.

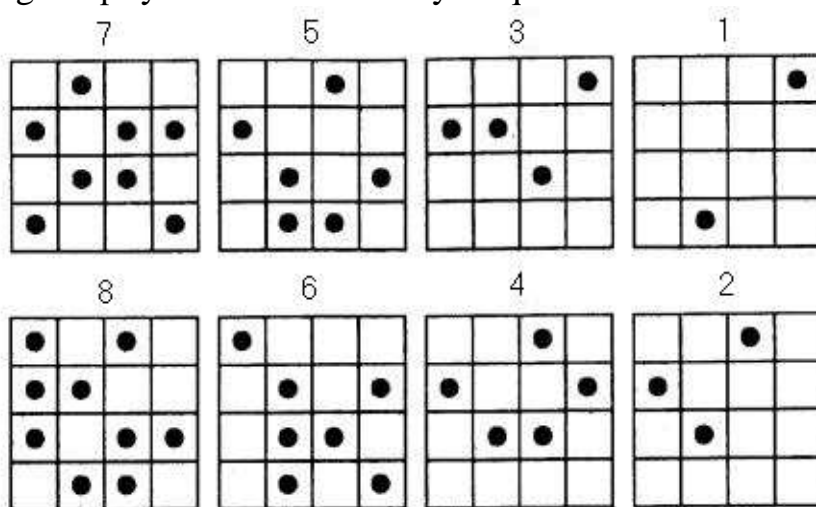
### 6-mashg'ulot O'quvchidiqqatiko'lami aniqlashmetodikasi

**Metodikani foydalanish mumkin bo'lgan sohalari:** Ushbumetodika yordamida o'quvchiningdiqqatko'lami aniqlanadi.

**Eksperiment uchun jihozlar:** Buninguchun 8 ta bir xiljadvalda turlicha hajmdagi nuqtalar aks ettirilgantasvirlarstimulmateriali sifatida foydalaniladi. Harbirjadvallardaginuqtalarsoniularningsoniga mostarzda ko'payibboradi. Tajribadan oldino'quvchiga quyidagicha ko'rsatma beriladi:

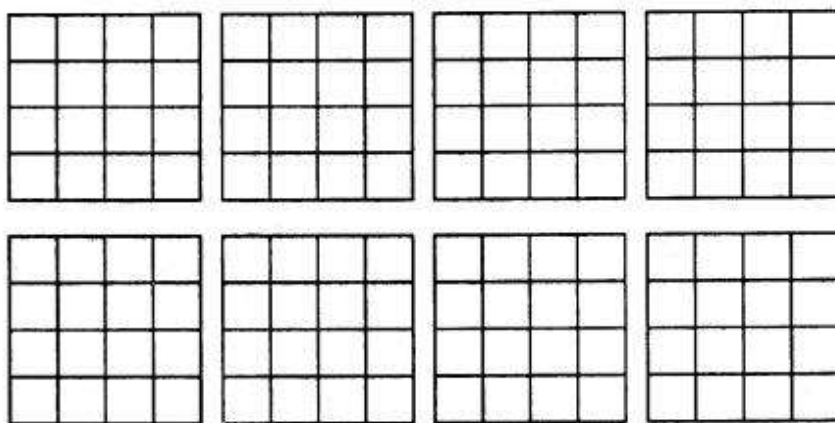
**Tekshiriluvchiga yo'riqnoma.** «Hozirsizbilandiqqat hajmini o'rganishmetodikasi ustida tajriba o'tkaziladi. Sizga nuqtalarchizilgankartochkalarketma-ketko'rsatiladi. Ushbunuqtalarni bo'shkatakklarga chizasiz».

**Tajribani borish tartibi.** O'quvchiga sakkizta kartochka 1-2 soniya oralig'ida ketma-ketko'rsatiladi. Navbatdagi kartochkani ko'rsatishdan oldin, o'quvchiga esga olibqolganuqtalarni qayta esga tushirishi va bo'shkartochkaga belgilabqo'yishi uchun 15 soniyavaqtberiladi.



“Nuqtalarni esga olibqolva o'zo'rniga qo'y” topshirig'i uchunstimulmateriali”





**Natijalarni qayta ishlash.** “Nuqtalarni esga olib qol va o’z o’rniga qo’y” topshirig’imatriksasi

O’quvchi diqqati ko’lamini uto’g’ri aks ettirgannuqtalarninghajmi bilanbelgilanadi. Buninguchun engko’pnuqtali, to’g’rito’ldirilgankartochka olinadi:

**10 ball**— agaro’quvchi 6 va undanko’pnuqtalarni to’g’ri aks ettirganbo’lsa.

**8-9 ball**— o’quvchi kartochkadagi 4 dan 5 tagacha nuqtani xatosiz aks ettirganbo’lsa.

**6-7 ball**— o’quvchi kartochkadagi 3 dan 4 tagacha nuqtani xotirasida to’g’ri tiklaganbo’lsa.

**4-5 ball**— o’quvchi kartochkadagi 2 dan 3 tagacha nuqtani to’g’ri esda olibqolganda.

**0-3 ball** — o’quvchi bitta kartochkada bittadan ortiqnuqtani to’g’ri aks ettira olmaganbo’lsa.

### **Rivojlanganlikdarajasi**

10 ball — juda yuqori.

8-9 ballar — yuqori.

6-7 ballar — o’rtacha.

4-5 ballar— past.

0-3 ballar — juda past.

## **2 – mavzu: Diqqatning barqarorligini o’rganish xususiyatlari**

### **Asosiy savollar**

- 1. Diqqatning barqarorligi va bo’linuvchanligini o’rganish.**
- 2. Kuzatish tartibi tadqiqotning yo’nalganligi.**
- 3. Natijalarni hisoblash va taxlil qilish.**

**O'qiv maqsad:** *Diqqatning barqarorligi va bo'linuvchanligini o'rganish. Kuzatish tartibi tadqiqotning yo'nalganligi. Natijalarni hisoblash va taxlil qilishni o'rganish.*

**Kalit so'zlar:** *Diqqatning barqarorligi, bo'linuvchanligini, Kuzatish tartibi, tadqiqotning yo'nalganligi, Natijalarni hisoblash,*

### **1. Diqqatning barqarorligi va bo'linuvchanligini o'rganish.**

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.

Psixologiya fanida diqqatga har xil ta'rif beriladi, uni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir ob'yektga aktiv (faol) qaratilishi aytiladi (P. I. Ivanov). P. I. Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir xodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning ob'yekti bo'la oladi.

N. F. Dobrinin, N. V. Kuz'mina, I. V. Straxov, M. V. Gamezo, F. N. Gonobolin va boshqalarning nuqtai nazaricha, diqqatning vujudga kelishida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go'yoki ong doirasi bir muncha tig'izlanadi. Bunday torayish va tig'izlanish natijasida ong doirasi yanada yorqinlashadi. Ongning eng toraygan, tig'izlangan yorqin nuqtasi diqqatning markazi (fokusi) deb nomlanadi. Xuddi shu markaz (fokus) ga tushgan idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o'y va fikrlar to'la, yorqin va aniq ifodalanadi. Jahon psixologlarining fikricha, diqqat uzluksiz ravishda, muayyan darajada aktivlik xususiyatini saqlab turadi. Bunday aktivlik, ongning biron bir ob'yektga o'ynalishining kuchayishi va ma'lum vaqt davomida diqqat yo'naltirilgan narsaga ongning faol (aktiv) qaratilishini regulirovka qilib turadi hamda mazkur holatning saqlanishini ta'minlaydi.

SHuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq kabi alohida psixik jarayon emas. SHuning uchun barcha psixik jarayonlarda qatnashadi, ularning mahsulдорligini oshirishga ta'sir etadi. SHu boisdan diqqat qaratilgan ob'yektlar ong to'plangan nuqtasida aniq, yaqqol aks ettiriladi. Demak, diqqat-aqliy jarayonlarning sifati, mahsulдорligi va

samaradorligini ta'minlovchi insonning ichki aktivligidan iboratdir. SHuningdek, u har qanday inson faoliyatining zaruriy shartidir.

Psixologiya tarixining sahifalarini varaqlasak, diqqatning kishi faoliyatidagi roliga berilgan yuksak va qimmatli mulohazalar uchraydi. Jumladan, fransuz olimi Kyuv'ye geniellikni chidamli diqqat deb ta'riflashi, N'yutonning kashfiyot fikrini doimo shu masalaga qaratilish jarayoni deyishi, Ushinskiyning diqqat psixik hayotimizning yagona eshigi deb baho berishi bunga yorqin misol bo'la oladi.

Bilish jarayonlari kechishining eng muhim xususiyati uning tanlovchanlik va yo'nalganlik bilan xarakterlanadi. SHu boisdan inson atrof-muhitning ko'plab qo'zg'atuvchilari, ta'sirlari orasidan alohida nimanidir idrok etadi, faraz qiladi, allaqaysi narsa to'g'risidagina mulohaza yuritadi, xolos. Ongning bu xossasi diqqat xususiyati bilan bog'liq ravishda namoyon bo'ladi. Diqqat bilish jarayonlari singari o'zining alohida mazmuniga, muayyan mahsuliga ega emas, shuning uchun u barcha jarayonlarning jo'shqinligi, ildamligini ta'minlaydi. Demak, diqqat individning hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo'naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir (E. B. Pirogova). Berilgan ta'rifga binoan, ushbu yo'naltirilganlik sub'yektning ehtiyojlariga, uning faoliyati maqsadlari va vazifalariga mos keladigan ob'yektlarning tanlanganligida, ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy tanlashda va ajratishda vujudga keladi. Diqqatning muayyan ob'yektlarga to'planishi, to'planganligi (konsentratsiyalanishi) ayni paytda boshqa jismlardan chalg'ishni yoki ularning vaqtincha (muvaqqat) inkor etilishini talab qiladi. Ana shu omillarga ko'ra, aks ettirish ravshanlanib boradi, tasavvurlar, mulohazalar faoliyat yakunlangunga qadar, qo'yilgan maqsadga erishguncha ongda saqlanadi. Ana shu yo'sinda diqqat faoliyatini nazorat qilib boradi va uni boshqaradi. SHuning uchun ko'pgina psixologlar (P. YA. Gal'perin va uning shogirdlari) diqqatni yuksak turini bilish jarayonlari, kishining xulq-atvori kechishini boshqarish imkoniyatiga ega ekanligini ta'kidlaydilar. Diqqatning biror ob'yektga yo'nalishiga ko'ra sensor (perseptiv), aqliy (intellektual), harakatlantiruvchi (harakat) shakllariga ajratish mumkin.

Diqqat muayyan ob'yektga to'planishi ko'p jihatdan insonning his-tuyg'usi, irodaviy sifati, qiziqishi kabilarga bog'liqdir.

His-tuyg'ular va emotsional holatlar diqqatning ob'yekti bilan uzviy bog'langandagina uning uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. His-tuyg'ular, emotsional holatlar qanchalik kuchli va ko'tarinki tarzda namoyon bo'lsa, demak diqqat ham shunchalik ob'yektga mustahkam qaratiladi. Hislar, emotsiyalar diqqatning ham ixtiyorsiz, ham ixtiyoriy turlarini zo'raytiradi. Insonning amaliy va aqliy faoliyati jarayonida uning ongi muayyan darajada yangi bilimlar ma'lumotlar bilan boyib borishi natijasida diqqat ham takomillashadi. YAngilikni payqash hissi

odam aqliy faoliyatini faollashtiradi (aktivlashtiradi), shu bilan birga, diqqatning ob'yektga uzoqroq to'planishini ta'minlaydi. Insonning barqarorlashgan kayfiyati diqqatning kuchi va ildamligini oshiradi, tanlovchanligiga ijobiy ta'sir etadi. Stress, affekt singari emotsional holatlar diqqatga salbiy ta'sir etib, uning tashqi ta'sirlariga beriluvchan, kuchsiz qilib qo'yadi. Ana shuning oqibatida diqqat chalg'iydi, bo'linadi, parishonlik namoyon bo'ladi, faoliyatdagi bir tekislik buziladi.

## **2. Kuzatish tartibi tadqiqotning yo'nalganligi.**

Psixologiyada diqqatning ixtiyoriy turi, ko'pincha irodaviy deb nomlanadi. Bu, albatta, bejiz emas, chunki diqqatning muayyan ob'yektga yo'naltirilishi iroda kuchi bilan saqlab turiladi. Hatto ixtiyorsiz diqqat faoliyatida qatnashsa, u ham irodaning zo'ri bilan yo'naltirilgan ob'yektda to'planib turadi. Irodaning faoliyatni amalga oshirishda ishtirok qilishi ko'p jihatdan kishining maqsadiga intilishi, ishchanlik qobiliyati, psixologik tayyorligiga bog'liq. SHu boisdan diqqatning kuchi, barqarorligi, mustahkamligi ildamligi odamning muayyan faoliyatini bajarishga moyilligi, shayligi bilan o'lchanadi. Diqqatning yuksak darajada mujassamligini ta'minlab turishda odamning faoliyatni bajarishga muvafiqlashgani muhim rol o'ynaydi. Har qanday faoliyatni amalga oshirishning boshida qiyinchiliklar yuzaga keladi va ular kishidan irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Faoliyatni bajarishdagi nuqsonlarning namoyon bo'lishi diqqatni to'plashdagi qiyinchiliklarning oqibati bo'lib hisoblanadi.

## **3. Natijalarni hisoblash va taxlil qilish.**

Diqqatning ob'yektga to'planishi, mustahkamlanishi odamning qiziqishlariga bog'liqdir. Hatto ixtiyorsiz diqqatning faoliyatda mujassamlashishida kishining ishtiyogi 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 maqsadgi, uning natijasiga yo'naltirilgan qiziqishdir. Ixtiyoriy, irodaviy diqqat bilvosita qiziqish bilan aloqadordir. Psixologik ma'lumotlarning tahliliga ko'ra, diqqatning ob'yektga to'planishi va mustahkamlanishi ko'zlangan maqsadni, faoliyat mahsulining zarurligi hamda sifatining ahamiyatini inson tomonidan anglash orqali ta'minlab turiladi. Faoliyat maqsadini anglash o'z ish-harakatida kishi diqqatining yuksak darajada mujassamlanishini ta'min etuvchi eng muhim shart va sharoitlardan biridir.

Diqqatning ixtiyorsiz va ixtiyoriy ravishda vujudga kelishi o'zining yo'nalishiga ko'ra tashqi va ichki bo'lishi mumkin. Agar diqqatning manbai ongimizdan tashqarida bo'lsa tashqi deb ataladi. Masalan, shofer, tikuvchi, muharrir kabilarning faoliyatida sodir bo'ladigan diqqat tashqi diqqatdir. Tashqi

diqqat faqat idrok qilish jarayonidagina namoyon bo'lmagan, 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. Inson ongining o'zida sodir bo'layotgan o'z hissiyotlarini, fikrlarini, orzu istaklarini va shu kabilarni kuzatishda ichki diqqat yuzaga keladi. Diqqatning har ikkala ko'rinishi ham faoliyatning muvaffaqiyatli yakunlanishiga munosib hissa qo'shish imkoniyatiga egadir.

### **Nazorat savollari**

- 4. Diqqatning barqarorligi va bo'linuvchanligini o'rganish.**
- 5. Kuzatish tartibi tadqiqotning yo'nalganligi.**
- 6. Natijalarni hisoblash va taxlil qilish.**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Edited by Paula Brough. Routledge Third Avenue, New York, 2019.
2. Drujinin B.H. Eksperimentalnaya psixologiya. 2-e izd., pererab. i dop. SPb: Izd-vo «Piter», 2000. 320 s.
3. Obhiy psixologicheskiy praktikum: Uchebnik dlya vuzov. Standart tretego pokoleniyaG' Pod red. S.A.Kapustina. SPb.: Piter, 2017. 480 s.
4. Osnovno'e metodo' sbora dannox v psixologii: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov G' Pod red. S. A. Kapustina. M.: Aspekt Press, 2012. 158 s.
5. Praktikum po obhey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii: Ucheb. posobieG'V. D. Balin, V. K. Gayda, V. K. Gorbachevskiy i dr. Pod obhey red. A. A. Kro'lova, S A. Manicheva. SPb: Piter, 2000. 560 s.

### **Internet saytlari**

1. Baza dannox po psixologii Amerikanskoy psixologicheskoy assotsiatsii PsycINFO. [Elektronno'y resurs]:URL: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
2. Virtualnaya kognitivnaya laboratoriya. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://virtualcoglab.cs.msu.su>

3. Moskovskiy psixologicheskiy jurnal. [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://magazine.mospsy.ru>
4. Portal psixologicheskix izdaniy [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://psyjournals.ru>
5. Psixologicheskie issledovaniya. Nauchno'y elektronno'y jurnal. [Elektronno'y resurs]. URL: <http://www.psystudy.ruG/>
6. Rossiyskiy jurnal kognitivnoy nauki. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://www.cogjournal.ru>
7. Sibirskiy psixologicheskiy jurnal [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://journals.tsu.ru/psychology>

### **3 – mavzu: Diqqatning ko'chuvchanligi va taqsimlanishini o'rganish**

#### **Asosiy savollari**

1. Zarur axborotni faol tanlashda diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish (SHul'te jadvali bo'yicha).
2. Diqqatning taksimlanish tezligini o'rganish.
3. Turli sharoitlarda yangi ma'lumotlarni tanlash va ularni mashq asosida avvalgilari bilan solishtirish.
4. Intellektual mashq asosida ixtiyoriy diqqatning xususiyatlarini o'rganish.
5. Diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish.

**O'quv maqsadi:** Zarur axborotni faol tanlashda diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish (SHul'te jadvali bo'yicha). Diqqatning taksimlanish tezligini o'rganish. Turli sharoitlarda yangi ma'lumotlarni tanlash va ularni mashq asosida avvalgilari bilan solishtirish. Intellektual mashq asosida ixtiyoriy diqqatning xususiyatlarini o'rganish. Diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish.

**Kalit so'zlar:** Diqqatning taksimlanish, SHul'te jadvali, Intellektual mashq

1. Zarur axborotni faol tanlashda diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish (SHul'te jadvali bo'yicha).

Hozirgi zamonda diqqatning neyrofiziologik mexanizmlarini tadqiq etish, ko'p jihatdan psixik jarayonlar kechishining tanlovchanlik xususiyatiga bog'liqdir. U faqat qo'zg'alishning optimal darajasi mavjud bo'lgan miya po'stining uyg'oq (tetik) holati orqaligina ta'minlanishi mumkin. Miya po'stining uyg'oqlik darajasi po'stda zarur mexanizm (tonus) bilangina ta'minlanib, bosh miyaning tepa

stovolida normal munosabatni saqlovchi ko'tariluvchi retikulyar shaklsiyani aktivlashtirish faoliyati bilan uyg'unlikka egadir.

Ko'tariluvchi retikulyar shaklsiyaning aktivatsiyasi miya po'stlog'iga organizmdagi jarayonlarning almashishini ta'minlovchi impul'slar olib borib, uyg'oqlik holatini yuzaga keltirib turadi. Bunda ekstreptseptorlar tashqi qo'zg'atuvchilar yordamida tashqaridan kirib keluvchi informatsiyalarni oldin stvolning tepa bo'linmasiga hamda ko'rish tepaligining yadrosiga, keyin esa bosh miya po'stiga olib boradi.

Biroq miya po'stining optimal tonusi va uyg'oqlik (tetiklik) xolatini ta'minlash faqat ko'tariluvchi retikulyar shaklsiyaning aktivatsiyasiga bog'liq emas. Balki bu narsa tushuvchi retikulyar shaklsiya faoliyatiga ham aloqadordir. Tushuvchi retikulyar tizimning apparati tolalari bosh miya po'stidan boshlanib (peshona va chakka qismlarining medial va medibazal bo'linmalarida), stvol yadrosi tomon, so'ng orqa miyaning harakat yadrosi sari yo'nalishda harakat qiladi. SHuning uchun tushuvchi retikulyar shaklsiyaning faoliyati juda muhim bo'lib, uning yordamida miya stvoli yadrosiga qo'zg'alishni tanlovchi tizimsiga yetkaziladi, dastavval bu jarayon bosh miya po'stlog'ida yuz berib, murakkab bilish jarayonlari ontogenezida vujudga kelgan xatti-harakatlarning murakkab programmasi tariqasida insonning ongli faoliyatining yuksak shaklsi mahsuli bo'lib hisoblanadi.

Har ikkala retikulyar formatsiyalarni tarkibiy qismlarining o'zaro ta'siri miyaning aktiv faoliyatini o'z-o'zini boshqaruvchi murakkab shaklsi bilan ta'minlaydi. Ular elementar, sodda biologik hamda murakkab, kelib chiqish jihatdan ijtimoiy stimulyatsiya shaklsi ta'siri bilan o'rin almashtirib turadilar.

Aktivatsiya jarayonini ta'minlashdagi bu tizimning muhim ahamiyati ko'p seriyadan iborat eksperimental dalillar bilan neyrofiziologlar Matun, Djasper, Lindsli, Anoxin kabilar tomonidan tekshirilgan.

Bremer tajribasining ko'rsatishicha, stvolning quyi bo'linmalarini kesish tetiklik (uyg'oqlik) xolatini o'zgarishiga olib kelmaydi, lekin stvolning yuqori qismini kesish elektr potentsiallarning asta-sekin paydo bo'lishi bilan xarakterli bo'lgan uyquni vujudga keltiradi.

Lindsli, sensor qo'zg'atuvchini vujudga keltiruvchi mazkur signallar miya po'stlog'iga borishni davom ettiradi, lekin po'stning bu signallarga javobi qisqa muddatli bo'lib, uzoq vaqtli turg'un o'zgarishni amalga oshirmaydi. Ushbu dalillarning ko'rsatishicha, uyg'oqlik (tetiklik) xolatini xarakterlovchi qo'zg'alishning murakkab jarayonlarini vujudga keltirish uchun sensor impul'slar oqimining o'zi kifoya qilmaydi. SHuning uchun retikulyar tizimsi aktivatsiyasini qo'llab-quvvatlab turuvchi ta'sir zarur.

Lindslining psixologik tajribasiga qaraganda, ko'tariluvchi retikulyar shaklsiyaning aktivatsiyasi natijasida stvol yadrosidagi qo'zg'alish hayvonlarda sezgi chegarasini pasaytiradi, ular uchun oldin mumkin bo'lmagan ishni amalga oshirish imkoni yaratiladi, nafis farqlash (diffirensirovka) vujudga keladi: konus bilan uchburchak tasvirini aniqlash va boshqalar.

Doti, Ernandes Peon va boshqalarning tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, ko'tariluvchi retikulyar formatsiya yo'llarining kesilishi oldin mustahkamlangan shartli reflekslarning yo'qoloshga olib keladi. Biroq retikulyar shaklsiya yadrosini qitiqlashda, hatto qo'zg'atish chegarasi atrofida bo'lsa ham shartli reflekslarni yuzaga keltiradi.

YUqoridagi mulohazalardan ko'rinib turibdiki, ko'tariluvchi retikulyar shaklsiyaning aktiv ta'siri (tetiklik) uchun zarur shart bo'lgan optimal holat bilan miya po'stini ta'minlaydi.

Jahon psixologiyasi fanida olingan (to'plangan) ma'lumotlarning aksariyati, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi ta'siri o'ziga xos tanlovchanlik xususiyatiga ega ekanligini ko'rsatdi. Retikulyar shaklsiya alohida sensor jarayonlarning tanlab (saralab) aktivlashuvini barpo qilmasdan, balki bir qancha biologik tizimlarning tanlab aktivlashuvini ta'minlash zarur: ovqat, himoya, oriyentir refleksi va xokazolar.

P. K. Anoxinning ko'rsatishicha, retikulyar shaklsiyaning alohida qismlari mavjud bo'lib, ular turli biologik tizimlar faoliyatini aktivlashtiradi, shuningdek, har xil farmokologik ta'sirga (agentlarga) nisbatan sezgirdirlar. Masalan: a) uretan-tetiklikni blokada qilib, uyquni keltiradi, b) aminazin-og'riq, himoya qilish reflekslarini blokada qilib, tetiklikka befarq qoladi.

Demak yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, ushbu fikr va mulohazlarni bildirish mumkin: ko'tariluvchi retikulyar shaklsiyani aktivlashtirish ta'siri tanlovchanlikka ega bo'lib, bu tanlovchanlik asosiy biologik sistemalar xususiyatiga mos (munosib) tushib, organizmni aktiv faoliyat sari undaydi.

Tushuvchi retikulyar shaklsiyani aktivlashtirish muhim ahamiyat kasb etib, aktivlashtirish impul'si tolalari bosh miya po'stidan (peshona va chakka medial qismlaridan) boshlanib, undan stvolning yuqori bo'linmalari apparati tomon yo'naladilar. Olimlarning fikricha, mazkur tizim diqqatni oliy shaklsining fiziologik mexanizmlariga ta'sir etish nuqtasiga juda yaqin joylashgandir.

## **2. Diqqatning taksimlanish tezligini o'rganish.**

Jahon fanida anatomik ma'lumotlarga qaraganda, tushuvchi retikulyar shaklsiyaning tolalari bosh miya po'stining barcha uchastkalariga tarqalgan bo'lib, eng xususiyatlisi- bu peshona qismining medial va mediobazal bo'limlaridan boshlanib, to uning limbik oblastigacha davom etadi. Miyaning limbik zonasi (gippokamda) va bazal uchlaridagi neyronlar boshqa neyronlardan farq qiladi,



natijada ko'rish va eshitish qo'zg'atuvchilarining ayrim xususiyatlariga nisbatan javob reaksiyasini beradi. Mazkur neyronlar har qanday qo'zg'atuvchilarni kuchayishida emas, balki kuchsizlanishida ham aktiv harakatni yuzaga keltiradi.

Bu holatni o'rgangan kanadalik neyrofiziolog Djasper yuqorida ta'kidlab o'tilgan xususiyatlarni nazarda tutib, bu neyronlarni «yangilik neyronlari» yoki «diqqat katakchalari» deb nomlashni tavsiya qiladi. Uning fikricha, xayvonlarning signal kutish labirintdan chiqish yo'lini qidirishda, po'stning xuddi shu oblastlarida neyronlarning 60 foizi paydo bo'lib, aktiv razyadiga aylanadilar.

Agarda hayvonlarda tayyorgarlik holatini boshqarishda limbik oblastning medial bo'linmasi va bazal boylamlari muhim rol o'ynasa, insonlarda esa murakkab faoliyat shaklsining asosiy markazi miyaning peshona (manglay) qismlari hisoblanadi.

Ingliz fiziologi Grey Uolter o'z tadqiqotlarida aktiv kutish (masalan, sinaluvchining 3 yoki 5 signalni kutishi va unga javob tariqasida knopkani bosishi) holatining har qaysisi miyaning peshona qismida elektr tebranishni paydo qilishini va ular «kutish to'lqinlari»dan iborat ekanligini dalillaydi. Kutilayotgan signalning namoyon bo'lish imkoniyati ortganda bu to'lqinlar nisbatan kuchayadi, signallarning ehtimoli pasayganda esa, ular kuchsizlanadi yoki butunlay yo'qoladi. Ushbu holat vujudga kelsa, signal paydo bo'lishini kutish ko'rsatmasi (instruksiyasi) bekor qilinadi.

Miya po'stini peshona qismining aktivlik holatini boshqarishda (regulyatsiyasida) qanday rol o'ynashini dalillovchi tajriba M. N. Livanov tomonidan o'tkazilgan. M. N. Livanovning guvohlik berishicha, har qaysi aqliy zo'r berish (matematik topshiriqlarni yechish paytida) miyaning peshona qismida ko'p miqdorda sinxron tarzda ishlovchi nuqtalarni vujudga keltiradi, bu holat topshiriq yechib bo'lgunga qadar saqlanadi, keyin o'z-o'zidan g'oyib bo'ladi. Miya po'stining peshona qismidagi sinxron tarzda ishlovchi punktlar barqaror xususiyatga egadir.

YUqoridagi fikrlarga asoslangan holda shunday xulosaga kelish mumkin. Miyaning peshona qismi qo'zg'ovchini vujudga keltirishda muhim ahamiyatga ega, chunki odamda aktivlik holatining o'zgarishi unga bevosita bog'liqdir. SHuning uchun hayvon yoki odam miya po'stining limbik oblastidagi qo'zg'ovchilarning kuchayishi tushuvchi retikulyar formatsiya to'qimalari bo'ylab harakat qiluvchi impul'slar manbai hisoblanadi.

Jahonning yirik neyrofiziologlarining aksariyati, miya po'stining qismlarini qo'zg'atish miya stvoli yadrosining elektr faoliyatida bir qator o'zgarish yasaydi va bular, o'z navbatida, oriyentir refleksini jonlanishga olib boradi, degan xulosaga kelishgan.

Tadqiqotchi S. N. Narikashvilining tajribasida bosh miya po'stining orqa qismlarini qo'zg'atish natijasida ko'rish tizimsining ichkari bo'limlarining javob reaksiyasida ham keskin o'zgarishlar yuzaga kelishi ko'zatilgan. Miya po'stining sensomotor qismini qo'zg'atish bilan harakat tizimsining po'stosti bo'limlari faoliyatini susaytirish yoki kuchaytirish mumkin. Ba'zi bo'limlarni qo'zg'atish oriyentir refleksi tarkibiga kiruvchi xulq reaksiyalari paydo bo'lishiga olib keladi.

YUqoridagi fikrni tasdiqlovchi tajriba Ernandes Peon tomonidan o'tkazilgan. Uning tadqiqotida miya po'stini qo'zg'alish o'chog'ining kuchayishi tushuvchi retikulyar shaklsiya orqali o'tib butun stvol bo'ylab tarqalgan. Tajribada mushukning oyog'i ostiga sichqon yoki baliq tashlanganda, ularni xidlab ko'rsa, «shilq»etgan ovozga javob beruvchi eshitish nervi yadrosining aktiv elektr razryadlari yo'qolgan. Bu dalilning ko'rsatishicha, bosh miya po'stida qo'zg'alish o'chog'ining vujudga kelishi miya stvoli faoliyatini to'sish yoki aktivlik holatini boshqarish (regulyatsiya qilish) imkoniyatiga ega.

SHunday qilib, bosh miya katta yarim sharlari po'stini uning stvoli bilan ikkiyoqlama bog'lab turuvchi ko'tariluvchi va tushuvchi retikulyar tizim tanlab aktivlashtiruvchi ta'sirga ega bo'lib, organizm aktivatsiyasining yuksak shaklsi bilan insonning ongli (mahnat, o'qish, kasbiy) faoliyatini ta'minlab turadi.

### **3. Turli sharoitlarda yangi ma'lumotlarni tanlash va ularni mashq asosida avvalgilari bilan solishtirish.**

Hayvonlarda limbik po'stga ozor berish (ekstirpatsiya) miya stvoli qismlari elektr faoliyatining keskin o'zgarishiga olib keladi va ularning xulqida nuqsonlar xosil qiladi. Buning oqibatida oriyentir refleksida patologik jonlanish nomoyon bo'ladi, shuningdek, tanlovchanlik xususiyati yo'qoladi. Kompleks metodlarga asoslangan hozirgi zamon biologiya, fiziologiya, neyrofiziologiya, psixofiziologiya, psixologiya fanlarida ushbu omil miya stvoli strukturasi po'st osti mexanizmlarini miya po'sti tormozlash ta'siridan xalos qilish deb baholanmoqda.

Demak, diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari to'g'risida mulohaza yuritilganda, ko'tariluvchi retikulyar tizim bosh miya po'stiga impul'slarni yetkazuvchi, aktivatsiyaning biologik shartlangan shaklsi ekanligini, tushuvchi retikulyar tizim esa impul'slarning aktiv ta'sirini vujudga keltirish imkoniyatini ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiq.

Psixologiya fanida diqqatni o'rganishning yana ikki xil nazariyasi mavjuddir (kursiv bizniki-E. /.). Birinchi nazariya negizida ongning bir nuqtaga yo'nalganligi yotadi. Ikkinchi nazariyaga binoan uning zamirida organizmning oriyentirovka faoliyati turadi. Ushbu gipotezalarni ilgari surgan psixologlar diqqatni yo'nalganligining ob'yektga bog'liqligini va unda jarayonni boshqarish imkoniyati mavjudligini tushuntirishga harakat qiladi. N. F. Dobrinin, A. N. Leont'yev, P.

YA. Gal'perinlarning fikricha, organizmning qidiruv harakatlari, oriyentirovka faoliyati ikki qismdan iboratdir.

1. Diqqat qaratilgan tashqi ifodaga ega bo'lgan ob'yektni sezish, idrok qilish. SHu yerda qarama-qarshilik vujudga keladi: chunki ob'yektning yo'qolishi bilan diqqat ham o'z funksiyasini tugatadi. A. N. Leont'yev mulohazasiga ko'ra, bu oriyentir faoliyati emas, chunki ob'yektning paydo bo'lishi bilan diqqat ham namoyon bo'ladi, ob'yekt yo'q bo'lsa, demak diqqat ham bo'lmaydi, deb ta'kidlaydi. P. YA. Gal'perin esa, ob'yektning paydo bo'lishi bilan diqqat yuzaga keladi. Ob'yekt yo'qolganidan keyin esa psixik qism bo'lgan tekshirish, nazorat qilish jarayoni boshlanadi. Demak, diqqat ongning bir ob'yektga yo'naltirilishi va ongli holatni nazorat qiluvchi jarayondan iboratdir.

Psixologiyada diqqatning «yo'naltirilishi» deganda, psixik faoliyatning tanlovchanligi va ixtiyoriy hamda ixtiyorsizligi tushuniladi. Bu to'g'rida mulohazalar boshqa sahifalarda davom ettiriladi.

20-yillarda bir qancha psixologlar diqqat muammosini ustanovka bilan boqlab tushuntirdilar. Buning yaqqol isboti K. N. Kornilov tahriri ostida 1926 yilda chop qilingan psixologiya darsligidagi bir mavzu «Ustanovka va diqqat» deb atalganligidir. Darslikda yozilishicha, qator ob'yektlardan bir ob'yektni ajratish diqqatning sub'yektiv kechinmasidir va buni ob'yektiv hodisalar bilan taqqoslash sezgi organlarining ustanovkasidan- ishlash vaziyatidan iboratdir.

SHunga o'xshash g'oya L. S. Vigotskiyning dastlabki tadqiqotlarida ham ko'zga tashlanadi. L. S. Vigotskiy diqqat bilan aloqador bo'lgan ikkita ustanovka turini ajratib ko'rsatadi:

Sensor ustanovka-tayyorgarlikda idrokning ustunligi qobiliyati.

Motor ustanovka-tayyorgarlikda harakatning ustunligi qobiliyati.

Sensor ustanovkada idrok, motor ustanovkada esa harakat ustunligi sezilib turadi. L. S. Vigotskiy bularga misol qilib jismoniy tarbiya mashg'ulotida komanda (buyruq) berishni keltiradi. Safda turganlarga qarab «O'ng» deb aytamiz. SHu zahotiy oq saflanganlar buyruq oxirini aytishga sensor ustanovka qo'zg'aydi «ga !» deyish oyoqlarni aylantirishga moslashish bilan bog'liq motor ustanovka komanda oxirini eshitishni ta'minlaydi.

Bu yillarda psixologlar ustanovkani kishining ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq ravishda tadqiqot qilishga harakat qilganlar. P. P. Blonskiyning mulohazasicha, diqqatning asosida kishining ijtimoiy qiziqishlari yotadi. Psixologlar orasida diqqatni tushuntirishda turli qarashlar, nazariyalar vujudga keladi. Vaholanki, P. P. Blonskiy diqqat bilan qo'rquv, vahimani bir narsa deb qaradi. +o'rquv-bu diqqatning intensivroq namoyon bo'lishi, ya'ni maksimal darajada aks etishi deb tushuntiradi. Bu yerda psixik faoliyatning ma'nosi butunlay yo'qotib ko'rsatilgan tuyuladi va diqqat biologik nuqtai nazardan qaralganga o'xshab ketadi. Biologik

pozitsiyada diqqat bosh miya yarim sharlari faoliyati bilan emas, balki vegetativ nerv tizimi bilan bog'liqlikda tushuntiriladi.

Taniqli psixolog D. N. Uznadzening diqqatni ustanovka bilan bog'lash nazariyasiga N. F. Dobrinin qarshi chiqdi. N. F. Dobrinin fikricha, diqqatni ustanovka bilan bog'lovchi nazariya quyidagi jihatlarni hisobga olmagan. Diqqat haqiqatdan ma'lum moslashuvchi harakatlar bilan birga bo'ladi, lekin bu harakatlarga borib yetmaydi. Agar tomoshabin sahnadan o'girilsa, ko'zini yumadi, qulog'ini berkitadi, u sahnada nima bo'layotganiga diqqat qilolmaydi. Sahnaga qarash va eshitish uchun boshqa hamma narsalardan chalg'ish kerak va idrokni sahnada bo'layotgan hodisalarga qaratish lozim. +arab turib ko'rmaslik, tinglab turib eshitmaslik mumkin. Diqqat shundan iboratki, u nimaga qaratilgan bo'lsa, uni ko'rish demakdir. YUqoridagi mulohazalardan kelib chiqqan holda N. F. Dobrinin diqqatni kishi psixik faoliyatini biron-bir ob'yektga yo'naltirish va to'plash bilan boshqa ob'yektlardan chalg'ish orqali tushuntiradi.

Diqqatning psixik faoliyatning qandaydir ob'yektga yo'nalishi va to'planishi orqali o'rganishni qator mualliflar tanqid qiladilar. Ana shulardan biri S. L. Rubinshteyndir. S. L. Rubinshteyn diqqatni alohida mazmunga (mahsulga) ega emasligiga qo'shiladi, lekin uning guvohlik berishicha, diqqatni biror ob'yektga tanlab yo'nalishi uning fenomenologik xarakteridir. Bunday fenomenologik xarakteristikada ham diqqatning tabiati va xususiyatlari ochilmay qolaverar ekan.

#### **4. Intellektual mashq asosida ixtiyoriy diqqatning xususiyatlarini o'rganish.**

Mana biz diqqat nazariyalari yuzasidan muayyan darajada ma'lumotga ega bo'ldik. Ijtimoiy turmushda diqqat xususiyatlarini ahamiyatligining oshishi-uning eksperimental tarzda o'rnatilishiga muhim omil bo'lib xizmat qildi. Diqqatning ahamiyatligi qanday muammolarda namoyon bo'lyapti? Ushbu savolga javob berishdan oldin ilmiy-texnika revolyutsiyasi kishilar oldiga qanday masalalar qo'yayotganligini ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiq. Bular:

- 1) bir vaqtning o'zida ko'pchilik ob'yektlarni qabul qilish;
- 2) distatsion boshqarish, ya'ni inshaklsiyani boshqarish;
- 3) har xil operatsiyalarning tez va aniq bajarilishini ta'minlash va boshqalar.

Bular kishining faoliyatida alohida psixik jarayonlarining aniq, ravshan va ravon yuzaga chiqishini ta'minlaydi.

Diqqat ta'kidlab o'tilgan vazifalarni amalga oshirishda juda muhim rol o'ynaydi. Diqqatning xususiyatlari, ayniqsa uning kuchi va barqarorligi tanlovchanligi, bo'linuvchanligi, ko'chishi, qo'lami (hajmi), taqsimlanishi, to'planishi, mustahkamlanishi kabilarning ahamiyati kattadir. Odamning har qanday faoliyatida diqqatning ishtirok qilishi (qatnashishi), bu faoliyatning samaradorligi va muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi. Diqqatning kuchi va

barqarorligi-bu shunday xususiyatki, buning negizida qilinayotgan ishning natijasi ehtiyojni qondirishga xizmat qiladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi o'z odam faoliyatini biror narsaga yoki hodisaga muttasil ravishda uzoq vaqt davomida qaratib turilishidir.

Diqqatni faoliyat ustida to'plash va ushlab turish uchun faoliyatni to'g'ri tashkil qila bilish kerak. Masalan, 10-12 yoshli bolalar 40 minut davomida tanaffuzsiz ishlashlari mumkin. Agar faoliyat qiziqarli tashkil qilinsa, u holda bundan ham ko'proq vaqt mashg'ul bo'lishlari mumkin.

Psixolog G. S. Bakradze diqqatning ob'yektda to'planishi faoliyatning roli haqida qiziqarli ilmiy tekshirish tajribasini o'tkazgan. Agarda diqqatni zaifligini tekshiruvchi o'z vaqtida payqab, unga nisbatan qandaydir muskul harakatini amalga oshirsa, u yana tiklanadi. Bulardan tashqari, diqqat barqarorligini faoliyatning xarakteriga, shaxsning o'ziga bog'liqligi bir qancha psixologlar tomonidan isbotlangan.

Jumladan, A. P. Gazova diqqatning bo'linuvchanligini ko'p stanokda ishlovchi to'quvchilarda o'rganib, juda qimmatli materiallar yig'adi. Uning fikricha, diqqat bu kasbdagi odamlarda ixtiyorsiz va ixtiyoriy muvozanatlashgan bo'lishi mumkin. Bir nechta stanokda ishlash malakalari hosil bo'lishi natijasida bularda ixtiyoriy muvozanatlashgan diqqat turi vujudga keladi.

Diqqatning bo'linuvchanligi ustida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ikkita yoki uchta ishni birdaniga bajarish mumkin, bunda I. P. Pavlov ko'rsatganidek, ulardan biri tanish (ishdan oldin bajarilganligini eslatuvchi) va bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida «navbatchi punktlar» mavjud bo'lsa. Ikkita faoliyatni bir davrning o'zida bajarish uchun faoliyatning biri diqqatni talab qilmaydigan yoki avtomatlashgan bo'lishi talab qilinadi. Kishida bunday imkoniyat faqat mashq qilish orqaligina yuzaga kelishi mumkin, xolos.

Diqqatning ko'chuvchanligi mezoni (kriteriyasi) faoliyatimizning bir turdan ikkinchi turga aylanishidir. Jumladan, telefonistka diqqatini tezkorlik bilan bir abonentdan ikkinchisiga ko'chirishi bunga yorqin misoldir. Diqqatning ko'chuvchanlik xususiyati sekinlashuvi uning sifatini pasayishiga olib keladi. Diqqatning ongli ravishda ko'chishi namoyon bo'lsa-da, lekin ayrim hollarda ongsiz holatda inson diqqati bir ob'yektdan ikkinchisiga ko'chishi ham mumkin. Misol uchun tabiat quchog'iga sayr qilish chog'ida, kino fil'm tamosha qilishda xuddi shunday ko'chish holati yuzaga keladi.

Diqqatning xususiyatlaridan keng doirada va aniq o'rganilgani uning qo'lam (hajmi) bo'lib hisoblanadi. Diqqat qaratilgan narsalar va hodisalardan qanchasi ongimiz ob'yektdan joy olgan bo'lsa, demak uning shu bilan ko'lam (hajmi) o'lchanadi. Diqqat (ko'lam (hajmi) taxistoskop degan asbob

yordamida aniqlanadi. Taxistoskop ekranida tekshiriluvchilarga bir to'p harflar ko'rsatiladi.

Ob'yektdagi narsalarni idrok qilishda ularni to'la aks ettirish mumkin emas. 0, 1 sekund oralig'ida ob'yekt yaqqol namoyish qilinsa, o'rtacha 5-9 tagacha harflar idrok qilinadi. Agarda tanish so'zlar idrok qilinsa, uning ko'lami 12 tagacha ortishi mumkin. Bu asbob yordamida chet el psixologiyasida diqqatning ob'yektiv va sub'yektiv tiplari o'rganiladi: A) ob'yektiv tip-kamroq idrok qilinsa-da, lekin aniqligi bilan ajralib turadi; b) sub'yektiv tip- ko'p idrok qilinsa-da, biroq noaniq, shuningdek, o'zidan qo'shilgan ortiqcha elementlarga serobdir.

Sobiq sovet psixologiyasi fani namoyandalari, jumladan N. F. Dobrinin o'zi va shogirdlari o'tkazgan tekshirishlariga asoslanib, bunday tipalogiya diqqatning mohiyatini ochishga yetarli emas deb, hisoblaydi. Turmushda shunday odamlar uchraydiki, ular ob'yektni ham ko'p, ham aniq idrok qila oladilar. Yana shunday toifadagi kishilar mavjudki, ular narsalarni ham kam, ham noaniq idrok qiladilar, o'zlaridan ko'p narsalarni qo'shib yuboradilar.

Tadqiqotchi ye. B. Pirogova o'quvchilarda eshitish va ko'rish diqqatini o'rganib, eshitish diqqatining ko'lami (hajmi) ko'rish diqqatidan bir necha bor kichikligini ta'kidlab o'tadi.

P. YA. Gal'perin diqqati sust bo'lgan bolalar ustidan «aqliy xatti-harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish nazariyasi» ga asoslanib, bir necha seriyadan iborat tajriba ishlarini olib borgan. «Aqliy xatti-harakatlarni bosqichma-bosqich shakllantirish» tajribasi 5 seriyadan iborat bo'lib, uning birichi qismida 23 ta sinaluvchi (3-sinf o'quvchilari) qatnashgan. Ularga 14ta xatosi bor tekst (matn) berilib, ularni tuzatish vazifasi qo'yiladi. P. YA. Gal'perin nazariyasiga binoan, bu asosda bolalarga oriyentirlash shakllantirish kerak. SHuning uchun 1-seriya «Oriyentirlash asosi» deb nomlanadi.

Tajribaning 2-seriyasi esa, «Moddiylashtirish» deb atalib, 9ta sinaluvchidan 20-25 minut davomida o'tkaziladi. Bu tajriba individual tarzda olib boriladi. O'quvchilar tekstdagi xatolarni topib, ularni kartochkalardan tekshirishlari (taqqoslashlari) kerak. Tajribada 5ta o'quvchi ko'proq qiyinchiliklarga duch kelishadi, ovoz chiqarmasdan o'qib, tezgina xatolarni tuzatishadi.

3-seriya ob'yektni ovoz chiqarib muhokama qilish deyiladi.

Berilgan topshiriqni bajarish jarayoni birmuncha qiyin ko'chadi. Chunki hali bu yoshda bolalarda o'z-o'zini nazorat qilish shakllanmagan bo'ladi. SHuning uchun tajribada uy topshiriqlarini o'quvchilar mustaqil tarzda yechadimi yoki yo'qmi nazorat qilish ota-onalardan iltimos qilinadi.

Va nihoyat, shunga erishildiki, «diqqatsizlik» yo'qolib, o'qishga munosabat o'zgaradi. Ularda intiluvchanlik va qunt shakllanib, o'z-o'ziga ishonish, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish paydo bo'ladi.

4-seriya shivirlab o'zi uchun mulohaza yuritishdan iboratdir. Bu seriyada «diqqatsizlik» tufayli qilinayotgan xatolar barham topadi. Bolalar ushbu bosqichda 0, 2 xatoga yo'l qo'yadilar, xolos.

5-seriya-«Dilga jo qilish» («v ume») dir. Bu seriyada eksperimentatorlar o'z oldilariga nazorat qilish xatti-harakatlarini umumlashtirish vazifasini qo'yadilar.

1. «SHaxmat doskasiga figura holati to'g'riligini tekshir»
2. «SHular orasidagi o'xshashini top»
3. «Namunaviy kartochkadagi raqam bilan bunisidagi (kartochkadagi) raqam bir xilmi, tekshir»
4. «Betartib joylashgan raqamlar ichidan mana bunaqasini top» va boshqalar.

Umuman olganda, 3-seriyaning natijalaridanoq ko'rinadiki, topshiriqlar ko'lamini (hajmini) kengaytirib nazorat qilish xatti-harakatlarini shakllantirishga asos bo'ladi.

Diqqat muammosini o'rganuvchi olimlar uning boshqa psixik jarayonlar bilan bog'liqligi va roli masalalarini o'rganganlar. Jumladan, N. N. Lange, A. R. Luriya va boshqalar.

N. N. Lange diqqatning iroda, reflektiv, instinktiv, perseptiv holatlar bilan bog'liqligini o'zingiz «Irodaviy diqqat nazariyasi» asarida ko'rsatib beradi. A. R. Luriyaning fikricha, kichik yoshdagi bolalarda diqqatning bu holatini ko'rish oson. Birinchi bosqichda u beqarorligi va ko'lamining torligi (bola dastlabki yoki maktabgacha yoshida yangi paydo bo'lgan qo'zg'atuvchini yo'qotadi, oriyentir refleks unda juda tez so'nadi yoki boshqa qo'zg'atuvchilarni tormozlaydi) uchun qo'zg'atuvchilar qurshovidagi diqqatni bo'lolmaydi. E. /. /oziyev o'quv faoliyatida diqqatni shakllantirishda irodaviy diqqat bilan emotsional qiziqishning birlashuvi, ko'z yugurtirish, illyustratsiyalarni chuqur tahlil qilish, mantiqiy urg'uga e'tibor berish, tekstdan mantiqiy xatoni topish, tekstdagi nuqsonlarni payqash usullaridan foydalanib tajriba o'tkazib, diqqatni asoslanib beriladi. Tajribalarda topshiriqni bajarish uchun unga diqqat yo'naltiriladi, uni yechish faoliyatida esa diqqat shakllantiriladi.

Jahon psixologiyasi faniga o'zining durdona asarlari bilan tanilgan olimlardan biri-bu rus psixologi N. N. Lange hisoblanadi. U o'zining «Irodaviy diqqat nazariyasi» degan kitobida (1893 yilda bosilgan) diqqatning nazariyasiga bag'ishlangan jamiki ishlarning xronologik tarzda turkumlarga (guruhlarga) ajratib xayrli ishni amalga oshirgan. N. N. Langening nazariy mulohazalarini turkumlashtirish muammosi yuzasidan fikrlar P. YA. Gal'perinning asarida ham keng joy ajratilgan ( P. YA. Gal'perin, S. L. Kabil'nitskaya. Formirovaniye (eksperimantal'noye) vnimaniya. M. : MGU, 1974).

N. N. Lange diqqat muammosini o'rganishning qadimgi davrdan boshlab, to XIX asrgacha bo'lgan rivojlanish bosqichini sakkiz turkumga ajratgan holda tahlil qiladi va ularning har birini o'ziga xos xususiyatlari atroflicha ochib beriladi.

N. N. Lange birinchi turkumga (guruhga) diqqatning motor nazariyasini yoqlab chiqqan olimlarni kiritadi: R. Dekart, YA. Friz, F. Bek, G. Lotse, T. siyen, R. Ribo, N. N. Lange. Ta'kidlab o'tilgan nazariyalarning barchasida diqqat motor harakatni moslashish natijasi sifatida vujudga kelib, shu zahotiy oq predmetni idrok qilishni yaxshilaydi yoki g'oyalarning aqliy jihatdan oqilona tahlil qilishni taqozo qiladi. N. n. Langening ta'kidlashicha, bu hol diqqatni nazariy tadqiq qilishdagina namoyon bo'lib, uch xil o'zaro o'xshamagan holatni hisobga olishni taqozo qiladi: a) g'oya yoki ob'yektning dastlabki bosqichi payqash, b) ularni idrok qilish jarayonini takomillashtirish, v) g'oya yoki predmetni aniq va ravshan idrok qilish natijasini hisobga olish. Muallifning uqtirishiga binoan, diqqatni tadqiq qilish uning ikkinchi zvenosiga yo'naltirilishi lozim, buning shu jarayonga qaratilishi natijasida mazkur jarayon mexanizmini aniqlash imkonini bersin, ob'yekt bilan dastlabki tanishishni takomillashtirish uchun xizmat qilsin. N.N.Langening shaxsiy nuqtai nazari shundan iboratki, har qaysi sezgi va g'oya qaysidir, harakat bilan bog'liq bo'lib, harakatni esga tushirish (tiklash) davomida sezgi va g'oyaning qo'shimcha kuchayganligi to'g'risida ma'lumot beramiz.

Ikkinchi turkumga N. N. Lange diqqat ong ko'lamining cheklanishi degan nazariyalarni kiritadi: jumladan, I. Garberg, V. Gamil'ton kabilar. Bularning tushuntirishlariga ko'ra, diqqat bu ong ko'lamining cheklanishdan iborat bo'lib, «kuchlilar» nisbatan kuchsizlarini siqib chiqarish bilan xarakterlanadi.

Uchinchi turkumga ingliz assotsianistik empirizm klassik nazariyasi kiradi

(D. Xartli, P. Braun, Dj. Mill', A. Ben kabilar). Mazkur guruhga kirgan olimlarning mohiyatidan iborat bo'lib, u alohida jarayon sifatida hukm surmaydi. Ana shundan kelib chiqqan holda ushbu psixologik maktabning namoyandalari, sodda his-tuyg'ular (mamnuniyat-mamnun bo'lmaslik) va oddiy xotira bilan tenglashtirib qo'yadi. Ularning fikricha, diqqatni o'ziga tortadigan narsa bu qiziqish bilan bog'liqdir, ma'lumki qiziqish emotsiyaning aynan o'zidir: emotsiya esa ob'yektga idrok yoki tasavvurni jalb qiladi, assotsiatsiya o'rniga intensivlik, aniqlik, ravshanlik, barqarorlik kabilarni olib keladi.

Beshinchi turkumni shunday diqqat nazariyalari tashkil qiladiki, qaysiki diqqat operatsiyalarining birlamchi ruhiy qobiliyat tariqasida namoyon bo'lishi (G. Leybnits, I. Kant, V. Vunt), ichki iroda birlamchi ruhiy kuchning avtonomiyasi (U. Djems) dan iboratdir. Bu nazariyalarda diqqatning aktiv xususiyatini tan olishlarini ta'kidlab o'tsalarida, lekin ularchasiga, diqqat hamma narsani tushuntirish uchun xizmat qilsa-da, biroq uning o'zini xaspo'shlash juda mushkul, shuning uchun ularning negizida qandaydir g'ayritabiilik (binobarin, noilmiylik) yotadi.



Beshinchi turkumni shunday diqqat nazariyalari tashkil qiladiki, ularning talqinicha, diqqat bu oliy nerv markazlaridan keladigan qo'shimcha nerv qo'zg'alishlarining faoliyatidan iborat bo'lib, obraz yoki tushunchalarning kuchayishiga olib keladi (R. Dekart, I. Miller, SH. Bonne). Bu nazariyalar diqqatni shunday ta'riflaydiki, hissiy organlardan keladigan qo'zg'ovchiga markaziy nerv uchastkalari nerv impul'slarini yuborib turadi, natijada impul's tashqi qo'zg'atuvchining u yoki bu tomoniga to'planadi, ularga qo'shimcha aniqlik va ravshanlik kiritadi. Bu o'rinda N. N. Langening ushbu holat fiziologik gipoteza (taxmin) emas ekanligini aniq payqash qobilichtini ta'kidlab o'tish joiz. CHunki mazkur fiziologik terminlar, omillar, dalillar zamirida diqqat jarayoni muallif tomonidan shaxsan o'zi kuzatganligi turadi.

Oltinchi tukumini tashkil qilishda N.N.Lange to'rtinchi guruhda qayd qilingan nazariyaga qaytatdan murojaat qiladi. Agarda to'rtinchi turkumda appersepsiya va irodaning idealistik talqini yuzasidan mulohaza yuritilgan bo'lsa, oltinchi guruh nazariyalarida ularning ruhiy yoki psixologik aktivligi to'g'risida fikr bildiradi.

N. N. Lange yettinchi guruhga diqqatni bir narsa bilan mashg'ul bo'lishi faoliyati sifatida talqin qiladigan nazariyalarni kiritadi (G. Ul'ritsi, G. Lotse). Lekin faoliyat to'g'risidagi g'oya bu olimlar tomonidan yoritilib berishga harakat qilingan, lekin bir narsa bilan mashg'ul bo'lish ruhiy faoliyatini har qanday mazmunli, ob'yektiv, predmetli faoliyatga qarama-qarshi qo'yish to'la-to'kis mazmunsiz faoliyat haqida fikr yuritishga olib kelgan.

N. N. Lange diqqat nazariyalarini sakkizinchi turkumini amalga oshirishda nerv jarayonini ontogenistik o'zaro ta'sirini asos qilib oladi. Bunda ongni muayyan ob'yektga to'planishi nerv jarayonlari bilan bog'liqligi va ular diqqatning fiziologik asosini tashkil qilish mezon ekanligi muallif tomonidan dalillab beriladi. Bu haqida diqqatning o'rganish metodlari sahifamizda fikrlarni yana davom ettiramiz.

SHunday qilib, N. N. Lange yuqoridagi mulohaza yuritilgan asarida bir tomondan, tarixiy, ikkinchi tomondan, ilmiy-eksperimental jihatdan diqqatni yoritib berish imkoniyatiga ega bo'lgan. SHuning uchun bu asar o'zining qiymatini hali yo'qotganicha yo'q.

### **Nazorat savollari**

- 1. Zarur axborotni faol tanlashda diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish (SHul'te jadvali bo'yicha).**
- 2. Diqqatning taksimlanish tezligini o'rganish.**

- 3. Turli sharoitlarda yangi ma'lumotlarni tanlash va ularni mashq asosida avvalgilari bilan solishtirish.**
- 4. Intelktual mashq asosida ixtiyoriy diqqatning xususiyatlarini o'rganish.**
- 5. Diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish.**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Edited by Paula Brough. Routledge Third Avenue, New York, 2019.
2. Drujinin B.H. Eksperimentalnaya psixologiya. 2-e izd., pererab. i dop. SPb: Izd-vo «Piter», 2000. 320 s.
3. Obhiy psixologicheskiy praktikum: Uchebnik dlya vuzov. Standart tretego pokoleniyaG' Pod red. S.A.Kapustina. SPb.: Piter, 2017. 480 s.
4. Osnovno'e metodo' sbora dannox v psixologii: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov G' Pod red. S. A. Kapustina. M.: Aspekt Press, 2012. 158 s.
5. Praktikum po obhey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii: Ucheb. posobieG'V. D. Balin, V. K. Gayda, V. K. Gorbachevskiy i dr. Pod obhey red. A. A. Kro'lova, S A. Manicheva. SPb: Piter, 2000. 560 s.

### **Internet saytlari**

1. Baza dannox po psixologii Amerikanskoj psixologicheskoy assotsiatsii PsycINFO. [Elektronno'y resurs]:URL: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
2. Virtualnaya kognitivnaya laboratoriya. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://virtualcoglab.cs.msu.su>
3. Moskovskiy psixologicheskiy jurnal. [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://magazine.mospsy.ru>
4. Portal psixologicheskix izdaniy [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://psyjournals.ru>
5. Psixologicheskie issledovaniya. Nauchno'y elektronno'y jurnal. [Elektronno'y resurs]. URL: <http://www.psystudy.ruG/>

6. Rossiyskiy jurnal kognitivnoy nauki. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://www.cogjournal.ru>
7. Sibirskiy psixologicheskiy jurnal [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://journals.tsu.ru/psychology>

#### **4 – mavzu: Qisqa muddatli xotiraning hajmini o'rganish**

##### **Asosiy savollar**

- 1. Qisqa muddatli ko'rish xotirasini o'rganish.**
- 2. Qiska muddatli ko'rish xotirasini baholash.**
- 3. Qisqa muddatli obrazli xotirani urganish.**
- 4. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira.**
- 5. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani diagnostikasi.**

**O'quv maqsad:** *Qisqa muddatli ko'rish xotirasini o'rganish. Qiska muddatli ko'rish xotirasini baholash. Qisqa muddatli obrazli xotirani urganish. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani diagnostikasini o'rganish*

**Kalit so'zlar:** *Qisqa muddatli, Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira*

##### **1. Qisqa muddatli ko'rish xotirasini o'rganish.**

Tadqiqotchilar inson xotirasini o'rganishining birt nechta darajalari mavjud. Inson xotirasini o'rganish metodlarining xilma-xilligi inson xotirasi bilan bog'liq jarayonlarning murakkabligi va keng sohadagi istiqbolga ega ekanligini ko'rsatib beradi. Ushbu bobda inson xotirasini kognitiv maqsadlarda o'rganishda qo'llaniladigan odatiy usullarni ko'rib chikamiz. Inson xotirasini tajribaviy o'rganish jarayoni bundan taxminan 120 yil avval Ebbingauzning maqolasidan ([1885] 1964) boshlandi. Bizga ma'lumki, shu kungacha qo'llanilgan metodlarning to'liq tavsifi mavjud emas. Birok bu bob o'z ichiga kognitiv psixologlar inson xotirasini tekshiruvchi nazariyalarni rivojlantirishda foydalangan odatiy texnikalar va predominant strategiyalarni ko'rib chivadi.

##### **2. Qiska muddatli ko'rish xotirasini baholash.**

###### **Ebbingauzning metodologik g'oyalari**

Zamonaviy tadbirkotchilar tomonidan qabul qilingan ko'plab konsepsiyalar Ebbingauz g'oyalariga asoslangan. Ebbingaus empirik tadqiqotlarda katta hissa qo'shganiga qaramay, u inson xotirasini eksperimental usulda o'rganish yetodologiyalari bilan mashhurdir (Slametska, 1985). Ebbingauzning ushbu sohadagi ta'siri inson xotirasi bilan bog'lik zamonaviy tajribalarda ham namoyon bo'lmokda. Masalan, Ebbingauz tajribalarida va inson xotirasini o'rganuvchi

zamonaviy tadqiqotlarda hodisa yoki ma'lumot tajriba davomida yodda saqlab qolinishi kerak. Bunday yo'nalish tadqiqotchiga axborot qabul qilingan paytda uni birlamchi qayta ishlash va axborot o'zlashtirilishining boshqarilish qonuniyatlarini tushunishga yordam beradi. Hodisalarni xotirada saqlash bo'yicha ko'plab jozibali tadqiqot turlari mavjudligiga qaramay, ko'plab tadqiqotchilar (masalan, Baxritsk, Berger, 1996; Broin & Kulik, 1977; Naysser, 1981; Rubin, 2000; SHeyen, Kemp, Rubin, 2001) asosan tajriba jarayonida yuz berayotgan hodisalarni inson xotirasi qanday saqlab qolishini o'rgandilar.

Xotirani o'lchashda qo'llaniladigan metodlar o'zining ta'sirchanligiga ko'ra katta tafovutga ega. Masalan, ba'zi hollarda inson axborotning bir qismini eslab qola olmaydi, ammo taqdim etilayotgan informatsiyani tushunadi. Ebbingauz ([1885] 1964) turli xildagi xotira kattaliklarning differensial ta'sirchanligini tekshirdi va o'zining izlanishlarida qayta o'qish tezligi (jamlanma deb ataladi)dan bog'langan variabel sifatida foydalandi.

Ko'p yillar davomida Ebbingauzning avvalgi tajriba garchi hodisani anglash imkoni bo'lmasada, ko'pincha xulq-atvorni o'zgartiradi, degan g'oyasi ko'p yillar mobaynida qo'llanilib keldi. Mazkur istiqbolli fikr 100 yil mobaynida olimlarda qiziqish uyg'otdi, keyinchalik xotirani tiklashning bevosita choralari ishlab chiqishda katta ahamiyatga ega bo'ldi.

### **Nazorat savollari**

- 1. Qisqa muddatli ko'rish xotirasini o'rganish.**
- 2. Qisqa muddatli ko'rish xotirasini baholash.**
- 3. Qisqa muddatli obrazli xotirani urganish.**
- 4. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira.**
- 5. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani diagnostikasi.**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Edited by Paula Brough. Routledge Third Avenue, New York, 2019.
2. Drujinin B.H. Eksperimentalnaya psixologiya. 2-e izd., pererab. i dop. SPb: Izd-vo «Piter», 2000. 320 s.
3. Obhiy psixologicheskiy praktikum: Uchebnik dlya vuzov. Standart tretego pokoleniyaG' Pod red. S.A.Kapustina. SPb.: Piter, 2017. 480 s.
4. Osnovno'e metodo' sbora dannox v psixologii: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov G' Pod red. S. A. Kapustina. M.: Aspekt Press, 2012. 158 s.
5. Praktikum po obhey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii: Ucheb. posobieG'V. D. Balin, V. K. Gayda, V. K. Gorbachevskiy i dr. Pod

obhey red. A.

A. Kro'lova, S A. Manicheva. SPb: Piter, 2000. 560 s.

### **Internet saytlari**

1. Baza danno'x po psixologii Amerikanskoy psixologicheskoy assotsiatsii PsycINFO. [Elektronno'y resurs]:URL:  
<https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
2. Virtualnaya kognitivnaya laboratoriya. [Elektronno'y resurs]: URL:  
<http://virtualcoglab.cs.msu.su>
3. Moskovskiy psixologicheskij jurnal. [Elektronno'y resurs]:  
psixologicheskij portal. URL: <http://magazine.mospsy.ru>
4. Portal psixologicheskix izdaniy [Elektronno'y resurs]: psixologicheskij  
portal. URL: <http://psyjournals.ru>
5. Psixologicheskie issledovaniya. Nauchno'y elektronno'y jurnal.  
[Elektronno'y resurs]. URL: <http://www.psystudy.ru/>
6. Rossiyskiy jurnal kognitivnoy nauki. [Elektronno'y resurs]: URL:  
<http://www.cogjournal.ru>

## **5 – mavzu: Operativ xotirani o'rganish**

### **Asosiy savollar**

1. **Ixtiyoriy va itiyorsiz xotira.**
2. **Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani diagnostika qilish.**
3. **Ixtiyorsiz esda olib qolishni o'rganish.**
4. **Qiska muddatli xotirani ko'lamini va hajmini ulchash.**
5. **Qisqa muddatli xogira hajmi va axboratlar ko'lamini o'rganish.**

**O'quv maqsad:** *Ixtiyoriy va itiyorsiz xotira. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani diagnostika qilish. Ixtiyorsiz esda olib qolishni o'rganish. Qiska muddatli xotirani ko'lamini va hajmini ulchash. Qisqa muddatli xogira hajmi va axboratlar ko'lamini o'rganish.*

**Kalit so'zlar:** *Ixtiyoriy, Qiska muddatli, Ixtiyorsiz*

### **1. Ixtiyoriy va itiyorsiz xotira.**

Berilayotgan tajribani epizodik xotira bilan bog'liq tomonining katta qismi Ebbingauzning ([1885] 1964) uchta fazali strukturasi mos keladi. Bu holatdan cheklanishga misol qilib, avtobiografik xotira tajribasini olishimiz mumkin. Masalan, Flashbulb (rasm) xotiralar tajribasi ishtirokchilari tajribagacha bo'lgan muddatda kechirgan, o'zlari uchun hayratlanarli va emotsional bo'lgan xotiralarni

eslashlarini tadqiq qiladi. Xotira eksperimentlari fazalarini kodlash tajribada ko'rib chiqiladigan savollarga qarab bir nechta millisekunddan (masalan, Sperling, 1960) yarim asrgacha (masalan, Baxritsk & Xall, 1991) o'zgaradigan tutilishni o'z ichiga oladi. Uchinchi bosqich izlovchi faza hisoblanib, avvaldan kodlangan axborotlarni qayta tiklashga imkon beradi. Xotira tadqiqotchilarining kalit strategiyasi xotiraning funksional jabhasini tushunish maqsadida uch fazadan bir yoki undan ko'proq fazasini o'zaro birlashtira olish hisoblanadi.

Xotirani uchta bosqichga bo'lib o'rganish fikri xotira bilan bog'liq har bir jarayonni batafsil yoritishni talab qiladi. Bunga sabab, bosqichlar o'rtasida qisman o'xshashlikning mavjudligidir. Masalan, hodisani kodlash saqlab qolingan ma'lumotning qayta tiklanishiga sezilarli darajada bog'liq bo'lgan ko'plab holatlar mavjud (masalan, Bransford & Joxnson, 1972). Analogik ravishda, ma'lumotni qayta tiklashni kodlashning qo'shimcha imkoniyati sifatida tushunish mumkin (masalan, Uxitten & Bjork, 1977). SHunga qaramay, xotirani uchta bosqichga bo'lib o'rganish turli xildagi tajribaviy paradigmatlar uchun zamonaviy xotira nazariyasini yaratishda foydali bo'lib ximat qiladi.

### **Kodlarni boshqarish metodlari**

Stimul kodlanish usuli uni xotirada saqlanish ehtimoliga ta'sir etishi tasdiqlangan. Xotirada kodlanishga ta'sir qiluvchi sharoitni o'rganishda qo'llaniladigan metodlardan biri bu kodlanish jarayonida berilayotgan yodda qoluvchi stimullarni qisman va anglangan holatda qabul qilinishini bilgan holda, ishtirokchilar sonini oshirishdir. Masalan, Slametska va Graf (1978) xotiraning generatsiya effekti nomli tajribani o'tkazib ko'rdilar. Generatsiya effekti tajribalarida ma'lumot birinchi to'liq bo'lmagan holatda berilgan, ishtirokchi esa ma'lumotni to'liq shakllantirgan. Bunda stimullar generatsiyasining turli usullaridan foydalanilgan; masalan, generatsiya jarayoni o'zida so'z fragmentining yechimi yoki so'zga kalit hisoblanuvchi antonim yoki sinonimni belgilash (masalan, "sovuq" so'zini generatsiya qilish orqali, "issiq" so'zini eslash). Bu tajribalarda generatsiyalangan elementlar uchun xotira kodlanish fazasi ishtirokchi o'qigan element bilan bog'liq xotira bilan solishtiriladi (Greyene, 1988; Nairne, Pusen & Vidner, 1985; Nairne & Vidner, 1988).

### **2. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani diagnostika qilish.**

Tadqiqotchilar tajribalarda xotiraga tashqi muhit ta'sirini o'rganishda turli noto'liq va yaxshi bo'lmagan sharoitlardan foydalandilar. Kolers va Ostry (1974) ishtirokchilarga kodlanish fazasida matnni o'qish vazifasini berishdi; keyinchalik kodlanish jarayonida o'girilgan matnni tushunish oddiy sharoitda o'qilgan matndan ko'ra xotirada yaxshi saqlanganini aniqlashdi. Xuddi shunday, so'zlar tez ko'rsatilganda va vizual shovqin orqali biroz berkitilgandagiga qaraganda so'zlar

uzoq muddatda taqdim etilganida oson qabul qilinadi (Mulligan, 2000; Nairne, 1988; Vesterman & Greyene, 1997).

Kraik va Tulving (1975)ning klassik o'rganishlari xotirani kodlashga ta'sir etuvchi sharoitlarni taqdim etdi. Kraik va Tulving (1975) o'z tajribalarida to'satdan kodlanish amaliyotlaridan foydalanishdi; ishtirokchilarga tajribaning birinchi bosqichida so'zlar qatori beriladi, ammo hech qanday vazifa berilmaydi. Ishtirokchilarga taqdim etilgan so'zlarga oid savollar beriladi. Har bir savolga "ha" yoki "yo'k" deb javob berish yoki so'zlarga oid boshka jabhalarni aytish kerak bo'ladi. Savollar uchta tipda beriladi: so'zlarning tuzilishiga oid (masalan, so'z katta harflar bilan yozilganmi?), so'zdagi tovushlar bilan bog'liq (masalan, qofiyaviy so'zni ifodalaydi) va so'zning ma'nosi bilan bog'lik (masalan, so'z gapga qo'shilib keladi). Ko'plab so'zlar haqida berilgan bir savolga javob berilganidan so'ng, tadqiqotchilar ushbu so'zlarga oid testlarni taqdim etishgan. So'zlarni tanish testi tekshirilayotgan so'zning xotirada saqlanishi kodlanish bosqichida berilayotgan savol tipiga bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Savol butun bir so'zning ma'nosiga bog'liq bo'lganida, xotirada saqlanish samaradorligi eng yuqori, strukturasi bilan bog'lik bo'lganida eng past bo'ladi. Savol butun so'zning tarkibiga kiruvchi tovush bilan bog'liq bo'lganda, natija o'rtacha bo'ldi. Bu natijalar xotirada saqlash va tanish testlarida ko'p bora qayd etilgan (Lokxart & Kraik, 1990) bo'lib, Kraik va Lokxart (1972) tomonidan kutilgan natijalarni ko'rsatdi. Qayta ishlash tuzilmalarining darajasi xotira stimul yuzaga kelish sohasida paydo bo'ladigan chuqur jarayonning bir qismi ekanligini taxmin qilish imkonini beradi. Ushbu sxemaga mos ravishda aytadigan bo'lsak, struktur xarakteristikasi birlamchi qilib olinadigan stimullar ahamiyati birinchi o'ringa qo'yiladigan stimullarga qaraganda kamroq yodda saqlanadi.

Ushbu sxemaga ko'ra stimulning ahamiyati yaxshiroq inobatga olinadigan bo'lsada, xotira jarayonlarini kodlash xotirani tadqiq qilishda muhimroq ahamiyatga ega (qarang Lokxart & Kreyk, 1990). Biroq xatto ushbu yo'nalish jabhalari ham o'ziga xos kamchiliklarga ega. Masalan, qayta ishlash strukturasi ko'rsatishicha, fonologik va tuzilmaviy jarayonlarga qaraganda semantik qayta ishlash xotira samaradorligining ortishiga sabab bo'ladi.

Umuman olganda kodlashtirishda semantik qayta ishlash sharhlash va tan olishning eng yuqori darajasiga olib kelishi to'g'riligiga qaramasdan, bu qoidadan tashqari chiqish ko'p bo'lmadi, chunki semantik qayta ishlash har doim ham maydaroq darajada bo'lgan qayta ishlash bilan taqqoslaganda xotiraning yuqori samaradorligiga olib kelmaydi. Binobarin, qayta ishlash usuli xotiraning keyingi mahsuldorligi uchun eng foydali bo'lsada, xotira vazifasining bajarilishi kerak bo'lgan tipiga bog'liq.

Garchi qayta ishlash darajalarida xotira jarayonlarini koddashtirish muhimligi ta'kidlansada, bu g'oya xotirani o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlarga katta ta'sir ko'rsatdi (qarang Lokxart & Kreyk, 1990), Masalan, qayta ishlash tuzilmalarining darajasi semantik qayta ishlash fonologik va tuzilmaviy jarayonga nisbatan xotiraning yuqori mahsuldorligiga olib keladi.

### **3. Ixtiyorsiz esda olib qolishni o'rganish.**

Masalan, Fisher va Kreik (1977) tajriba fazasida bajariluvchi fonologik tekshiruvlar xotira testi davomidagi semantik tekshiruvlarga qaraganda yuqori samaradorlikka olib kelgani va o'zida izlovchi signal xususiyatiga ega fonologik ma'lumotlarni jamlashini aniqladilar. Boshqa tomondan, semantik tekshiruvlar ishtirokchilar semantik ma'lumotlarni izlovchi signal sifatida qo'llaganlarida xotiraning samaradorlik effektini oshiradi. Fisher va sraikning tadqiqot natijalari analogik bo'lib, (masalan, Morris va Bransford, 1977) kodlanish jarayoni xotira samaradorligiga ta'sir qilmaydi, degan xulosa kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Xotira samaradorligi kodlanish jarayoni va fazalarning tugallanishi o'rtasidagi mutanosiblikka qarab aniqlanish ehtimoli yuqori. Bunday fikrlar tekshiruv prinsipining uzatish shartlariga (Morris, Bransford, va Franki, 1977) va kodlanish spetsifikasiga mos ravishda shakllangan (Tulving & Osler, 1968);

Har ikkala atama ham keng tatbiq qilinganiga qaramasdan, kodlashtirishda bo'lgan signallar bir vaqtda ularni izlashda ham ishtirok etadilar.

Kodlashtirish jarayonlari va keyinchalik ular xotira mahsuldorligini aniqlaydigan daraja haqidagi turli nuqtai nazarlarga batafsil murojaat qilsak, juda ko'p eksperimental natijalar qayta ishlashga yondashishlar o'xshash sxemalarga asoslanganini ko'rsatadi. Mazkur kodlashtirish-siqib chiqarish deb nomlangan paradigma odatga ko'ra, ikkita izlash shartini, ekspluatatsiya shartlarining ikkita CON-kodlashtirishini o'z ichiga oladi. Kodlashtirish va izlash shartlari shunday qurilganki, izlashning har bir sharti kodlashtirish sharoitlarining qandaydir bir jabhasini tiklaydi. Godden va Beddeley akvalangistlardan quruqlik yoki suv ostida so'zlar ro'yxatini kodlashni so'rashdi. Keyinchalik akvalangistlar yoki quruqlikdagi, yoki suv ostida aytilgan so'zlarni yodda saqlab qolganlari aniqlandi.

Narkotik (Eych, Weingärtner, Stillman, i Gillin, 1975), kayfiyat (Bower, 1981; Eych & Metkalf, 1989) holatidagi va juda ko'p jismoniy kontekstdagi jabhalardagi xotira effektlari (Eych, 1985; Schab, 1990; Smith, Glenberg, i B'ork, 1978) kodlashtirish /siqib chiqarish paradigmasini qo'llagan holda o'rganildi.

### **4. Qiska muddatli xotirani ko'lamini va hajmini ulchash.**

YUqorida ta'riflangan kodlanish manipulyatsiyalari inson xotirasini o'rganishda ekstensiv qo'llanib kelinmoqda. Turli xildagi metodlar yordamida o'rganilganiga qaramay, har bir fenomenda o'ziga xos o'xshashliklar mavjud. Bir prinsip xotira mahsuldorligi kodlashtirish paytida hodisaga taalluqli bilish



zahiralarini sonining funksiyasidan iborat degan fikrdan kelib chiqqan. Mazkur effekt isbotini stimullar generatsiyasi ta'siri, qabul qilinayotgan aralashuv, teskari qo'yilgan matnni o'qish haqidagi tadqiqotlardan topish mumkin (Slamecka & Graf, 1978), (Nairne, 1988 (Kolers & Ostrý, 1974). Ushbu xolatlarda ta'sir ko'rsatuvchilarni kodlash jarayoni bir muncha qiyinchiliklar tug'dirdi: kodlash noto'lik, akslantirilgan yoki buzilgan holatda bo'ladi. Keltirilgan barcha holatlarda xotira kodlash juda oson bo'lgan holatlarga bog'liq bo'lgan vaziyatda yuzaga kelgan. Yana bir isbot sifatida kodlashtirishdagi "ish" xotiraning yaxshilanishiga olib kelishi bilan bog'liq, inversiya matni ta'siri haqidagi tadqiqotlarda shu narsa aniqlandiki, inson oyog'i osmondan qilingan matnni o'qiganda tajribali bo'lib ketadiki, kodlashtirishda matnning o'zgartirilishida memorial foydaga ega bo'lishda o'z aksini topadi (Kolers, 1975).

SHuningdek, yuqorida esga olingan tadqiqotlar siqib chiqarilgan xotira hal qiluvchi darajada kodlashtirish jarayonida alohida o'ringa ega bo'lgan stimullar sifatiga ham bog'liqligini ko'rsatdi. Juda ko'p xotira vazifalari uchun kodlashtirishda stimullarning semantik xossalari alohida urg'u berilganda mahsuldorlik yaxshiroq bo'ladi. Binobarin, agar xotiraning konkret vazifasi ma'noning emas, fonologik va tuzilmaviy replikalarga bog'liq bo'lsa, xotira vazifasiga yaqin bo'lgan kodlashtirish jarayonlari xotirani siqib chiqarishning eng yuqori darajasiga ega bo'ladi (masalan, Fisher & Kreyk, 1977). Odatda xotira mahsuldorligining yuqori bo'lishiga olib kelishiga yo'naltirilgan semantik masala stimullar ma'nosi ko'proq boshqa axborot turlariga nisbatan izlash replikasi sifatida ishlatilishi aniqlangan.

### **Nazorat savollari**

- 1. Ixtiyoriy va itiyorsiz xotira.**
- 2. Ixtiyoriy va itiyorsiz xotirani diagnostika qilish.**
- 3. Ixtiyorsiz esda olib qolishni o'rganish.**
- 4. Qisqa muddatli xotirani ko'lamini va hajmini ulchash.**
- 5. Qisqa muddatli xotira hajmi va axborotlar ko'lamini o'rganish.**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Edited by Paula Brough. Routledge Third Avenue, New York, 2019.

2. Drujinin B.H. Eksperimentalnaya psixologiya. 2-e izd., pererab. i dop. SPb: Izd-vo «Piter», 2000. 320 s.
3. Obhiy psixologicheskiy praktikum: Uchebnik dlya vuzov. Standart tretego pokoleniyaG' Pod red. S.A.Kapustina. SPb.: Piter, 2017. 480 s.
4. Osnovno'e metodo' sbora dannox v psixologii: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov G' Pod red. S. A. Kapustina. M.: Aspekt Press, 2012. 158 s.
5. Praktikum po obhey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii: Ucheb. posobieG'V. D. Balin, V. K. Gayda, V. K. Gorbachevskiy i dr. Pod obhey red. A. A. Kro'lova, S A. Manicheva. SPb: Piter, 2000. 560 s.

### **Internet saytlari**

1. Baza dannox po psixologii Amerikanskoy psixologicheskoy assotsiatsii PsycINFO. [Elektronno'y resurs]:URL: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
2. Virtualnaya kognitivnaya laboratoriya. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://virtualcoglab.cs.msu.su>
3. Moskovskiy psixologicheskiy jurnal. [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://magazine.mospsy.ru>
4. Portal psixologicheskix izdaniy [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://psyjournals.ru>
5. Psixologicheskie issledovaniya. Nauchno'y elektronno'y jurnal. [Elektronno'y resurs]. URL: <http://www.psystudy.ruG/>
6. Rossiyskiy jurnal kognitivnoy nauki. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://www.cogjournal.ru>

## **6 – mavzu: So'z-mantiqiy va obrazli xotirani o'rganish metodikasi**

### **Asosiy savollar**

1. Mexanik va mantiqiy xotirani o'zaro bog'likligini o'rganish.
2. Ikki qator so'zni eslab kolish metodikasi.
3. Mexanik va mantikiy xotirani o'rganish uchun zarur materiallar.
4. Mexanik va mantiqiy xotirani o'rganish natijalarini hisoblash va taxlil.
5. Qisqa muddatli kurish xotirasini baholash.
6. Obrazli xotirani o'rganish.

**O'quv maqsad:** *Mexanik va mantiqiy xotirani o'zaro bog'likligini o'rganish. Ikki qator so'zni eslab kolish metodikasi. Mexanik va mantiqiy xotirani o'rganish uchun zarur materiallar. Mexanik va mantiqiy xotirani o'rganish natijalarini hisoblash va taxlil. Qisqa muddatli kurish xotirasini baholash. Obrazli xotirani o'rganish.*

**Kalit so'zlar:** *Mexanik, Qisqa muddatli, Obrazli xotirani*

## **1. Mexanik va mantiqiy xotirani o'zaro bog'likligini o'rganish.**

### **1-mashg'ulot**

#### **Ixtiyorsiz esda olib qolishni tadqiq etish va uning mahsuldorlik shartlari**

**Kirish qaydlari.** Ixtiyorsiz esda olib qolish faoliyat fonida kechuvchi mnemik bo'lmagan vazifalarni yechishda kechuvchi esda saqlash jarayonidir. Ixtiyorsiz esda saqlash amaliy va bilish faoliyatining mahsuli va shart-sharoitlaridir. Bu tasodifiy emas, balki qonuniyatga asoslangan, sub'yekt faoliyati bilan aloqador jarayondir. Avvalom bor, ixtiyorsiz esda saqlash ning shartlovchisi predmetli faoliyatdir. P.I.Zinchenkning tajribalari ko'rsatishicha, ixtiyorsiz esda olib qolishning mahsuldorligi faoliyat materialining qanday ahamiyatga ega ekanligini belgilaydi. Agar material faoliyatning asosiy maqsadiga kiradigan bo'lsa, esda saqlash yaxshi kechadi.

Ixtiyorsiz xotiraning o'rganish borasida A.A Smirnovning izlanishlari ham ahamiyatga ega.

Mashg'ulot maqsadi ixtiyorsiz esda olib qolish mahsuldorligining inson faoliyati xarakteriga bog'liqligini yoritishdan iborat.

P.I.Zinchenko metodikasi. Ikkita tajriba guruhida o'tkaziladi: predmetlarni ifodalash klassifikatsiyasi va son qatorini tuzish.

### **1-tajriba**

#### **Predmetlarning ifodalash klassifikatsiyasi**

**Eksperimenti uchun jihozlar.** Eksperimental material uchun shar, har birida bitta predmet chizilgan 15 ta kartochka. 15 ta predmet: mevalar, hayvonlar, o'yinchoqlar tarzida klassifikatsiyalanadi.

Kartochkada predmet rasmlari bilan bir qatorda uning o'ng tomonining yuqori qismida ikkixonali son ham yozilgan bo'ladi.

**Tajribani amalga oshirish tartibi.** Tajriba boshlanishidan oldin kartochkalar doska ustida tasodifiy tahlangan va usti berkitilgan bo'ladi. Tajribada birinchi kichik guruh tekshiriluvchilari ishtirok etadi.

**Tekshiriluvchi uchun yo'riqnoma:** «Siz bilan tajriba o'tkaziladi, bunda predmetlarning umumiy xususiyatlariga ko'ra, ularni klassifikatsiya qilish ko'nikmangiz tekshiriladi. Sizning vazifangiz kartochkalarni guruhlar bo'yicha klassifikatsiya qilish va tartib bilan yozing hamda nomlang. Kim tajriba tugagunga qadar topshiriqni tugatsa, u bu sinfga aloqador, ajratilgan predmetlar guruhidan qo'shimcha qilishi mumkin.»

Tajriba tugagandan so'ng uning ishtirokchilariga dastlab kartochkada tasvirlangan predmetlarning qanday tartibda bo'lishidan qat'iy nazar, keyinchalik raqamlarni esga olishlari taklif etiladi.

## **2-tajriba.**

### **Son qatorini hosil qilish**

**Eksperiment uchun material.** 1-tajribaniki eksperimental materiallar lozim bo'ladi; ikkinchi kichik guruh ishtirok etadi.

**Tajribani amalga oshirish tartibi:** Taxtaga biriktirilgan kartochkalar joylashtiriladi, unda natural qatorni hosil qilmaydilar. Tekshiriluvchilarga o'zining daftari 15 katakli (5 tadan 3 qator) setka chizish taklif etiladi. Ularning vazifasi kartochkadagi sonlarni qat'iy tarzda kichiklarini yuqori qatorning chap kataklarida, kattalarini esa o'ng katakning quyi qatoriga joylashtirishdan iborat. Xato yozilgan son o'chirib tashlanadi va kerakli son yoziladi. Tajriba tugagunga qadar vazifani tugatsa, kezida daftari yana bitta setka chizishi va unda avval juft sonlarni, so'ngra toq sonlarni yozib qo'yadi.

So'ngra ulardan avval sonlarni, so'ngra predmet nomlarini esga olishi taklif etiladi.

### **Natijalarni qayta ishlash**

1. Tekshiriluvchilar guruhi uchun birinchi va ikkinchi tajribadagi predmetlar va sonlarning to'g'ri esga tushirilganlari o'rtacha qiymati aniqlanadi.

2. Olingan o'rtacha qiymat 5.1.2 -jadvalda yoziladi.

### **Natijalarni tahlil qilish va xulosalar**

1. 5.1.2. jadvalda natijalarning tahlili asosida ixtiyosiz xotiraning mahsuldorligini belgilovchi shart-sharoitlar haqida xulosa chiqaring.

#### **2-mashg'ulot**

Xotiraning obrazligini o'rganish

**Tajribadan maqsad:** Xotiraning obrazli xususiyatini o'rganish va xotirani mahsuldorlik darajasini aniqlash.

**Kerakli anjomlar:** a) Turli xil predmetlarni aks ettirgan suratlar, 16 ta bir-biriga bog'liq bo'lmagan rangli predmetlar surati .  
b) Sekundomer  
v) Oldindan tayyorlab qo'yilgan bayonnoma

**Tajribaning borishi:** Tekshiriluvchiga 16 ta predmetni o'zida aks ettirgan surat majmuasi ko'rsatiladi va 1 daqiqa davomida tikilib olish tavsiya etiladi. SHunday so'ng qancha suratni eslab qolinganligini 5 daqiqadan so'ng yozib berish so'raladi. Tekshiriluvchiga xuddi suratda mavjud bo'lgan jadval beriladi, lekin suratlar bo'lmaydi, toza qog'ozga chizilgan 16 ta katak mavjud bo'ladi. Oradan 10 daqiqa o'tgach, yangi qog'ozga esda qolgan suratlarni yana yozib berish so'raladi.

**Yo'riqnoma:** Sizdan iltimos, ushbu 16 ta predmetlarni o'zida aks ettirgan suratlar majmuasiga diqqat bilan qarang. Sizga 1 daqiqa vaqt beriladi. So'ngra eslab qolgan predmetlaringizni biz bergan qog'ozga yozib berishingizni so'raymiz. Faqat biz aytgan vaqtimizda.

### **Tekshiriluvchi qo'liga beriladigan jadval**


Mazkur jadval 2 marotaba beriladi. 1-gal 5 daqiqadan keyin, 2-gal esa 10 daqiqadan so'ng.

Quyidagi suratlar tekshiriluvchiga tavsiya etiladi. Tekshiriluvchi belgili suratlariga ma'lum vaqt qarab turgandan so'ng, esda qolganlarni eksperimentator etgan vaqtda yoza boshlaydi.

## **2. Ikki qator so'zni eslab kolish metodikasi.**

Ilgari saqlangan axborotni chiqarish egiluvchan xarakterga ega bo'lib, xotira chiqarilishini o'lchash uchun odatda qo'llaaniadigan metodlarning boy to'plamidan iborat. Insondan ilgari berilgan axborotni eslash yoki tan olish iltimos qilingan vaziyatlar xotiraning eng oddiy choralari. Binobarin, jumladan xotirani tiklash bivosita tekshirilishi mumkin. Masalan, tadqiqotchilar affektiv fikrlar, fikr so'zlari va validlik fikrlaridan axborotni xotiradan chiqarish uchun foydalanganlar. SHuning uchun xotiraning turli choralari keng doirasi mavjudki, ularni klassifikatsiya qilish uchun turli tizimlar taklif etilgan (masalan, Richardsona-Klavehn & Bjork, 1988; SHakter & Tulving, 1994; Squire, 1992). Djonson va Hasher (1987) uchun bitta oddiy (nazariy jihatdan neytral) klassifikatsiya sxemasini taklif qildilar, bu sxemada sharh va tan olish kabi to'g'ridan-to'g'ri choralari, shuningdek, yuqorida aytib o'tilganidek, sud qaroriga ko'ra turli vazifalar ko'rinishidagi bivosita choralari o'rtasida olib boriladi. Xotiraning to'g'ridan-to'g'ri choralari – bu hodisani olish va qatnashchilarning xotirasi bilan mos kelgan holda reaksiya bildirishga qatnashchilarni yo'naltirishdan iboratdir. Boshqa bir tomondan xotiraning bevosita choralari ilgari kechinilgan hodisaga oid hech qanday manbaga ega emas. Ishtirokchilar avvalgi hodisa bilan bog'liq bo'lmagan vazifani bajaradilar. Eksperiment olib boruvchi vazifa mahsuldorligini qayd qilib

boradi va ishtirokchilar xulq-atvorining ilgari kechinilgan hodisa ta'siri ostidagi darajasini o'lchaydi.

Xotiraning bevosita vazifalari. Xotira testlarida odatda ishtirokchiga oldin takdim etilgan ma'lumotlarni kayta takdim etish vazifasi ko'yiladi. Erkin usulda ishtirokchilar ma'lumotni istalgan tartibda taqdim etishlari mumkin, seriyali usulda esa kodlanish bosqichida qanday taqdim etilgan bo'lsa, shundayligicha takrorlashilari kerak bo'ladi. Vazifani taqdim etilishi juda oddiy: tadqiqotchi umumiydan bir qismni topish replikasini taqdim etishi (masalan, ro'yxatda o'zingiz ko'rgan barcha so'zlarni yozing) yoki juda spetsifik (ro'yxatdagi "ko'l" so'ziga mos so'zni yozing) kabi vazifani taqdim etishi mumkin. Ishtirokchilar esa ushbu savollarga og'zaki yoki yozma tarzda javob qaytarishga harakat qiladilar. Qayta tiklovchi signallar butun so'zning qandaydir taxminiy ko'rinishi sifatida ham paydo bo'lishi mumkin (masalan, "qizg'anchiq" so'zi izlovchi replikada "rashkchi" holatida yuzaga chiqishi mumkin) yoki tajriba fazasida hosil bo'lgan boshka assotsiativ so'z sifatida qayta tiklanadi. Masalan, tajribada qo'llanilayotgan ro'yxatda so'zlar juftligi, masalan, "muz-rashkchi" kabi bo'lsa, unda "muz" so'zi "rashk qilish" kabi namoyon bo'lishi mumkin.

Txomson va Tulving (1970) klassik tajribalar mobaynida so'zga turli ta'riflarni aytib turishning samaradorligini ko'rib chiqishdi. Bu tajriba davomida ishtirokchilar nishon so'z bilan kuchli yoki sust semantik alokada bo'lgan alohida yoki boshqa so'z bilan birgalikda berilgan butun so'zlarni yod oladilar. Masalan, ishtirokchilar "qora" butun so'zini "oq" so'zi bilan birgalikda yod oladilar (kuchli birlashgan), "poyezd" (sust birlashgan) so'zini yakka holda yod oladilar. Keyin esa ishtirokchilarga izlash uchun signal beriladi va bunda ular kerakli so'zni eslab berishlari kerak bo'ladi. Signal so'z berilmagan holatga qaraganda signal so'z berilgandagi xolat birlashgan so'zlarni taqdim etish uchun qulayroq bo'lishi kuzatildi. Sodaroq qilib aytganda, kodlanish jarayonida "oq" so'zi "qora" so'zi uchun qayta ishlash signali bo'lib xizmat qiladi. Biroq, eslashning foydasi kodlanish jarayonida «oq» so'zi kiritilganida namoyon bo'ldi. Sust birlashgan so'z («poyezd») signal so'zi mavjud bo'lmaganligi sababli kodlanish bosqichida samarali bo'ldi. Eslatib o'tamiz, kuchsiz birlashgan so'zga nishon so'z kodlanish fazasida yuzaga kelgan edi; biroq, qayta tiklash testi vaqtida sust assotsiyalashgan so'zni kuchli birlashgan so'z bilan birgalikda qabul qilish mumkin emas. Boshqacha qilib aytganda, "poyezd" so'zi "qora" so'zi uchun "poyezd-qora" kabi tajriba ro'yxatida birga kelganidagina samarali izlovchi replika bo'lishi mumkin. Bu natijalar kodlash spetsifikligi prinsipining to'g'riligini tasdiqlaydi. Semantik birlashmalar izlovchi signal sifatida foydali bo'lishi mumkin. Istalgan izlovchi replikaning foydaliligi kodlanish jarayonida namoyon bo'ladi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish jarayoni, tajriba olib borish jarayoni kabi oddiy jarayon emasligini eslatib o'tamiz. Tajriba asosida joylashgan kalit vazifa bu olingan ma'lumotlar orasida to'satdan yuzaga kelgan natija emas, balki bir-biriga o'xshash bo'lgan natijalarni aniklashdir. Seriyali holatni eslatuvchi tipdagi ma'lumotlar, kodlanish bosqichida yuzaga chiquvchi ma'lumotlar ketma-ketligi, ushbu ma'lumotni yuzaga chiqish vaqti va xotira jarayonining tabiati hamda xotirada ushbu hodisalarning saqlanishi tadqiqotchi uchun kerakli ma'lumotlar hisoblanadi. Olingan natijalarni integratsiyalash jarayonida yuzaga keluvchi birlamchi muammo bu eslangan ma'lumotni to'g'riligini aniqlashdir. Eslash testlarida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar ikki tipga bo'linadi: juft eslash (bunda bir xil tipdagi ma'lumot bir martadan ortiq eslanadi) va inkor qilish (bunda ishtirokchi javob so'z tajriba ro'yxatida mavjud emas, deb ta'kidlaydi). Eslash tajribalaridagi muammolarni hal qilishning eng qulay usuli bu aniq bo'lmagan natijalardan voz kechishdir (Murphy & Puff, 1982). Biroq eslash testlarida yuzaga keladigan muammolar informativ ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. So'nggi yillarda nima uchun insonlar hech kachon boshlaridan o'tkazmagan hodisa yoki ma'lumotlarni ham eslashlari olimlarda qiziqish uyg'otmokban. Royediger va McDermott (1995) Diz (1959) tomonidan birinchi bo'lib o'tkazilgan, tajribaga nisbatan qiziqish bildirishdi. Ushbu tajriba davomida tajriba ro'yxatida berilgan so'zlar ro'yxatidagi semantik bog'langan so'zni esga tushirishga chaqiruvchi bir nechta yolg'on signallardan foydalandilar. Masalan, ishtirokchilar "aqlsiz, g'azab, hasadgo'ylik, g'azab, temperament" kabi so'zlar qatorini yod olsalar, keyinchalik ishtirokchilardan ushbu so'zlarni qayta aytish so'ralganida, ular yolg'on eslatuvchi bo'lgan "yomon" so'zini eslaydilar. YUqori darajadagi yolg'on so'zni chaqirilishini fonologik o'xshash bo'lgan so'zlarni taqdim etish orqali ham chaqirilishi mumkin (Sommers & Lewis, 1999).

### **3. Mexanik va mantiqiy xotirani o'rganish uchun zarur materiallar.**

Esga tushirish mustaqil vazifasi ma'lumotlarini tahlil qilishda e'tiborga molik omillardan biri ishlab chiqish tartibi va uning tashkil etilishidir. Bosfield (1953) tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, bir nechta ma'naviy kategoriya elementlari (masalan, mebel, uy hayvonlari, mashg'ulotlar) tadqiqotlar bosqichida xuddi shu kategoriyaga mansub, ma'naviy jihatdan yaqin bo'lgan, garchi ular alohida ro'yxatda bo'lmasa ham eslatilishi kerak. Bosfield bu hoisani klasterizatsiya deb atadi. (Pellegrino & Hubert, 1982 va Roenker, Tompson, & Brown, 1971). Klasterlar ilan bog'liq materiallar tendensiyasi juda ishonchli bo'olib, tabiiy va sun'iy toifa o'rganilayotganda alohida o'rin tutadi (Casey & Heath, 1983; Galizio, Styuart va Pilgrim, 2001).

Xotiraning boshqa to'g'ridan-to'g'ri choralari ishtirokilarga tovarlarni taqdim etish va ulardan xotira bilan bog'liq qandaydir qarorlar qabul qilishni o'z

ichiga oladi. Eng ko'p tarqalgan mulohazalar ishtirokchilar bu mulohazalarni tan olishlarini so'rashlaridir. Esga tushirish testlarida ishtirokchilarga ilgari tajribada bo'lgan va yangi predmetlarni tafovutlash taklif etiladi. Esga tushirishni tekshirishning bir nechta turli usullari bor. Ana shu usullardan biri sinash tadqiqotlari yordamida tekshirishdir. Mazkur metod yordamida qatnashchilar dastlab elementlar ro'yxatini o'rganadilar. Keyinroq ular tadqiqot bosqichida taqdim etilgan elementlar uchun esga tushirish testini oladilar. Mustaqil esga tushirish testida tadqiqot ro'yxatida keltirilgan elementlar bilan birgalikda ular bilan bir xil sondagi yangi elementlarni tanlash imkoniyati beriladi. Ishtirokchining vazifasi shundan iboratki, u har bir elementni "eski" (tadqiqot fazasida taqdim etilgan) yoki "yangi" (tadqiqot fazasida taqdim etilmagan) sifatida klassifikatsiya qilishi kerak. Esga tushirish masalasini majburan tanlash orqali ham xotirani tiklash mumkin, ya'ni bunda esga tushirishning har bir sinovi uchun tadqiqotning dastlabki bosqichida paydo bo'lgan punktlardan biri bilan bog'liq ikki yoki undan ortiq elementlar taqdim etiladi. Ishtirokchining vazifasi tadqiqot bosqichida dastlab taqdim etilgan elementni tanlashdan iborat. Esga tushirishni sinash metodlaridan yana biri uzluksiz esga tushirishdir (Shepard & Teghtsoonian, 1961). Mazkur metod yordamida stimullar ishtirokchiga ketma-ketlikda beriladi, o'rganish va sinov bosqichlari o'rtasida keskin uzilish bo'lmaydi. Ba'zida dastlabki bosqichdagi ro'yxatda bo'lgan stimullar beriladi. Ishtirokchining vazifasi har bir punkt ilgari ro'yxatda bormidi yoki endi paydo bo'ldimi, javob berishdan iborat.

Predmetlarni esga tushirish testiga javob berishda ishtirokchi mustaqil tayyorlanishi (sinov va xato qilish usuli bilan javob berishi) yoki javob berish vaqti tajriba o'tkazuvchi tomonidan qat'iy belgilangan bo'lishi mumkin. Yana bir usul sinaluvchi oyog'iga javob berish signalini qo'yishdir (masalan, Grønlund & Ratkliffa, 1989; Hintzman & Curran, 1994; Rotello, Macmillan, 2000). Mazkur metodda signal, masalan ranglar turli intervallarda taqdim etiladi (masalan 200 msdan 2000 ms gacha), esga tushirish zarur bo'lgan element ko'rsatilgandan keyin sinaluvchi signal berilishi bilan javob qaytarishi kerak. Esga tushirish testing qo'llanilishidagi ustunliklar shundan iboratki, esga tushirish asosida yotgan jarayonlarga yo'l ochadi. Masalan, hozirgi paytda xotirani tadqiq qilishda olimlarni esga tushirish jarayoni o'z ichiga yaqinlik, o'xshashlik baholashini olishi qiziqtirmoqda (masalan, Gillund & Shiffrin, 1984; Hintzman, 1988; Shiffrin & Steyvers, 1997; sharh uchun, Klark & Grønlund, 1996), shunday taxmin ilgari surildiki, yaqinlikning baholanishi juda tez va avtomatlashgan jarayon bo'lib, eslash, qoidaga ko'ra sekinroq va ko'proq nazorat qilinadigan jarayondir (masalan, Atkinson & Juola, 1973; Hintzman & Curran, 1994; Jacoby, 1991; Yonelinas, 1997). Signalga javob berish metodikasi va boshqa testlar tadqiqotchilar o'rtasida



munozaralarga sabab bo'lmoqda. (Lewis & Ellis, 2000; Uesterman, 2001). Masalan, ba'zi bir o'zgaruvchilarning esga tushirishga ta'siri tanish qarori tezligiga bog'liq; javoblar tez bo'lganda stimuly bilan tanishishni kuchaytiradigan o'zgaruvchilar sekin beriladigan javoblarga qaraganda esga tushirishdagi javoblarga kuchliroq ta'sir ko'rsatadi. (masalan, Hintzman & Curran, 1994; Uesterman, 2001).

Eksperimentda esga tushirish mustaqil tanlashga asoslangan bo'lib, har bir javob to'rtta kategoriyadan bittasiga tushadi: xitlar ("eski" deb nomlangan eski element), yangilash ("yangi" deb nomlangan eski element), yolg'onning ishlab ketishi ("eski" deb nomlangan "yangi" element) va og'ishlarni tuzatish ("yangi" deb nomlangan yangi element). Esga tushirish testida mustaqil tanlash bilan javob berish ikki omil bilan belgilanishini ko'rish mumkin: chiqarib olish (element va elementni eslash uchun yaqinlik hissiga olib kelishi mumkin); "eski" deb hisoblangan punktni klassifikatsiya qilish uchun qaror qabul qilish mezonini chunki mulohazani tan olish qaror qabul qilish mezonini o'z ichiga oladi, tadqiqotchi mos kelish tezligi va qatnashchidagi yolg'on xavotirlanish chastotasini hisobga olmasdan aniqlik haqida o'ylay olmaydi, chunki ikki qatnashchida tezlik bir xil bo'lmasligi mumkin. Qaror qabul qilish aniqligi va mezonini baholash uchun signalni topish nazariyasi prinsiplari ko'pincha esga tushirish topshiriqlari ma'lumotlarini tahlil qilish uchun qo'llaniladi (qarang Green & Swets, Snodgrass & Corwin, 1988). Esga tushirish vazifalarida tanish testlarini mustaqil tanlashdan farqli ravishda majburiy tanlash mezonlarsiz bo'ladi. YA'ni, majburiy tanlashda qatnashchi tomonidan mezon kiritilmaydi, ikkita variant berilganda signaluvchi tanishroq bo'lgan stimulyga ijobiy javob beradi (Green & Svets, 1966; Macmillan & Creelman, 1991).

Esga tushirishdan tashqari xotiraning boshqa jarayonlari ham mavjud. Masalan, qatnashchilar tadqiqot ro'yxatidagi element yuzaga kelgan chastotani baholashni yoki so'nggi vaqtda bu punkt qanday yuzaga kelganini o'ylab ko'rish, yoxud uni yuzaga kelish kontekstini muhokama qilishni so'rashlari mumkin (masalan, Greene, 1984; Hintzman 2001a; Hintzman & Block, 1971), va (Guttentag & Carroll, 1997; Hintzman, 2001b), yoki (Djonson, Hashtroudi va Lindsey, 1993). Element yuzaga kelgan kontekstga ko'ra monitoring manbai deb atalib, esga tushirishning standart masalasiga qaraganda qatnashchilarning soni ko'proq bo'lishini talab qiladi. Ilgari bu tajribada bo'lganmi yoki yo'qmi ko'rsatish uchun qatnashchilar u yuzaga kelgan kontekstni ko'rsatishlari lozim. Masalan, sinov qatnashchilariga ikki turli so'zlardan iborat ro'yxat beriladi, keyin birinchi yoki ikkinchi ro'yxatdagi so'z keldimi yo'qmi mulohaza yuritish taklif etiladi (masalan, Kliri & Greene, 2001; Hintzman, Caulton, & Levitin, 1998). Boshqa bir tomondan qatnashchilar baland ovozda gapiruvchi turli qurilmalar yordamida

o'qilib turiladigan so'zlarni eshitganlar, keyin u yoki bu so'z 1 va 2 baland ovozda gapiruvchi qurilmada bormidi yoki yo'qmi, shu haqda mulohaza yuritish so'ralgan (SHakter, Harbluk, & MaLachlan, 1984).

Xotirani tadqiq etishning bevosita usullari 1980-yillar o'rtalarigacha ko'proq xotirani tiklash to'g'ridan-to'g'ri choralari bilan olib borilgan. YA'nixotira testi eksperimentator tomonidan ilgari tajribani olishni qatnashchidan iltimois qilishdan iborat. 1980-yillarning boshlarida (masalan, Jacoby & Dallas, 1981) ilgari sinalgan hodisalar xattoki axborotni chiqarishga intilish bo'lmaganida ham, shuningdek, hozirgi vazifa bilan o'tgan voqea o'rtasida hech qanday aloqa bo'lmagan holatda ham xulq-atvorga qanday ta'sir ko'rsatishiga qiziqishlar ortib bordi. Djeykobi va uning hamkasblari (Jacoby, 1983; Jacoby & Dallas, 1981) mana shunday bitta vazifani ommalashtirdilar. Identifikatsiya qilishning perseptiv vazifasida sinov qatnashchilari har bir so'z individual tartibda taqdim etiladigan so'zlar ro'yxatidan iborat qo'zg'atuvchi ta'siriga beriladilar. Keyinroq kodlashtirish fazasida ko'rsatilgan so'zlar koddlashtirishda taqdim etilmagan so'zlar bilan birgaliyeda taqdim etiladi. Binobarin, bu safar so'zlar juda qisqa (masalan 35 ms) beriladiki, ular qatnashchilar tomonidan batafsil aniqlanib bo'lmaydi. SHunga qaramasdan, barcha qatnashchilarga so'zlar paydo bo'lishi bilan mazkur so'zlarni aniqlashga harakat qilish uchun yo'riqnoma beriladi. Bunday vaziyatda tipik xulosa shunday bo'ladiki, tadqiqotning dastlabki bosqichida taqdim etilgan so'zlar dastlabki bosqichda berilmagan so'zlarga qaraganda 35 ms vaqt oralig'ida berilganda aniqlanish ehtimoli yuqori bo'ladi. Masalan, Djekobi va Dallas (1981) tomonidan olib borilgan 1 va 2-eksperimentlar haqidagi axborotda ta'kidlanishicha, identifikatsiya ko'rsatkichlari ilgari berilgan so'zlar uchun 81%ni va ilgari berilmagan so'zlar uchun 65% ni tashkil qildi. Mazkur ishning inqirozli nuqtasi shundaki, mazkur masala ilgari kodlashtirilgan so'zlarni chiqarish uchun qatnashchilardan kuch talab qilmaydi, qatnashchilardan faqatgina so'zlarni aniqlash so'raladi va ilgari kodlashtirish bosqichiga hech qanday murojaat qilinmaydi. Xotirani bevosita tadqiq etish uchun boshqa metodlar ham bor. Xotirani o'lchashning yana bir tarqalgan usuli tugallash vazifasi ko'rinishiga ega. Tugallash vazifalarida qatnashchilarga tasodifiy kodlashtirish bo'yicha yo'riqnoma materiallari taqdim etildi. Keyinroq ularga qismdan olingan so'zni takrorlash so'ralgan test beriladi yoki berilgan namuna so'zni aqlga birinchi kelgan so'z bilan yakunlash so'raladi. Lavhalardan ba'zi birlarini kodlashtirishning dastlabki bosqichida berilgan so'zlar bilan to'ldirilishi mumkin. Biroq bu axborot ishtirokchilarga bildirilmaydi. SHunga o'xshash eksperimentlar natijalari so'z agar u o'rganishning dastlabki bosqichida paydo bo'lgan bo'lsa, matn qismi yoki namuna so'z uchun hal qiluvchi hisoblanishi ehtimolligini ko'rsatadi (masalan, Graf & Mandler, 1984; Tulving, SHakter, & Stark, 1982). Garchi sinov

ishtirokchilari kodlashtirishning ilk davrida test haqida bilmasliklarini e'tirof etsalarda, bu yangilik adolatli bo'ladi. Xotiraning ba'zi bevosita masalalari esga tushirish testlariga o'xshash, chunki ular qatnashchidan bu predmet ilgari taqdim etilganmi yoki yo'qmi fikr yuritishni talab etadi; Binobarin, xotirani o'lchash uchun qo'llaniladigan qarorlar kodlashtirishning erta fazasiga taalluqli emas. Masalan, ekspozitsiyaning oddiy effektini namoyish qilish uchun qo'llaniladigan metod (Whittlesea & sena, 2001; Zajonc, 1968) xotiraning bevosita ko'rsatkichidir, chunki ertaroq epizodlarga hech qanday iqtibos yo'q. Fikrlashning boshqa tiplari stimulning avvalgi ta'siriga bog'liq. Masalan, mulohaza yuritish muddati (Hasher, Goldstein, i Toppino, 1977), fikrlash so'zlari (Djekobi, Kelli, Brown, & Jasechko, 1989), shuningdek, stimulning yorqinligi va qorong'uligi haqidagi mulohazalar qo'zg'atuvchining yaqindagina ko'rsatgan ta'siriga bog'liq (Mandler, Nakamura, i Van Zandt, 1987). Tadkikotchilar xotiraning asosiy va bevosita qonuniyatlarini aniqlash maksadida ko'plab tadqiqotlar o'tkazdilar. Mazkur tadqiqotlardan e'tiborga loyiqlari xotiraning bevosita va bivosita tadbirlari o'rtasidagi ajablanarli dissotsiatsiyalardir. YA'ni, xotiraning bevosita choralarida ishonchli natijaga ega ko'rsatkichlar ba'zida xotiraning bivosita usullarida kamdan-kam yoki umuman hech qanday natija bermaligi mumkin. Masalan, qayta ishlash chuqurligi va stimul generatsiyasi kabi manipulyatsiyani kodlashtirish testlarda sharhlash va tan olishga kuchli ta'sir ko'rsatadi, shuningdek perseptiv identifikatsiya kabi bivosita choralarga hech qanday ta'sir etmaydi (Jacoby & Dallas, 1981). Aslida Djekobi va Dallas (1981) perseptiv identifikatsiyani sinashda generatsiya effektini boshqa yo'nalishga o'tib ketishini aniqlashdi. Ilgari xotirani tadqiq etuvchi olimlarda katta qiziqish uyg'otgan dissotsiatsiyaning boshqa bir tipi xotiraning bevosita va bivosita testlarida bosh miya jarohatining ma'lum oqibati sifatida namoyon bo'ldi. Bir vachtning o'zida gippokamp va bosh miyani qoplovchi tuzilmalar xotira bo'yicha bivosita masalalarida ko'pincha jiddiy buzilishlarga olib keladi, xotiraning bivosita choralari mahsuldorligi o'zgarmay qoladi (Graf, Squire, & Mandler, 1984; Shimamura, 1986; Urrington & Weiskrantz, 1968, 1970).

### **Unutishni o'rganishda qo'llaniladigan tadkikot metodlari**

Inson xotirasini to'liq o'rganish uchun nima uchun biz o'tmishda kuzatgan ba'zi xotiralarimizni qayta tiklay olmaymiz, degan savolga javob topish zarur. Ko'plab holatlarda, unutish nazariyalari olib borilayotgan xotira jabhalarini o'rganuvchi tadqiqot sharoitida hisobga olinmaydi. Masalan, turli xildagi kodlashtirish jarayonlari xotira qaysi stimulning o'zlashtirilganligiga bog'liq tarzda namoyon bo'ladi. Umumiy qilib aytganda, unutish bir xil stimul qayta-qayta takrorlangan paytda (Ebbinghaus [1885] 1964), sraik va Tulving, 1975), tugallanmagan hodisa boshqa bir hodisa bilan umumiydashganda (Slametska va Graf, 1978) yoki qaysidir tomoni bilan boshqa hodisalardan farqlanganda

(Einstein, Mkdaniyel va Latskey, 1989; Xunt va Lamb, 2001) yuzaga keladi. SHunga o'xshash kodlash va qayta tiklash jarayonlari ushbu jarayonlar bir vaqtda sodir bo'layotganda ular o'rtasida signal hosil bo'lishi natijasida paydo bo'ladi, degan xulosa yuzaga kelishiga sabab bo'ladi (Morris, Bransford va Franks, 1977). Bu holatlarda, unutish jarayonini o'rganishning maxsus metodlari mavjud emas. SHu tufayli unutish nazariyalari xotira nazariyalari bilan solishtirganda ozchilikni tashkil qiladi. Boshqa holatlarda, spetsifik tadqiqot metodologiyalari unutishni o'rganish maqsadida rivojlantirilgan. Unutishni o'rganishda qo'llaniladigan odatiy va qulay metodlar bilan quyida tanishasiz.

Qiska vaqt ichida unutish jarayonini o'rganishda foydalaniladigan metodlardan biri keyinchalik juda ommalashdi va Broun-Peterson vazifasi nomi bilan ommalashdi (Broun, 1958; Peterson & Peterson, 1959). Peterson va Petersonning (1959) original tajribalarida ishtirokchilarga avval uchta ketma-ket undosh tovush, so'ngra tezda uchta raqam taqdim etiladi. Ishtirokchining vazifasi uchta tartib raqamini 3 dan pastga sanagan holda takrorlash edi. Tajriba 3, 6, 9, 12, 15, yoki 18 sekund davom etganidan so'ng, ishtirokchilarga konstant raqamlarni takrorlashgan.

Juda ko'p tadqiqotlarda kechikish vaqtining har bir lahzasida undosh tovushlar uchun xotira juda tez pasayishi kuzatiladi, xatto 18 sekunddan keyin 0 ga tushish vaziyati qayd etiladi. Dastlab bu holat xotira buzilishi jarayonining isboti sifatida tahlil qilingan edi; ya'ni repetitsiya qilmasdan turib axborot ma'lum vaqtdan keyin shunchaki unutiladi. Biroq ma'lumotlar buzilishing mazkur modeli yolg'on ekanligi ko'rsatib o'tildi (Beddeley & Scott, 1971; Keppel & Underwood, 1962), shuningdek, Braun-Peterson masalasi yordamida tezda unutish boshqa sinov masalalarida yuzaga keladigan kamchiliklar natijasi sifatida tushuntirildi (Keppel & Underwood, 1962).

Garchi Braun-Peterson masalasini bajarishda buzilishning original interpretatsiyasi aniq bo'lmay, masala hali hamon qisqa vaqt oralig'ida unutishni tadqiq etishda qo'llaniladi. Masalan, Sebast'yan, Menora va Elosua (2001) Braun-Peterson masalasida Al'sgeymer kasalligiga chalingan bemorlar uchun unutish manzarasini keksa yoshdagi sog'lom odamlar ko'rsatkichlari bilan qiyoslashga harakat qildilar. YAqinginada o'tkazilgan boshqa tadqiqotlarda Braun-Peterson masalasining modifikatsiya qilingan variantidan foydalanilgan (Nairne, Whiteman, & Kelley, 1999), shuningdek, qisqa muddatli "passiv" masalalar bilan xotira ishlashi uchun murakkabroq masalalarni taqqoslashga harakat qilingan (Tehan, Xendri, i Kocinski, 2001).

Unutishning kuchli manbai sifatida ajratilgan yana bir mexanizm xotirada boshqa axborot bo'lganida yuzaga keladigan yanglishishdir. Konkret hodisani unutish avvalgi hodisalar (retroaktiv interferensiya) va keyingi hodisalar (proaktiv

interferensiya) natijasida yuzaga keladigan yanglishish natijasi bo'lishi mumkin. Xotiradagi intereferension effektlarni tadqiq qilish o'z vaqtida shunday ommalashgandiki, 1900 yilddan to 1970 yilgacha bo'lgan muddat ba'zida "klassik interferensiya davri" deb ham atalgan (qarang Pochtal'on & Underwood, 1973 i Krauder, 1976). Xotiraga aralashuv roli ko'proq AB-AD dizayn deb atalmish juftlik-assotsiatsiyalashgan o'qitish metodini qo'llash bilan o'rganilgan. AB-AD loyihasida ishtirokchilar juft elementlarni yod oladilar. Masalan, ekperiment ishtirokchilariga quyidagicha so'zlar jufti taqdim etiladi: muz- stol, yostiq-qurbaqa, daraxt-lampa va boshqalar. Maksimal chalg'itish maqsadida ishtirokchilarga yana bir qator so'zlar ro'yxatini taqdim etdilar. Bunda ro'yxatdagi so'zlardan birinchi ro'yxatdagi juft so'zlarning birinchisi o'zgarmagan, ikkinchisi esa almashtirilgan: muz saroy, yostik-to'r, daraxt- oyok kiyimi kabi.

Keyinchalik ishtirokchilar har bir juftlikning birinchi so'zini oladilar va birinchi ro'yxatdan shu so'zning sherigini eslash so'raladi. Qonuniyatli natija bo'lib muzli stolni eslash qobiliyati hisoblanadi, qoidaga ko'ra, bir-birini takrorlamaydigan so'zlardan tashkil topgan ikki ro'yxatni eslashga uringan guruhda natijalar nazorat guruhiga qaraganda sayozroq ko'rinishga ega bo'ldi (naprimer, McGeoch, 1942).

AV-AD konstruksiya varianti xotira guvohi sifatida qo'llanildi. Masalan, Loftus, Miller va Berns (1978) tadqiqotlarida, ishtirokchilarga ketma-ket slayddlar namoyish qilindi. Seriyadagi slaydlardan birida avtomobil va to'htash belgisi ko'rsatilgan edi. Keyinroq ishtirokchilarga noto'hri axborotni o'z ichiga olgan slaydlar ketma-ketligi haqida savolnoma berildi. Masalan, savollarning birida slaydlar ketma-ketligida avtomobil' daromad belgisi bilan joylashganligi qayd etildi. Keyinchalik qatnashchilar slaydlarning dastlabki ketma-ketligidan majburiy esga tushirish testini tanladilar. Savollardan birida slaydlar ketma-ketligida avtomobil' to'htash belgisi yoki chiqish belgisi bilan birga edimi yo'qmi so'raldi. Majburiy esga tushirish testini natijalari assotsiatsiyalashgan so'zlar an'anaviy ro'yxatidagi o'sha interferensiya effekti namoyon bo'ldi (masalan, McGeoch, 1942).Joriylik belgisidagi avtomobil' haqida axborot berilgan qatnashchilar daromad belgisini esga tushirishda ko'proq xato qildilar (xuddi shunga o'xshash tarzda AD shartiga avtomobil', daromad belgisiga D termini). (59% nazorat guruhidagi 25% qarshi).

##### **5. Mexanik va mantiqiy xotirani o'rganish natijalarini hisoblash va taxlil.**

Unutish tormozlanishdagi xato tufayli yuz beradi, degan g'oyaga asoslangan yana bir metod mavjud (Bjork, 1989). Tadqiqotchilar ushbu nuqtai nazarni semantik xotiraga tormozlanish to'plami qismlari tomonidan ta'sir ko'rsatishni, so'nggi vaqtlarda esa epizodik xotirada unutishni tushuntirishda foydalandilar

(qarang Nikerson, 1984; Roediger & Nili, 1982), Epizodik xotirada unutishga olib keladigan holatlarni o'rganish uchun qo'llaniladigan metodlardan biri avtoyuklash deb nomlanadi. (Anderson, Bjork, & Bjork, 2000; Anderson & Nili, 1996; Anderson & Spellman, 1995). Amaliy izlash paradigmasi o'z ichiga uch bosqichni qamrab oladi. Birinchi bosqichda ishtirokchilar bir nechta semantik toifalardagi so'zlarni o'rganadilar. Har bir toifada o'z toifasiga mos namuna keltirilgan, masalan so'zlar ro'yxatida "kiyim-tungi ko'ylak", va "kiyim-maxsus kiyim" so'zlari paydo bo'lishi mumkin. Ikkinchi bosqichda ishtirokchilar bitta kategoriyadan predmetlarning ma'lum bir qismini ajratish amaliyotini oladilar. Masalan, qandaydir so'z "pijama" so'zini eslash uchun signal bo'lishi kerak. Tadqiqotning uchinchi bosqichi yakunlovchi bo'lib, unda ishtirokchilar kategoriyalar nomini oladilar va ulardan ro'yxatdagi barcha so'zlarni esga tushirish so'raladi. Izlash paradigmasini qo'llash bilan olib boriladigan tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatdiki, ishtirokchilar izlash fazasi davrida so'zlar sharhining juda yuqori darajasiga egadirlar, biroq aynan shu kategoriyadan boshqa amalda qo'llanilmaydigan so'zlarni sharhlash ularda juda sayoz. Anderson va uning hamkasblari bu natijani izlash-amaliyot fazasi amaliy bo'lmagan faza elementini vaqtinchalik eslab bo'lmaydigan qilib qo'yishi isboti sifatida baholaydilar. Xuddi shu toifadagi amaliy bo'lmagan elementlarni bostirishga qo'shimcha ravishda Anderson va Spellman (1995) shuni aniqladilarki, mutlaqo farqli toifadagi elementlar agar ular amaliy toifa elementlaridan ba'zilariga o'xshash bo'lsa bostirilgan ekan. Masalan izlash amaliyoti kiyim toifasidagi ba'zi bo'limlar uchun "belbog'" so'zi bilan bostirilish mumkin, qachonki u "charmdan" kategoriyasi a'zosi sifatida taqdim etilganda. Izlash amaliyoti paradigmasi shuningdek, guvoh xotira sohasidagi unutishni (Macrae & MacLeod, 1999) va ijtimoiy bilishni (Uil'yams va Zaks (2001) o'rganishga qaratilgan. Shaw, Bjork, & Xandala, 1995). Jumladan, izlash amaliyoti boshqa toifadagi o'xshash elementlar uchun xotiraning yomonlashuviga olib kelishi Williams va Zaks eksperimentlarida tasdiqlanmadi. SHunday qilib, izlash amaliyoti paradigmasi yordamida topilgan ba'zi natijalar ishonchliligini hali aniqlash zarur.

### **Nazorat savollari**

- 1. Mexanik va mantiqiy xotirani o'zaro bog'likligini o'rganish.**
- 2. Ikki qator so'zni eslab kolish metodikasi.**
- 3. Mexanik va mantikiy xotirani o'rganish uchun zarur materiallar.**
- 4. Mexanik va mantiqiy xotirani o'rganish natijalarini hisoblash va taxlil.**

**5. Qisqa muddatli kurish xotirasini baholash.**

**6. Obrazli xotirani o'rganish.**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Edited by Paula Brough. Routledge Third Avenue, New York, 2019.
2. Drujinin B.H. Eksperimentalnaya psixologiya. 2-e izd., pererab. i dop. SPb: Izd-vo «Piter», 2000. 320 s.
3. Obhiy psixologicheskiy praktikum: Uchebnik dlya vuzov. Standart tretego pokoleniyaG' Pod red. S.A.Kapustina. SPb.: Piter, 2017. 480 s.
4. Osnovno'e metodo' sbora dannox v psixologii: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov G' Pod red. S. A. Kapustina. M.: Aspekt Press, 2012. 158 s.
5. Praktikum po obhey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii: Ucheb. posobieG'V. D. Balin, V. K. Gayda, V. K. Gorbachevskiy i dr. Pod obhey red. A. A. Kro'lova, S A. Manicheva. SPb: Piter, 2000. 560 s.

### **Internet saytlari**

1. Baza dannox po psixologii Amerikanskoy psixologicheskoy assotsiatsii PsycINFO. [Elektronno'y resurs]:URL: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
2. Virtualnaya kognitivnaya laboratoriya. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://virtualcoglab.cs.msu.su>
3. Moskovskiy psixologicheskiy jurnal. [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://magazine.mospsy.ru>
4. Portal psixologicheskix izdaniy [Elektronno'y resurs]: psixologicheskiy portal. URL: <http://psyjournals.ru>
5. Psixologicheskie issledovaniya. Nauchno'y elektronno'y jurnal. [Elektronno'y resurs]. URL: <http://www.psystudy.ruG/>
6. Rossiyskiy jurnal kognitivnoy nauki. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://www.cogjournal.ru>

7. Sibirskiy psixologicheskij jurnal [Elektronno'y resurs]: psixologicheskij portal. URL: <http://journals.tsu.ru/psychology>



## 1.2. SEMINAR MASHG'ULOTLARI

### 1-mavzu. Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish.

Mavzu y o'zasidan nazorat savollariga javob yozing:

- 1.Faoliyatning psixologik tavsifi.
- 2.Faoliyatning psixologik nazariyalari.
- 3.Faoliyatning operatsional-texnik jihatlarini.
- 4.Harakatlar fiziologiyasi va faollik fiziologiyasi.

Mavzuni konspektlashtirish, internet ma'lumotlaridan foydalangan xolda taqdimot tayyorlash

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. T., TDPU, 2002.
2. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. O'z.FMJ., 2008.
3. Xaydarov F.I., Xalilova N. "Umumiy psixologiya". T.: 2009.
4. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2010.
5. A.K.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.E.Usmanova, I.O.Xaydarov. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. - T.: «Barkamol fayz media».
6. M. Xolnazarova "Umumiy psixologiya" fanidan o'quv – uslubiy majmua. "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining (28-2019-1-bayonnoma) yig'ilishida tasdiqlangan va nashirga tavsiya qilingan.

### 2-seminar mashg'ulot. Diqqatini barqarorligini o'rganish.

Mavzu y o'zasidan nazorat savollariga javob yozing:

- 1.Individ, shaxs, individuallik.
- 2.Shaxs. Shaxsning tuzilishi. Shaxsning faoliyati va uning yo'nalishi.
- 3.Kishining o'z-o'ziga baho berishi.

4. Frustratsiya va shaxsning kelajak rejalari.

5. Shaxs taraqqiyotini davrlarga bo'lish.

Mavzuni konspektlashtirish, internet ma'lumotlaridan foydalangan xolda taqdimot tayyorlash

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. T., TDPU, 2002.

2. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. O'z.FMJ., 2008.

3. Xaydarov F.I., Xalilova N. "Umumiy psixologiya". T.: 2009.

4. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2010.

5. A.K.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.E.Usmanova, I.O.Xaydarov. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. - T.: «Barkamol fayz media».

6. M. Xolnazarova "Umumiy psixologiya" fanidan o'quv – uslubiy majmua. "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining (28-2019-1-bayonnoma) yig'ilishida tasdiqlangan va nashirga tavsiya qilingan.

#### 3-mavzu. Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish.

Mavzu y o'zasidan nazorat savollariga javob yozing:

1. Diqqatning haqida tushuncha.

2. Diqqat turlari.

3. Diqqat xususiyatlari.

4. Diqqatning rivojlanishi.

Mavzuni konspektlashtirish, internet ma'lumotlaridan foydalangan xolda taqdimot tayyorlash

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. T., TDPU, 2002.
2. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. O'z.FMJ., 2008.
3. Xaydarov F.I., Xalilova N. "Umumiy psixologiya". T.: 2009.
4. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2010.
5. A.K.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.E.Usmanova, I.O.Xaydarov. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. - T.: «Barkamol fayz media».
6. M. Xolnazarova "Umumiy psixologiya" fanidan o'quv – uslubiy majmua. "Pedagogika va psixologiya" kafedrasining (28-2019-1-bayonnoma) yig'ilishida tasdiqlangan va nashirga tavsiya qilingan.

#### 4-seminar mashg'ulot. Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish.

Mavzu y o'zasidan nazorat savollariga javob yozing:

1. Sezgi haqida tushuncha.
2. Sezgi turlari.
3. Sezgining xususiyatlari va tavsifi.
4. Sensor adaptatsiya va sezgilarning o'zaro ta'siri.
5. Sezgining rivojlanishi.

Mavzuni konspektlashtirish, internet ma'lumotlaridan foydalangan xolda taqdimot tayyorlash

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. T., TDPU, 2002.
2. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. O'z.FMJ., 2008.
3. Xaydarov F.I., Xalilova N. "Umumiy psixologiya". T.: 2009.
4. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2010.

5. A.K.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.E.Usmanova, I.O.Xaydarov.  
Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. - T.: «Barkamol fayz media».

6. M. Xolnazarova “Umumiy psixologiya” fanidan o'quv – uslubiy majmua.  
“Pedagogika va psixologiya” kafedrasining (28-2019-1-bayonnoma) yig'ilishida  
tasdiqlangan va nashirga tavsiya qilingan.

### 5- seminar mashg'ulot. Operativ xotirani o'rganish

Mavzu y o'zasidan nazorat savollariga javob yozing:

- 1.Idrokning umumiy tavsifnomasi.
- 2.Idrokning nerv-fiziologik asosi.
3. Idrok xususiyatlari va turlari.
- 4.Idrokning individual farqlari va uning rivojlanishi.
5. Idrokda predmet va fon.
- 6.Fazoni, vaqtni, harakatni idrok qilish.

Mavzuni konspektlashtirish, internet ma'lumotlaridan foydalangan xolda  
taqdimot tayyorlash

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. T., TDPU, 2002.
2. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. O'z.FMJ., 2008.
3. Xaydarov F.I., Xalilova N. “Umumiy psixologiya”. T.: 2009.
4. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2010.
5. A.K.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.E.Usmanova, I.O.Xaydarov.  
Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. - T.: «Barkamol fayz media».

6. M. Xolnazarova “Umumiy psixalogiya” fanidan o’quv – uslubiy majmua. “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining (28-2019-1-bayonnoma) yig’ilishida tasdiqlangan va nashirga tavsiya qilingan.

## 6- seminar mashg’ulot. Operativ xotirani o’rganish

Mavzu y o’zasidan nazorat savollariga javob yozing:

- 1.Xotira haqida tushucha va tavsifi.
- 2.Xotira turlari.
- 3.Xotira jarayonlari va mexanizmlari.
4. Xotiradagi individual farqlar va rivojlanishi.

Mavzuni konspektlashtirish, internet ma’lumotlaridan foydalangan xolda taqdimot tayyorlash

### ADABIYOTLAR RO’YXATI:

1. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. T., TDPU, 2002.
2. Ivanov I., Zufarova M. Umumiy psixologiya. O’z.FMJ., 2008.
3. Xaydarov F.I., Xalilova N. “Umumiy psixologiya”. T.: 2009.
4. G’oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2010.
5. A.K.Shamshetova, R.N.Melibayeva, X.E.Usmanova, I.O.Xaydarov. Umumiy psixologiya. O’quv qo‘llanma. - T.: «Barkamol fayz media».
6. M. Xolnazarova “Umumiy psixalogiya” fanidan o’quv – uslubiy majmua. “Pedagogika va psixologiya” kafedrasining (28-2019-1-bayonnoma) yig’ilishida tasdiqlangan va nashirga tavsiya qilingan.

### 1.3. Laboratoriya mashg’ulotlar

#### ***1-LABORATORIYA MASHG’ULOTI:***

## ***Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish (2soat)***

### **“Ehtiyojlar ierarxiasini o'rganish metodikasi”**

Mazkur metodika sinaluvchining o'z fikriga ko'ra moddiy ta'minlanganlik, xavfsizlik, muloqot va munosabat, hurmat qozonish hamda shaxsiy salohiyatni ro'yobga chiqarishga bo'lgan ehtiyoji qanchalik qondirilayotganini tekshirish uchun xizmat qiladi. Metodika to'liq standartlashtirilgan bo'lib, uning qaysi shkalasi bo'yicha sinaluvchi eng Yuqori ko'rsatkichga ega bo'lsa, u o'zining shu yo'nalishdagi ehtiyoji etarlicha qondirilmayotgan, deb hisoblayotgani ma'lum bo'ladi.

**Ko'rsatma:** “Sizga 15 ta tasdiq ma'nosidagi hukmlar beriladi. Ushbu hukmlarning har birini juft-juft qilib bir-biri bilan solishtiring. Bunda, masalan, 1-hukmni 2-hukm bilan solishtirib qaysi biriga ko'proq qo'shilsangiz uning raqamini javob varaqasidagi jadvalning 1-katakchasiga yozing. Keyin 1-hukmni 3-hukm bilan solishtirib, bu juftlikdan qaysi birida sizga ma'qul fikr ifodalangan bo'lsa, o'shaning raqamini keyingi (gorizontal bo'ylab) kattakchaga qo'ying. So'ngra 1-hukmni 4-hukm bilan va shu tariqa barcha 15 ta hukm bilan solishtirib chiqish zarur. SHundan keyin 2-hukmni 3-hukm, 4-hukm ... 15-hukm bilan, keyin 3-hukmni 4-hukm, 5-hukm ... 15-hukm bilan solishtirib chiqish va javob varaqasini to'ldirish kerak.

### **So'rovnoma:**

1. Men hurmat va e'tibor qozonishni xohlayman.
2. Men odamlar bilan iliq munosabatlarga ega bo'lishni xohlayman.
3. Men o'z kelajagimni ta'minlashni xohlayman.
4. Men hayot uchun pul ishlashni xohlayman.
5. Men yaxshi suhbatdoshlarga ega bo'lishni xohlayman.
6. Men o'z mavqeimni mustahkamlashni xohlayman.
7. Men o'z kuchim va iqtidorimni rivojlantirishni xohlayman.
8. Men o'zimga moddiy qulaylik yaratishni xohlayman.
9. Men mahorat va bilimim darajasini oshirishni xohlayman.
10. Men noxushliklardan qochishni xohlayman.
11. Men yangi va noma'lum bo'lgan narsalarga intilishni xohlayman.
12. Men kimgadir ta'sir ko'rsatish imkoniyatini beruvchi mavqeni egallashni xohlayman.

13. Men yaxshi narsalarni sotib olishni xohlayman.

14. Men to'liqligicha o'zimni bag'ishlashim mumkin bo'lgan ish bilan shug'ullanishni xohlayman.

15. Men boshqalar tomonidan tushunilishni xohlayman

									0	1	2	3	4	5

**Kalit**

I shkala	moddiy ta`minlanganlik	4, 8, 13
II shkala	xavfsizlik,	3, 6, 10
III shkala	muloqot va munosabat	2, 5, 15
IV shkala	hurmat qozonish	1, 9, 12
V shkala	shaxsiy salohiyatni ro'yobga chiqarishga	7, 11, 14

## Umumiy baholar shkalasi

To'liq qoniqish 0-13 ball

Qisman qoniqish 13-26 ball

To'liq qoniqmaslik 26-39 ball

Shunday qilib, ushbu mavzuda qobiliyat, hissiy irodaviy sohalar, motivatsiya, ijodiy tafakkurni aniqlash metodikalari bilan tanishdik.

### **2-LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**

#### ***Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish (2SOAT)***

#### **T.Elersning shaxs muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasini o'rganish metodikasi**

Quyida sizga 41 ta savol beriladi. Siz ularga "HA" yoki "YO'Q" deb javob bering.

Ikkita variantdan bittasini tanlash imkoniyati bo'lganda, noma'lum vaqtga cho'zib yotgandan ko'ra, bittasini tezroq bajarishga kirishgan ma'qul.

Men 100 foiz ishni yaxshi bajara olishimga ishonchim bo'lmasa, juda tez achchiqlanaman.

Men ishlayotgan chog'imda shunday bo'ladiki, men butun vujudim bilan unga kirishib ketgandayman.

Muammoli vaziyat paydo bo'lganda, men ohirgilardan bo'lib, qaror qabul qilaman.

Agar ikki kun qatorasiga ishsiz qolsam, men o'zimni qo'yyarga joy topa olmayman.

Ba'zi kunlari mening yutuqlarimni o'rtachadan past deb baholash mumkin.

Men o'zimga boshqalarga nisbatan talabchanroqman.

Men boshqalarga nisbatan mehribonroq va g'amho'rroqman.

Men qiyin bir ishdan bosh tortganimdan so'ng, ko'pincha afsuslanib, o'zimni koyiymen, chunki bilamanki, agar shu ishni qilganimda, albatta, muvaffaqiyatga erishgan bo'lardim.

Ish jarayonida biroz hordiq chiqarishlariga muhtoj bo'laman.

Tirishqoqlik – mendagi asosiy sifat emas.

Mening ishdagi yutuqlarim har doim ham bir xil bo'lavermaydi.

Meni o'zim shug'ullanayotgan ishdan boshqa ishlar o'ziga rom etadi.

Men maqtashganidan ko'ra, tanbeh berishsa, kirishibroq ishlayman.

Men hamkasblarim meni ishchan odam deyishlarini bilaman.

Paydo bo'lgan to'siqlar qarorlarimni qat'iyroq qiladi.

Mening izzat – nafsimga tegish oson.

Ko'tarinkiliksiz ishlagan chog'larimni tezda sezishadi.

Ishni bajarish jarayonida men boshqalarning yordamiga tayanmayman.

Ba'zan men hozir bajarishim lozim bo'lgan ishni keyinga qoldiraman.



Odam faqat o'ziga ishonishi kerak.  
Hayotda puldan ham muhimroq bo'lgan narsalar kam.  
Men muhim ishni bajarishim kerak bo'lgan paytlarda boshqa hech narsani o'ylamayman.  
Men ko'pchilikka nisbatan izzattalab emasman.  
Ta'til nihoyasida men odatda ishga qaytishimni o'ylab, quvonaman.  
Ishlagim kelgan paytlarda, men ishni boshqalarga nisbatan yaxshiroq va sifatliroq bajaraman.  
Men tirishib, sidqidildan ishlaydigan odamlar bilan tez kirishib ketaman.  
Men bekorchilik paytlarimda, o'zimni behalovat his qilaman.  
Men boshqalarga nisbatan ko'proq mas'uliyatli ishlarni bajaraman.  
Men o'zim qaror qabul qilishim kerak bo'lganda, buni sitqidildan yaxshi bajarishga intilaman.  
Mening do'stlarim meni ba'zan dangasa, deb koyishadi.  
Mening yutuqlarim ma'lum ma'noda kasbdoshlarimga ham bog'liq.  
Raxbarning ra'yini qaytarish besamar ish.  
Ba'zan qanday ishni bajarayotganligingni ham bilmaysan.  
Ishim yurishmaganda, men betoqat bo'lib qolaman.  
Men odatda o'z yutuqlarimga kam ahamiyat beraman.  
Boshqalar bilan hamkorlikda ishlaganimda, mening ishim boshqalarnikidanr samaraliroq bo'ladi.  
Ko'pincha boshlab qo'ygan ishlarimni oxiriga etkazmaganman.  
Men ish bilan unchalik band bo'lmagan odamlarga havas qilaman.  
Men xukmronlikka va amalga intilgan odamlarga havas qilmayman.  
Men o'zinning haqligimga ishonsam, haqiqatni isbot qilish uchun har narsaga borishga tayyorman.

### **Kalit:**

Quyidagi savollarga "HA" deb javob bergan bo'lsa, 1 balldan qo'yiladi – 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21,22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41- savollarga.

Quyidagi savollarga "YO'Q" deb javob bergan bo'lsa, ham 1 balldan qo'yiladi – 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39- savollarga.

CHalg'ituvchi savollarga ball qo'yilmaydi – 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40- savollarga.

To'plangan ballar hisoblab chiqiladi.

Nataja:

1 balldan 10 ballgacha: Sizdagi muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi past;

11 balladan 16 ballgacha: Sizdagi muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasi o'rtacha;

17 balldan 20 ballgacha: Sizdagi muvaffaqiyatga erishish motivatsiya darajasi

anchagina yuqori;

21 ballan 32 ballgacha: YUtuqlarga nisbatan motivatsiya Sizda juda yuqori.

### Javob varaqasi

F.I.SH. \_\_\_\_\_

guruh \_\_\_\_\_ sana \_\_\_\_\_

№      “HA”      “YO‘Q”      №      “HA”      “YO‘Q”

### **3-LABORATORIYA MASHG‘ULOTI:** **Diqqatning barqarorligini o‘rganish (2SOAT)**

#### **O‘quv motivini baholash metodikasi (Luskanova).**

Mazkur metodika 6 – 8 yoshdagi bolalarning o‘quv motivatsiyasi, maktabga bo‘lgan munosabati, o‘qish bilan bog‘liq vaziyatga nisbatan emotsional reaksiyasini aniqlashga qaratilgan. (metodika N.G.Luskanova tomonidan taklif etilgan).

Anketa savollari.

1.Senga maktab yoqadimi yoki unchalik yoqmaydimi?

A.unchalik yoqmaydi.

B.yoqadi

V.hecham yoqmaydi.

2. Ertalab uyg‘onib, doim xursandchilik bilan maktabga kelasanmi yoki ko‘pincha uyda qolishni istaysanmi?

A.ko‘pincha uyda qolishni istayman

B.ba’zida borishni, ba’zida qolishni istayman

V.xursandchilik bilan maktabga boraman

3. Agar o‘qituvchi ertaga xohlaganlar kelib, xohlaganlar kelmasligi mumkin desa, sen maktabga borarmiding?

A.bilmadim

B.uyda qolardim

V.maktabga borardim

4. Biror bir dars bo‘lmasligi senga yoqadimi?

A.yoqmaydi

B.ba’zida yoqadi, ba’zida yoqmaydi

V.yoqadi

5. Uy vazifalaring yo‘q bo‘lishini xohlarmiding?

A.xohlardim

B.xohlamasdim

V.bilmadim

6. Maktabda faqat tanaffus bo‘lishini xohlarmiding?

A.bilmadim

B.xohlamasdim

V.xohlardim

7. Sen ota – onangga maktab hakida ko‘p gapirib berasanmi?

A.ko‘p gapirib beraman

B.kam gapirib beraman

V.umuman gapirib bermayman.

8. O‘qituvching o‘rniga boshqa mehribonroq o‘qituvchi kelishini xohlarmiding?

A.bilmadim

B.xohlardim

V.xohlamasdim

9. Sinfda o‘rtoqlaring ko‘pmi?

A.kam

B.ko‘p

V.umuman yo‘q

10. Senga sinfdoshlaring yoqadimi?

A.yoqadi

B.unchalik yoqmaydi

V.yoqmaydi.

Eslatma: mazkur anketa individual tarzda hamda guruhda qo‘llanilishi mumkin.

Natijalarni qayta ishlash uchun quyidagi kalitdan foydalaniladi.

Savollar	1-javob uchun ball	2-javob uchun ball	3-javob uchun ball
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0

10	3	1	0
----	---	---	---

Natijalarni baholash:

1. 25 – 30 ball. O‘quv motivatsiyasi yuqori. Bunday bolalar o‘zining bilish motivi kuchli ekanligi, barcha topshiriqlarni yaxshi bajarishga intilish bilan ajralib turadi.

2. 20 – 24 ball. O‘quv motivatsiyasi o‘rtacha. Bunday o‘quvchilar guruhi o‘quv faoliyatini ancha muvaffaqiyatli amalga oshirilgan bolalardan tashkil topadi.

3. 15 – 19 ball. Maktabga munosabat ijobiy, ammo bolani ko‘proq o‘qish bilan bog‘liq bo‘lmagan tomonlar qiziqtiradi. Bunday o‘quvchilar maktabda o‘zlarini yaxshi his etadilar, biroq maktabga asosan o‘rtoqlar, o‘qituvchilar bilan suhbatlashish, chiroyli o‘quv qurollariga ega bo‘lish uchun boradilar.

4. 10 – 14 ball. O‘quv motivatsiyasi past. Bunday bolalar maktabga borishni xohlamaydilar, darslarda bekorchi narsalar bilan shug‘ullanib, o‘ynab o‘tiradilar.

5. 10 balldan past. Maktabga nisbatan salbiy munosabat, moslashmaganlik mavjud. Bunday o‘quvchilar o‘quv faoliyatini bajarishga qiynaladilar, tengdoshlari va o‘qituvchilar bilan bo‘lgan munosabatda muammolarga duch keladilar, ularda ayrim hollarda nerv – psixik salomatlikning buzilishi kuzatiladi.

Eslatma: Anketani ikki usulda qo‘llash mumkin.

1 – usul. Savollar eksperimentator tomonidan o‘qib eshittiriladi va javob variantlari taqdim etiladi, bolalar o‘zi tanlagan javobni yozib qo‘yadi.

2 – usul. Savollar har bir bolaga alohida – alohida yozma ko‘rinishda tarqatiladi, bolalar tegishli javoblarni belgilaydilar.

Metodika haqida qo‘shimcha ma’lumot: so‘rovnomadagi savollar 200 nafar 6 – 8 yoshdagi o‘quvchi bilan o‘tkazilgan so‘rov asosida bolalarning maktabga, o‘qish jarayonida bo‘lgan munosabatini to‘liqroq aks ettiruvchi savollar sifatida ajratib olingan.

(Metodika manbasi: Ratanova T.A., SHlyaxta N.F. Psixodiagnosticheskie metodi izucheniya lichnosti:Uchebnoe posobie. – Pererabotannoe i dopolnennoe izdanie posobiya: T.A.Ratanova, L.I. Zolotareva, N.F.SHlyaxta «Metodi izucheniya i psixodiagnostika lichnosti» - M.: Moskovskiy psixologo – sotsialniy institut: Flinta, 1998. 60 – 64 betlar.)

#### **4 – LABORATORIYA MASHG‘ULOTI:**

##### ***Diqqatning barqarorligini o‘rganish (2SOAT).***

##### **«Bolaning maktab ta’limiga munosabati» metodikasi**

Bu metodikaning maqsadi maktabga yangi qabul qilinayotgan o‘quvchilarda o‘qish motivi yoki o‘qishga qiziqish bor-yo‘qligini aniqlashdan iborat. Bolaning

o‘qishga munosabati, boshqa ruhiy belgilar bilan bir qatorda o‘qishga va maktabga tayyoryoki tayyor emasligini belgilovchi holatdir. Bolaning bilish jarayonlari normal, boshqa bolalar bilan o‘zaro munosabatlari qoniqarli bo‘lsa ham uni maktab ta’limiga tayyor, deb aytish qiyin. O‘qishga qiziqish bo‘lmasa ham ikkita ruhiy tayyorgarlik belgisi – ya’ni bilish jarayonlari, kommunikativlik qobiliyatlari yaxshi rivojlangan bo‘lsa, o‘qishning dastlabki bosqichida maktabga va bilim olishga bo‘lgan qiziqish uyg‘onishi mumkin. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, ayni shu kichik maktab yoshidagi bolalarni 0 ballik va 1 ballik mezon orqali baholash bilan cheklanmaslik kerak.

**Birinchidan**, bu erda qiyin savollar bo‘lishi mumkin, shuning uchun bolalar biriga to‘g‘ri, biriga noto‘g‘ri javob berishi ehtimoli bor.

**Ikkinchidan**, berilayotgan javoblarning bir qismi to‘g‘ri, bir qismi noto‘g‘ri bo‘lishi ham mumkin.

Agar bola qiyin savollarga to‘liq javob bera olmasa, 0,5 ball bilan baholanadi, to‘g‘ri, shubha uyg‘otmaydigan to‘liq, yaxshi bahoga loyiq javob bersa 1 ball bilan baholanadi, javob bir tomonlamato‘liq bo‘lmasa 0,5 ball bilan baholanadi. Masalan, 2-savol: «Nima uchun maktabga borish kerak?» – degan savolga to‘liq bo‘lishi uchun shunday javob berishi kerak:

«Kerakli bilim, ko‘nikma va malakalar hosil qilish uchun». Noto‘liq javob «O‘qish uchun». Noto‘g‘ri javoblarda bilim olish, ko‘nikma va malakalarni o‘zlashtirish haqida hech qanday ma’lumot yo‘q. Masalan, «Maktabda maza qilib o‘ynaymiz». Agar qo‘shimcha savoldan keyin bola to‘liq javob bersa 1 ball, qo‘shimcha savollardan keyin ham o‘z fikrlariga hech qanday o‘zgartirish kiritmasa 0,5 ball.

Natijalar tahliliga ko‘ra 8 balldan Yuqori ball to‘plagan bolalar maktab ta’limiga to‘liq tayyor, 5–8 ball to‘plaganlar to‘liq tayyor emas, 5 balldan kam to‘plaganlar esa maktab ta’limi uchun tayyor emas deb topiladi.

Bolalarga tavsiya etiladigan savollar

1. Maktabga borishni xohlaysanmi?
2. Nima uchun maktabga borish kerak?
3. Maktabda nima bilan shug‘ullanasan? (Odatda maktabda nima qilishadi).
4. Maktabga borishga tayyor bo‘lish uchun nima qilish kerak?
5. Dars nima? Unda nima bilan shug‘ullanishadi?
6. Maktabdagi darslarda o‘zini qanday tutish kerak?
7. Uy vazifasi nima?
8. Nima uchun uy vazifasi bajariladi?
9. Maktabdan uyga kelib nima bilan shug‘ullanasan?
10. Maktabga borib o‘qiy boshlasang, hayotingda qanday o‘zgarishlar ro‘y beradi?

Savolning mazmuniga mos keluvchi javoblar to'g'ri deb qabul qilinadi. Agar noto'liq bo'lsa, qo'shimcha savollar beriladi. Har bir savolning ma'nosini bola to'g'ri tushunganligiga ahamiyat berish kerak.

Ushbu metodika bo'yicha bolalar to'plashi mumkin bo'lgan maksimal ball – 10 ball bo'lib, bu bolaning ruhiy jihatdan maktab ta'limiga to'la tayyor ekanligini bildiradi.

### **“Bilimlarni egallashga intilish” metodikasi**

Metodika E.P.II'in va N.A.Kurdykovalar tomonidan tavsiya qilingan.

Ko'rsatma: berilgan savollar qatoriga juft javoblar ko'rsatilgan. Ikki javobdan savolning holatiga ko'ra keraklisini tanlab olib “a”“b” harfi bilan belgilaysiz. Javoblar ichidan o'zingizga muvofiq keladiganini tanlashingiz shart.

1. Darsda yomon baho olganingdan so'ng uyga kelib:
  - a) tezda dars qilishga o'tiraman, javob bera olmagan materialni takrorlayman;
  - b) bu fandan dars berilmaganini bilganim holda televizor ko'raman, komp'yuter o'ynayman.
2. Yaxshi baho olganingdan so'ng:
  - a) dars tayyorlashni ich-ichimdan xohlagan holda davom ettiraman;
  - b) diqqat bilan tayyorlayman, chunki bilganim bilan mendan so'ramasligini bilaman.
3. Sizda bahodan emas, javobingizdan qoniqmaslik holati bo'lganmi?
  - a) ha ; b) yo'q.
4. Sizning tasavvuringizda o'qish:
  - a) yangiliklarni bilish
  - b) birozgina qiyin mashg'ulot.
5. Darsga puxta tayyorgarlik sizning bahoingizga ta'sir etadimi?
  - a) ha; b) yo'q.
6. Siz past baho olganingizdan so'ng buni noto'g'ri qildim, deb o'zingizni tahlil qilasizmi?
  - a) ha ; b) yo'q.
7. Sizning uy vazifalarini bajarishga bo'lgan intilishingiz unga baho qo'yilishiga bog'liqmi?
  - a) ha; b) yo'q.
8. Siz o'qituvchi kasal bo'lmasligini xohlaysizmi?
  - a) ha; b) yo'q.
9. Sizga kanikuldan so'ng o'qishga kelish oson kechadimi?
  - a) ha ; b) yo'q.
10. Siz sinfdan-sinfga o'tganda yangi kitoblar sotib oldingiz, ularda nimalar haqida yozilgani bilan qiziqasizmi?

a) ha ; b) yo‘q.

11. Sizningcha, kasal bo‘lish yaxshimi yoki o‘qish?

a) o‘qish b) kasal bo‘lish.

12. Siz uchun qaysi biri muhim: baho yoki bilim?

a) bahob) bilim.

### **Natijalar tahlili**

Har bir kalitga mos tushgan javobga 1 ball beriladi.

### **So‘rovnoma kaliti**

Bilimlarni egallash motivatsiyasini aniqlash 1 – 6, 8 – 11 savollarning “a” javoblariga 7 – 12-savollarning “b “ javoblariga e‘tibor beriladi.

### **Xulosa**

To‘plangan ballar 10 dan 12 gacha bo‘lsa, bilimlarni egallash motivatsiyasi Yuqori darajadagidan dalolat beradi.

### **“Bahoga intilish” metodikasi**

Metodika E.P.II’in va N.A.Kurdyukovalar tomonidan tavsiya qilingan.

Ko‘rsatma: berilgan savollar qatoridan mos javoblarning har biriga “ha”yoki “yo‘q” belgisini qo‘ying.

### **So‘rovnoma matni**

1. Siz hayotingizda birinchi marta olgan “2” bahoingizni eslaysizmi?

2. Sizning bahoingiz sinfdagi boshqa o‘quvchilarga nisbatan yomonroq, bu narsa sizni tashvishlantiradimi?

3. Yozma ishdan oldin yuragingizning urishi tezlashgandek bo‘ladimi?

4. Yomon baho olganingizni e‘lon qilishsa, qizarib ketasizmi?

5. Agar hafta oxirida yomon baho olsangiz, dam olish kunlarini noxush kayfiyatda o‘tkazasizmi?

6. Agar sizdan uzoq vaqt so‘rashmasa, bu sizni tashvishlantiradimi?

7. Olgan bahoingizga o‘rtoqlaringizning munosabati sizni hayajonga soladimi?

8. Siz yaxshi baho olganingizdan so‘ng navbatdagi darsda so‘ramasligini bilsangiz ham astoydil tayyorgarlik ko‘rasizmi?

9. Sizdan o‘tilgan mavzu so‘ralishi hayajonlantiradimi?

10. O‘qishda baho olinmasa, siz uchun qiziqarli bo‘ladimi?

11. Baho berilgan javobga qo‘yilmasligini bilsangiz, sizdan o‘tilgan mavzuni so‘rashlarini xohlarmidingiz?

12. Darsda a'lo baho olganingizdan so'ng ham faol ishlashni davom ettirasizmi?

1 – 9 savollariga “ha” javoblar uchun, 10 – 12 savollardagi “yo‘q” javoblar uchun bir balldan qo‘yiladi. Umumiy ballar hisoblab chiqiladi. Agar to‘plangan ballar qanchalik ko‘p bo‘lsa, o‘quvchida shunchalik bahoga intilish kuchli bo‘ladi. “Bilimlarni egallashga intilish” metodikasidan yig‘ilgan ballarni taqqoslab, bilim olishbahoga intilish kuchliligini aniqlash mumkin.

### **O‘QUV MOTIVATSIYASINING YO‘NALGANLIGINI TASHXIS QILISH METODIKASI**

Metodika haqida ma'lumot. Test – so'rovnomasidagi mazkur metodika muayyan fanlarni o'rganishga qaratilgan, o'quv faoliyati motivatsiyasining yo'nalganligini va ta'lim oluvchi shaxs ichki motivatsiyasining darajasini o'lchash uchun xizmat qiladi. Ushbu metodika ta'lim oluvchilarning barcha guruhlari bilan (12 yoshdan boshlab) – o'z- o'zini tahlil qilishga va o'zi haqida xulosa chiqarishga qodir bo'lgan har qaysi ta'lim oluvchi inson bilan o'tkazilishi mumkin.

Metodika T.D. Dubovitskaya tomonidan tuzilgan bo'lib, uning stimuly materialini 20 ta ta'kididan iborat. Mazkur ta'kidlar bo'yicha tekshiriluvchilar ma'lum fanlarga nisbatan o'z munosabatini bildirib, maxsus javob varaqasi (1 - jadval) ning muayyan ustun va startlarida tegishli belgilarni qo'yadilar: «to'g'ri» - (+ +); «to'g'ri, shekilli» - (+); «noto'g'ri, shekilli» - (+); «noto'g'ri, shekilli» - (- -); «noto'g'ri» - (- -).

Javobraqasi

	O'rganilayotgan fanlar			
	Matematika	Psixologiya	...	...
9				
0				
Qanday fanlarni tanlash eksperimentatorixtiyorida				

Ta'kidlar.

1. Ushbu fanni o'rganish orqali o'zim uchun ko'p kerakli narsalarni o'rganib olayapman, o'z qobiliyatlarimni namoyish etish imkoniyatiga ega bo'lib turibman.



2. Bu fan menga qiziq va men shu fan yuzasidan imkon qadar ko'proq narsa bilishni xohlayman.

3. Mazkur fanni o'rganishimizda menga darsda beriladigan bilimlarning o'zi kifoyadir.

4. Ushbu fan bo'yicha beriladigan topshiriqlar menga qiziq emas, men ularni o'qituvchi talab qilgani uchungina bajaraman.

5. Bu fanni o'rganishda oldimda paydo bo'luvchi qiyinchiliklar fanga bo'lgan qiziqishimni yanada orttirib Yuboradi.

6. Mazkur fanni o'rganishda darslik va tavsiya etilgan adabiyotlardan tashqari mustaqil ravishda qo'shimcha adabiyotlar bilan tanishib boraman.

7. Ushbu fanga tegishli murakkab nazariy masalalarni o'rganmasa ham bo'ladi, deb hisoblayman.

8. Bu fanni o'rganishda biror ishning uddasidan chiqolmasa, men muammoning tagiga etishga harakat qilaman.

9. Mazkur fandan dars o'tilganda negadir umuman o'qishni istamay qolaman.

10. Ushbu fan yuzasidan beriladigan topshiriqlar ustida faqat o'qituvchi nazorat qilib turgandagina ishlayman.

11. Bu fanga taalluqli ma'lumotlarni bo'sh vaqtda (tanaffusda, uyda) sinfdoshlarim(do'stlarim) bilan muhokama qilish menga qiziq tuYuladi.

12. Mazkur fandan topshirilgan vazifalarni mustaqil bajarishga harakat qilaman, kimdirning maslahat va yordam berib turishini yoqtirmayman.

13. Ushbu fanga tegishli topshiriqlarni boshqalardan ko'chirib olishga harakat qilaman yoki kimdandir vazifani o'rnimga qilib berishni iltimos qilaman.

14. Bu fan bo'yicha beriladigan barcha bilimlar kerak deb hisoblayman, shuning uchun bu fandan imkoni boricha ko'proq narsa bilish kerak degan fikrdaman.

15. Mazkur fan bo'yicha qo'yiladigan baho menga bu fandan beriladigan bilimdan muhimroq.

16. Ushbu fandan o'tkaziladigan darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan bo'lsam, bundan unchalik qattiq xafa bo'lmayman.

17. Bu fan bilan shug'ullanish uchun men bo'sh vaqtimning ham katta qismini unga sarflayman.

18. Mazkur fanni qiyinchilik bilan o'zlashtiraman, shu fan bo'yicha beriladigan topshiriqlarni o'z -o'zimni majburlab bajaraman.

19. Ushbu fan bo'yicha o'tkaziladigan darsda kasallik yoki boshqa sabab bilan qatnasha olmasam, xafa bo'lishim mumkin.

20. Agar imkoniyatim bo'lganda, men bu fanni dars jadvali (o'quv rejasi) dan olib tashlagan bo'lardim.

### **Natijalarni qayta ishlash va baholash.**

Natijalar quyidagi kalit yordamida qayta ishlanadi:

«to'g'ri», «to'g'ri, shekilli» - 1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 14, 17, 19.

«noto'g'ri», noto'g'ri shekilli» - 3, 4, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 20.

Kalitga mos kelgan har bir holat uchun 1 balldan qo'yiladi. Barcha ballar yig'indisi qanchalik katta bo'lsa, tegishli fanni o'rganishda ichki motivatsiya shunchalik baland bo'ladi. Ballar yig'indisi qanchalik kichik bo'lsa, ichki motivatsiya darajasi shunchalik sust bo'ladi. Umumiy natijalarni baholashda quyida keltirilgan me'yoriy ko'rsatkichlardan foydalanish mumkin:

0 – 10 ball – tashqi motivatsiya ustun;

11 – 20 ball – ichki motivatsiya ustun.

Ichki motivatsiya darajasini baholash uchun quyidagi me'yoriy ko'rsatkichlarga tayanish mumkin:

0 – 5 ball – ichki motivatsiya past darajada;

6 – 14 ball – ichki motivatsiya o'rta darajada;

15 – 20 ball – ichki motivatsiya yuqori darajada.

Eslatma: ilmiy tadqiqot o'tkazish maqsadida birlamchi («xomaki») natijalardan foydalanish tavsiya etiladi.

### ***5 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI: Diqqatning barqarorligini o'rganish. (2SOAT)***

#### **EMOTIONAL HOLATLARNI BAHOLASH TESTI «BELGILAR PANTOMIMASI»**

Testda odamning ko'z o'ngida ko'rib turgan narsalarni o'z shaxsiga taalluqlilikka aylantirishga moyilligidan, o'zi bilmagan holda odam gavdasiga yoki uning bo'laklariga xos bo'lgan harakat bilan bog'lashga bo'lgan moyilligidan foydalaniladi.

Har bir simvol - nafaqat mo'yqalam tutgan qo'lning oddiy harakati, balki ba'zi harakatlarni ifodalash hamdir. Ularning har birini biz tez yoki sekin, kuchli yoki kuchsiz, jiddiy yoki o'yin harakatlari natijasi sifatida bilib olamiz. Lekin bundan tashqari, shunisi o'ta muhimki, bu belgilar anglangan yoki anglanmagan holda odam tanasini holati va harakatlari bilan bog'liqlikni aks ettiradi. Ular gavda holati yoki qo'l harakatlarini ifodalaydi. Tana harakatlari odatda odamni maqsad, xohish, istak, kayfiyat va boshqalarni ifoda etib beradi.

Ko'rsatma: Ushbu sakkizta belgiga e'tibor bilan qarang.



Bu belgilardan yoqmaganini taning va raqamini eslab qoing. 1 ani ovni snosnmasdan amalga oshirish kerak, aks holda natija noto'g'ri chiqishi mumkin. Quyida berilgan jadvalda siz tanlagan sonlarni qator va ustun bo'yicha kesishgan nuqtadagi katakda berilgan raqam sizning hozirgi vaqtdagi «emotsional holatingiz haqida qisqacha ma'lumot» beradi. Test kalitida ushbu ma'lumotlarni olish mumkin.

Ushbu metodika sizni g'ira-shira (salgina) anglanayotgan xohish - istaklaringizni aniqlash imkonini beradi, faol emotsional holatni baholash va psixologik «muvozanatga» erishish yo'llarini topish imkonini beradi.

### ***Testda ifodalangan simvollar***

1. «Uchish, sakrash, umbaloq oshish». Bu simvol suv ustiga uchib chiqqan delfinga o'xshaydi.
2. «Birdan joydan qo'zg'alish, kuchli oldinga intilish».
3. «Kuchanish, engib o'tish». Bu belgi keskin harakat qilishni ifodalaydi hamda iroda va energiyaga to'la, to'siqqa qo'rqmasdan ko'kragi bilan borayotgan odamni eslatadi.
4. «Qaddini tik tutish, egilmas bo'lish». Bu belgi jiddiylik va qat'iylikni ifoda etadi.
5. «Tinch o'tirish, zo'riqmaslik». Simvol o'tirgan odamga o'xshaydi.
6. «CHEkinish, yon berish, orqaga tisarilish». Belgi orqaga va pastga qaytish, shiddatdan, shashtidan qaytishni ifodalaydi.
7. «Egri-bugri bo'lib ketmoq, himoyasiz, nimjon, nochor bo'lmoq». Bu belgi «pozasi» - orqaga, pastga ketish, intilishdan voz kechish ma'nosini anglatadi.
8. «Bo'shashgan holda yotish». Bu belgi eringan holdagi tabassumni eslatadi.

Uzimizga yoqqan va yoqmagan belgini tanlayotganimizda bizda qanday holat kechadi? Aslida biz o'zimiz xohlayotgan poza va harakatni tanlaymiz va

yoqmayotgan harakat va pozani inkor etamiz. Kayfiyat bilan harakat faolligi xarakteri o'rtasida nafaqat to'g'ridan-to'g'ri, balki «ikki tomonlama» bog'liqlik bor. Xatti-harakat kayfiyat bilan belgilanadi. Agar siz o'z xatti-harakat «usulingizni» o'zgartirsangiz kayfiyat ham o'zgarishi mumkin. Balki siz tanlagan «eng yoqqan» simvol hozirgi vaqtda siz uchun qanday xarakterdagi xatti-harakat faolligiga zaruriyat borligini ko'rsatuvchi ma'noga ega bo'lishi mumkin. O'zingizni bir sinab ko'rish hech qachon xalaqit qilmaydi: chunki belgilardan bittasini tanlay turib, o'zingizga o'zingiz sizga nimalar etishmayotganini, nimalarnidir xohlayotganingizni oshkor etdingiz. Buni siz harakatda va qomatingizni tutishda ifoda eting: bu bilan siz o'zingizga etmayotgan narsani qisman bo'lsayam to'ldirishingiz mumkin yoki sizni hozirgi holatingizda sizga og'irlik qilayotgan narsani o'zgartirishingiz mumkin.

		ёккан белгилар							
		1	2	3	4	5	6	7	8
ёкмаган белгилар	1		48	37	30	16	22	2	14
	2	54		17	26	4	12	10	43
	3	32	45		47	24	40	13	6
	4	52	28	21		41	8	5	11
	5	25	33	9	23		29	7	46
	6	50	31	34	53	36		38	55
	7	35	20	56	15	18	44		51
	8	19	1	49	3	39	42	27	

#### **Jadval kaliti:**

1. Siz shoshqaloqsiz, siz nimadandir bezovtasiz, sizga sabr, chidam etmayapti. Ehtimol siz izzattalab odamdirsiz.

2. Siz kamtarlikni yaxshi ko'rasiz. Siz e'tirozlarsiz, oddiy yashashni xohlaysiz. Ehtimol siz o'zingizdagi biron bir xohishni bosib qo'yayotganga o'xshaysiz.

3. Siz jur'atli va fikringizni bir joyga to'plangan bo'lishini istaysiz. Sizga tinchlik kerakka o'xshaydi.

4. Siz o'zingizda va boshqalarda o'zini tuta olish va o'z qadrini bilish hissini qadrlaysiz. Bu xatti-harakatingiz bilan sizni sal eskicha fikrli deb o'ylashmasmikan?

5. Siz ish va majburiyatdan biroz muddatga bo'lsa ham ozod bo'lishni xohlayapsiz, mas'uliyat va sog'lom fikr yuritishdan zerikkansiz (joningizga tekkan). Balki siz o'tmishda o'zingizni nazorat qilishni sal oshirib yuborgandirsiz.

6. Siz chidamlisiz, siz hamma narsa o'z navbati bilan, ortiqcha zo'riqishlarsiz bo'lishi kerak deb hisoblaysiz. O'zingizdan hayot oldidagi qo'rquvingizni yashirmayapsizmi?

7. Sizga boshqalar bilan «muloqot o'yinini» qilish og'irlik qilmoqda, siz o'zingizni erkin his qilishni istaysiz. Balki sizga shuning o'zi etishmayotgandir?

8. Sizni insonlardagi tinchlana olish va boshqalarga yordamga doimo tayyorlik kabi xususiyatlar hayratga soladi, sizga izzat-talablikni jilovlash yoqadi. Siz izzattalab bo'lishingiz kerak.

9. Siz hayotda dovyurakroq, tajovuzkor bo'lishni xohlaysiz, kelishuvchanlikka borishni o'zingizga ravo ko'rmaysiz. O'tmishda siz keragidan ortiq kelishuvchanlikka borgan bo'lsangiz kerak-da?

10. Sizga begam, beparvo bo'lish, bekor yurish yoqayapti; do'stlaringiz sizni etarlicha maqsadga intiluvchan emas, deb hisoblashadi. Kelajak haqidagi qaygurishlar yashirincha sizni ich-ichingizdan kemirmayaptimi?

11. Sizga energiya etishmayapti, siz dam olishga zarurat sezayapsiz. Siz uzoq vaqt ichki zo'riqish his qilgan bo'lsangiz kerak.

12. Siz bor narsa bilan qanoatlanishni xohlaysiz. Balki siz quvonch va qalbning tinchligini muvaffaqiyatlardan ustun qo'yarsiz. O'ylab ko'ring, omadlar kattami?

13. Siz imkoniyati yo'q narsani xohlash kerak emas, deb hisoblaysiz; siz hordiqni va tinch yashashni istaysiz. Balki sizga jangovarlik xususiyati etishmayotgandir?

14. Siz og'ir-vazmin odamsiz, har holda siz shunday ko'rinishni xohlaysiz. Bu tashqi vazminlik bo'lsa kerak.

15. Siz omilkor va batartibsiz, siz tartib-intizom va haqqoniylikni yaxshi ko'rasiz. Do'stlaringiz sizni etarlicha egiluvchan odam emas, deb o'ylashsa ajab emas.

16. Siz hamma narsaga shubha bilan qarovchi skeptiksiz, sizga tashabbuskorlik etishmaydi, siz faqat sinalgan tajribaga ishonasiz. Lekin siz kimgadir «katta bola» bo'lib tuyulsangiz kerak.

17. Siz yo‘l topishga qaratilgan turli harakatlar qilishdan ko‘ra hal qiluvchi shidsat, hujumni ustun qo‘yasiz. Balki shiddatli bo‘lish uchun sizga xarakter etishmayotgandir?

18. Sizga nafislik, go‘zallik, nozik didlilik yoqadi. Lekin sizni saranjom-sarishta odam deb bo‘lmaydi. Balki siz irodasiz, qat’iyatsiz kishidirsiz?

19. Siz kundalik hayotdagi bir xillikdan qochishni xoxlaysiz, siz hayratga soladigan narsalarni yaxshi ko‘rasiz. Siz osmonlarda uchib yurganingiz yo‘qmi?

20. Siz hordiq, bekorchilikdan qochasiz, sizga energiya va ishchanlik yoqadi. Sizga saranjom-sarishtalik etishmayotgan ko‘rinadi.

21. Sizga xulq-atvorning rasmiy qoidalariga rioya qilish ogirlik qiladi, siz o‘z shaxsingizni, o‘z hissiyotlaringizni yorqinroq ifoda etishni xohlayapsiz. Balki sizga o‘zingizni qo‘lga olish qiyindir.

22. Siz yuzaki qaror qabul qilishdan qochasiz, sizga asoslanganlik va jiddiylik yoqadi. Siz ba’zida yumor hissini yo‘qotib qo‘yayotgandaysiz.

23. Haqqoniylik va qattiqqo‘llik - siz xuddi shu xususiyatlarni qo‘llashga harakat kilasiz. Ba’zida siz betakalluf bo‘lib ketmaysizmi?

24. Siz yumshoqko‘ngil, tinchlikparvar odamsiz, juda bo‘lmaganda siz shu xususiyatlarga ega bo‘lishni istaysiz. Ehtimol, siz bu xususiyatlarga to‘la ega emasdirsiz.

25. Siz juda emotsional, ehtiroslisi va tashabbus ko‘rsatishga tayyorsiz, mulohazakorlik sizni o‘ziga jalb qilmaydi. Lekin kalbingiz tubida siz ikkilanishga moyilroqsiz.

26. Sizga qarashlarning turg‘unligi, odatlarni o‘zgartirmaslik yoqadi, siz o‘zgarishlarni yoqtirmaysiz. Balki siz hukmronlikni yoqtirarsiz?

27. Siz zerikayapsiz, siz yangilovchi taassurotlar bo‘lishini xohlayapsiz, lekin buning uchun faolroq bo‘lish kerak. Sizga esa qimirlash, harakat oson emasdek ko‘rinayapti.

28. Siz hayotingizda, ayniqsa, o‘z qalbingizda o‘zgarishlar bo‘lishini xohlayapsiz, lekin nimadir xalaqit berayapti, nimadir sizni ushlab turibdi. O‘ylab ko‘ring, o‘z hayotingizni o‘zgartirish to‘g‘risidagi g‘oyangiz ancha yuzaki emasmi?

**29.** Siz o‘zingizni jiddiyroq ishga bag‘ishlamoqchisiz va hayotda kamtargina bo‘lsada o‘z o‘rningizni topmoqchisiz. Aynan hozir sizni o‘zingizga o‘zingizning rahmingiz kelmayaptimikan?

**30.** Siz aniq, mulohazalisiz, o‘ylab ish qilish, sog‘lom fikrlash sizga yoqadi. Balki siz unchalik darajada faktlar bilan shaxsiy fikrlaringizni farqiga bora olmassiz?

**31.** Siz optimistik kayfiyatdasiz va omadga ishonasiz. Balki siz chuqur o‘ylanish melanxoliyaga olib keladi degan fikrdadirsiz. Bu fikringiz to‘g‘rimikan?

**32.** Sizga ochiq ko‘ngillik, do‘stonalik, qalbi kenglik yoqadi. Balki siz qaysar va o‘jar odamdirsiz?

**33.** Siz ishchansiz, omilkorsiz va vaqtni bekorga, kuruq gaplarga sarflashni yoqtirmaysiz. Siz ba‘zan atrofingizdagi odamlarni sezmayotganga o‘xshaysiz.

**34.** Siz maqsadga intiluvchan va g‘ayratli odamsiz. Lekin, bularni orqasida alam va pessimizm yashirinib yotganga o‘xshaydi.

**35.** Siz yuksaklikni va go‘zallikni yaxshi ko‘rasiz. Ba‘zan sizning fikringizcha siz qadrlaydigan narsalarni tushunmaydigan odamlarga nisbatan yuqoridan qarashingizni inkor etib bo‘lmaydi.

**36.** Siz narsalarga yumor bilan va falsafiy qarashga moyilsiz. Balki buning orqasida ko‘p qayg‘ularingiz yashiringandir.

**37.** Siz yon bermaysiz, kimgadir tobe bo‘lishni xohlamaysiz, siz hamma narsaga o‘z kuchingiz bilan erishishni istaysiz. Ba‘zan siz yaxshilik qilishni esdan chiqarib qo‘yarsiz?

**38.** Sizda jonlanish bo‘layapti va siz mulohaza qilishdan qochayapsiz. Lekin siz nimalar haqidadir chuqurroq fikrlashin- giz kerak?

**39.** Sizning kayfiyatingizni ko‘tarinki deb xarakterlash mumkin, siz o‘zingizni tushunadigan odamlar bilan gaplashish- ni xohlaysiz, zerikarli odamlardan uzoqroq yuringiz kelayapti. Siz bunday holatga tez-tez tushib qolmasangiz kerak.

**40.** Siz odsiyroq bo‘lish, tez-tez yon berish, birovlardan xafaliklaringizni oson kechirib yuborish xohishini his qilayapsiz.

Balki siz kimlarnidir xohlaganingizdan ham qattiqroq xafa qilib qo‘ygandirsiz.

**41.** Sizning xohishingiz — chuqur kirib borish, tushunish, o‘zining fikrida qat’iy turib olish emas. CHidamli (kechirimli) bo‘lish, aytgan so‘zidan qaytmaslik emas. Siz oldindan belgilangan fikrlardan qochasiz - siz o‘zingiz avval shu xatoga yo‘l qo‘ymaganmikan?

**42.** Siz rahmdil odamsiz va birovlarini dardu-g‘amlarini chuqur anglash qobiliyatiga egasiz. Har doim ham haqiqiy yordamga tayyormisiz?

**43.** Sizni dangasalik butunlay egallab olgan, harakat qilgingiz kelmaydi yoki biror narsa haqida bosh qotirgingiz yo‘q. Lekin, sizda mulozamat qilishlarini xush ko‘rish xususiyati borgan o‘xshamayaptimikan?

**44.** Siz shovqin-suron va palapartishliklardan qochgingiz va o‘z ichki dunyoingizga iloji boricha jiddiyroq qaragingiz kelayapti. Siz anchadan beri buni qilmaganga o‘xshaysiz?

**45.** Siz nimalardandir qutulishni, nimalarnidir joy- joyiga qo‘yishni xohlayapsiz, bularga tez va ortiqcha kuch sarflamasdan erishishni xohlayapsiz. Siz g‘ira-shira sezayapsiz-ki, bularning imkoniyati yo‘q.

**46.** Siz aniqlikni, tushunarlikni, oddiylikni va xotirjamlikni xohlayapsiz. Sizning individualizmingiz ushbu darajagacha «oddiylashuvga» yo‘l bermayotgan bo‘lsa kerak.

**47.** Siz beg‘araz odamsiz. Har doim adolatli bo‘lishga intilasiz. Istisno emaski, siz osongina bag‘ritoshga evrila olasiz.

**48.** Reallik, «hayoliy qasrlardan» voz kechish - mana siz o‘zingizda va boshqalarda qadrlaydigan xususiyatlar. Siz juda ta’sirlanuvchan bo‘lsangiz kerak.

**49.** Sizga uddaburonlik va ixtirochilik yoqadi. Lekin, sizga tashabbuskorlik va energiya etishmayotgan ko‘rinadi.

**50.** Siz quvnok va jozibador bo‘lishni, ehtimol ozgina masxarabozlik qilishni xohlayapsizmi? Nima sizni qiynayapti?

**51.** Siz o‘rtamiyonalikni qadrlaysiz, sizga tinchlik yoqadi. Ehtimol, sizga izzattalablik va dadillik etishmayotgandir.

**52.** Jonlilik va o‘zingizni erkin tutishni siz aql bilan ish ko‘rishga qaraganda ustun qo‘yasiz. Sizga o‘z-o‘zingizni intizomli tutish etishmayotgan ko‘rinadi.

**53.** Siz o‘zingizga etarlicha ishonasiz va mustaqillikni yaxshi ko‘rasiz. Siz ba’zida magrurga o‘xshaysiz, lekin ba’zi-ba’zida o‘zingizni nochor his qilasis.



54. Siz har bir kunni bayram qilishni xohlaysiz; siz kelajakni o'ylamasdan, bugungi kun bilan yashaydiganga o'xshaysiz.

55. Siz g'am-tashvishlardan holi, tinch bo'lishni, o'zingizdagi va boshqalardagi tartibsizliklarni his qilmaslikni xohlayapsiz. Sizda o'zingizga bo'lgan ishonch etishmayotganga o'xshaydi.

56. Siz kuchli bo'lishni xohlayapsiz, o'zingizning zaif jihatlaringizni ko'rsatishdan qo'rqasiz. Sizni yomon deb hisoblashsa kerak, lekin aslida siz o'zingiz o'ylaganingizga qaraganda ancha zaifroqsiz.

**6 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**  
***Diqqatning barqarorligini o'rganish. (4SOAT)***  
**PSIXOLOGIK O'YINLAR**

Quyida taqdim etilayotgan o'yinlar yordamida bolalardagi turli ko'rinishdagi muammolarni hal etishingiz mumkin.

Quyida taqdim etilayotgan o'yinlar yordamida bolalardagi turli ko'rinishdagi muammolarni hal etishingiz mumkin.

**1. SALOMLASHISH**

**Maqsad:** Bolalarda o'ziga hurmat hissini rivojlantirish.

Tarbiyachi bolalarni o'zining atrofida yig'adi. "Kelinglar hozir hamma bir-birini va meni ko'rib turadigan bo'lib yerga o'tiramiz (Bu yerda asosiy vazifa doira tuzish hisoblanadi) Bolalar doiraga o'tirishda tarbiyachi ularga shunday deydi: "hozir men hammani ko'rayotganligim va boshqalar ham meni va bir-birlaringizni ko'rayotganligiga ishonch hosil qilishimiz uchun bir-birlarimiz bilan ko'zimiz yordamida salomlashib chiqamiz. Birinchi bo'lib men hamma bilan salomlashib chiqaman. Men salomlashib bo'lganimdan so'ng yonimdagi qo'shnim hamma bilan salomlashadi."(Tarbiyachi boshini biroz egib bir bolani ko'ziga qarab salomlashadi. Salomlashib bo'lgandan so'ng yonida o'tirgan bolaning yelkasiga turtib, salomlashish taklif etadi)

**2. KO'ZGU**

Maqsad: Bolalarda o'ziga hurmat hissini rivojlantirish. Tarbiyachi atrofiga bolalarni yig'ib shunday deydi: "Hammangizning uyingizda ko'zgu bo'lsa kerak. Aks holda ko'rinishingiz qandayligi yoki yangi kiygan kiyimingiz yarashganligini bila olmaydiz-ku? Ko'zgu topilmagan payt nima qilish mumkin? Kelinglar bugun ko'zgu o'yinini o'ynaymiz. Bir-biringizga qarab juft bo'lib turinglar. (Tarbiyachi ularni juftliklarga ajratishga yordamlashadi). Endi qaysi biringiz ko'zgu, qaysi biringiz odam ekanligingizni kelishib olinglar. So'ngra o'rin almashasizlar. Odam odatda ko'zguna qarab bajariladigan harakatlarni, ya'ni yuvinish, soch tarash, raqs

tushish, badantarbiya qilish kabilarni ifoda etadi. Ko'zgu rolini bajarayotgan bola esa bu harakatlarni aniqlik bilan takrorlashi kerak. Tayyormisizlar? Unda boshlaymiz." O'yin boshida tarbiyachi bolalarga o'rnak bo'lib bir bola bilan juft bo'lib turadi va uning harakatlarini takrorlaydi.

### **3. AKS SADO**

**Maqsad:** Bolalarda o'zaro hurmat hissini rivojlantirish.

Bolalar aylana bo'lib o'tirishadi. Tarbiyachi: "Siz qachondir aks-sadoni eshitganmisiz? Bu ovoz bir necha marotaba takrorlanib, har takrorlanganda sekinlasha boradi. Hozir biz sizlar bilan aks-sado o'yinini o'ynaymiz. Men hozir qandaydir so'zni baland ovozda gapiraman. Yonimdagi bola esa uni sekinroq talaffuz etadi, uning yonidagi esa undan ham sekinroq. Shunday qilib, butun aylana bo'ylab davom etadi.

O'yin har bir bola o'zining so'zini baland ovozda aytmagunicha davom etadi.

### **4. BUZILGAN TELEFON**

**Maqsad:** kichkintoylarning diqqat-e'tibori va xotirasini rivojlantirish.

Bolalar aylana bo'lib o'tirishadi. Tarbiyachi biror bir bolaning oldiga borib undan do'stining qulog'iga dam olish kunlari nima qilganligini sekin aytib berishni iltimos qiladi. Ishtirokchilar bir-birlariga shivirlab bu xabarni yetkazishlari kerak. O'yin oxirida esa birinchi ishtirokchi aytgan va oxirgi ishtirokchi eshitgan xabar ovoz chiqarib aytiladi

### **5. HARAKATNI UZATIB YUBOR**

**Maqsad:** kichkintoylarning diqqat- e'tibori va xotirasini rivojlantirish.

Bolalar aylana bo'lib turadilar va ko'zlarini yumadilar. Tarbiyachi ham ular yonida turib, qandaydir harakatni (masalan, soch tarashni, qo'l yuvishni, kapalak tutishni va boshqa) o'ylab topadi. So'ngra qo'shni bolani "uyg'otadi" va harakatni ko'rsatadi, u bola esa keyingi bolani "uyg'otadi" va harakatni ko'rsatadi. Shunday qilib aylana bo'ylab oxirgi ishtirokchiga qadar o'yin davom etadi. O'yin barcha ishtirokchilar o'zlari istagan harakatlarini ko'rsatgunlaricha davom etadi.

### **6. KAYFIYAT**

**Maqsad:** bolalarni o'zlarini namoyon qilishga o'rgatish.

O'yin qoidasi bo'yicha boshlovchi kayfiyatni (qayg'u, quvnoqlik, xayratlanish, ajablanish va boshqalar) O'ylab topadi. Bolalar uni doira bo'yicha qaytarib o'tgunlaricha o'ynash mumkin.

So'ngra xohlovchilardan biri boshlovchi bo'ladi. Agar bolalardan kimdir boshlovchi bo'lishni xohlasa-yu, lekin qandaydir kayfiyatni o'zi o'ylab topa olmasa, tarbiyachi uning o'ziga sekingina qandaydir kayfiyatni aytib yuboradi.

### **7. SOYA**

**Maqsad:** Bolalarda topqirlikni shakllantirish.

Tarbiyachi bolalarni yig'adi va ularga bir necha xafta oldin o'ynagan soya o'yinini eslatadi: "Esingizdami bizlar soya o'yinini o'ynaganmiz. Lekin unda hammamiz o'zimizning soyamiz bo'lgan edik. Endi bugun esa, boshqalarning soyasi bo'lishni o'rganamiz. Juft bo'lib bo'linamiz (tarbiyachi bolalarga juft bo'lib bo'linishga yordam beradi). Sizlardan biringiz odam, juftingiz esa soyangiz bo'lsin. Birozdan so'ng esa o'rningizni almashasizlar. Odam xona bo'ylab yura boshlaydi, xuddi o'rmonda yurganidek: malina, qo'ziqorin teradi, kapalaklarni tutadi soyasi esa, uning harakatlarini qaytaradi. Tarbiyachi bolalardan biriga qo'ziqorin terayotganligini tasvirlab berishni so'raydi, o'zi esa uning soyasidek uning xarakatlarini qaytarib beradi. So'ngra bolalarga mustaqil o'ynashlarini aytadi. Agar bolalarga o'yin yoqsa, keyingi safar boshqa vazifa berish mumkmn. Masalan: Yangi yil archasini bezatish, magazinga borib maxsulotlar olib kelish, uyg'onish, yuvinish va badan tarbiya qilish va x.k.

## **8. SHERIGINGNI TANLA**

**Maqsad:** Bolalarda topqirlikni shakllantirish.

Bolalar doira bo'lib o'tirishadi. Tarbiyachi shunday deydi: "Hozir sizlar juftliklarga bo'linishingiz lozim. Har biringiz ovoz chiqarmay, boshqalarga sezdirilmagan holda, o'zingizga sherik tanlashingiz lozim. Masalan, men Manzura bilan sherik bo'lishni xohlayman va shuning uchun unga sekingina qarab, boshqalarga bilintirmagan holda ko'zimni qisib qo'yaman. Ko'zingiz bilan tanlagan bola bilan kelishib olinglar. Hamma kelishib oldimi? Hozir esa kim kelishib olmaganligini aniqlaymiz. Uch deyishim bilan o'zingizni sherigingizni oldiga borib qo'l ushlab turinglar." Agar birinchi galda o'yin amalga oshmasa, uni qaytarish lozim. Shu bilan birga tarbiyachi bolalar juftlari bilan almashib turishlarini nazorat qilib turishi lozim.

## **9. OYNA ORTIDAN SO'ZLASHISN**

**Maqsad:** Bolalarda o'zaro hurmat hissini rivojlantirish.

Tarbiyachi bolalarga juftliklarga bo'linishga yordam beradi va so'ng shunday deydi: "Tasavvur qiling sizlardan biringiz magazin ichida, ikkinchingiz esa, ko'chada turibsiz. Biroq, nimani sotib olish kerakligini kelishib olishni unutmangiz, chiqish esa magazinning oxirida. Oyna ortidan kelishib olishga harakat qiling. Lekin, shuni esda tuting-ki oynaning qalinligidan baqirib gapirsangiz ham befoyda, u eshitmaydi. "Kelishib olganingizdan" so'ng bir-biringizni to'g'ri tushunganligingizni tekshirib ko'ring". Tarbiyachi bir bolani tanlab unga imo-ishora orqali nimani sotib olishi kerakligini tushuntiradi, so'ngra u tushunganligini so'rab biladi. Shundan so'ng bolalar o'yinni o'zlari mustaqil o'ynay boshlaydilar. Tarbiyachi o'yinni kuzatib turadi va qiynalgan juftliklarga yordam beradi. So'ngra bolalar rollari bilan almashishlari ham mumkin.

## **10. KIM AYTDI?**

**Maqsad:** Bolalarda topqirlikni shakllantirish.

Guruhga teskari o'tiruvchi boshlovchi tanlanadi. So'ng tarbiyachi qo'li bilan ko'rsatgan bola shunday deydi: "Kim aytdi topmaydi deb, sen meni ovozimni taniyapsanmi?" Boshlovchi kimning ovozi ekanligini aytishi lozim. U qaysi bolani ovozi tanigan bo'lsa, keyingi gal o'sha bola boshlovchi bo'ladi. O'yin har bir bola boshlovchi bo'lguncha davom etadi.

## **7 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**

***Diqqatning ko'chuvchanligi va taqsimlanishini o'rganish. (2SOAT)***

**Pedagogik jamoada ruhiy zo'riqishni oldini olish treningi.**

**Maqsad:**

O'qituvchilarda ruhiy zo'riqishni oldini olish, deviant xulq-atvorli o'quvchilar bilan ishlashda muammolarni xal etish. Psixologik pedagogik tayanch kompetensiyalarini rivojlantirish.

**Vazifalar:**

1. Har qanday vaziyatlarda o'zini xulq-atvorini baholay olish.
2. O'z iqtidorini namoyon etish uchun ko'nikma malakalarni rivojlantirish.
3. O'zini ruhan ozod etish.

**Treningdan kutilayotgan natijalar:**

1. Turli xil vaziyatlarda o'zgarib bilan muloqot qurishi. Har qanday muammolarni bartaraf etish
2. O'z-o'ziga noadekvat baho berishni o'zgartirish va o'ziga bo'lgan ishonchsizlikdan xalos bo'lish
3. O'qituvchilar o'zlarida mavjud qobiliyatlarni rivojlanganlik malakalarini shakllantirish.

**Trening o'tkazilishining o'ziga hos hususiyatlari:**

Maktab jamoalarida ruhiy zo'riqishni oldini olish maqsadida psixolog o'qituvchilarda qo'llash mumkin.

**Trening mashg'uloti uchun kerakli jihozlar:** proektor, markerlar, multfilm qahramonlari.

**Ishtirokchilar:**

16 ta trening qatnashchilari.

**Treningni borishi.**

Ishtirokchilarxonaga ikki xil ko'rinishda qo'yilgan stillarga mashqlar jarayonida vaziyatga qarab o'tiradilar.

**1. Tanishuv.**

Ishtirokchilar stolda turgan multfilm qahramonlaridan birini tanlab joylariga borib o'tirishadi. O'zlarini ismlari va aynan nima uchun shu qahramonlarni

tanlaganliklari, o'zlarida shu qahramonlardagi mavjud sifatlarni aytish taklif etiladi.

Trener tomonidan mult qahramonlariga ta'rif berilib, temperament turlariga mansubliklari aytiladi.( Bilmasvoy –xolerik, Karlson- sangvinik, Timsoh Genaflegmatik, Mamontcha- melanxolik.)

## **2. Kirish qismi:**

### **Treningqoidalarini ishlab chiqish.**

Ishtirokchilarga trening qoidalari aytiladi.

-Faollik

-Mikrofon

-Ko'ngilli ishtirok

-Maxfiylik

-SHu erda va hozir

-Vaqtning tejash(reqlament)

-Boshqalar fikrini bo'lmaslik, o'z fikrini bayon etish

Hamma bir ovozdan qoidalarni qabul qilgandan so'ng treningning asosiy qismiga o'tiladi. Ishtirokchilar bugungi treningdan nimalarni kutayotganlari haqidagi istaklari bitilgan qog'ozlar yozuv taxtasidagi moychechakka biriktirib qo'yiladi.

### **Tinchlantiruvchi va relaksatsiya:**

Ishtirokchilar kursiga qulay va erkin o'tirib, bosh, elka, bel, oyoq qismlariga mo'ljallangan harakatlar va nafas mashqi o'tkaziladi. Kayfiyatni ko'taruvchi kuy namoyish etiladi.

#### ***1-mashq:***

#### ***“Qadrli lahzalar” mashqi (10 min)***

Trener ishtirokchilarga: Bir sutkadagi qaysi vaqt siz uchun qadrli va nima uchun? degan savol bilan murojaat qiladi .Xar bir qatnashchi o'z fikrini aytishi taklif etiladi. Mashq davomida ular o'zlari uchun qadrli lahzalar haqida va uni hamisha qadrlash kerakligini xis etishadi.

#### ***2-mashq:***

#### ***Avtobusdagi bola” muammoli vaziyat (15min)***

Vaziyatni to'liq idrok etishlari uchun qulay o'tirishlari taklif etiladi.

#### **Maqsad:**

Qaysar, xudbin , salbiy og'ishishga moyilligi bor o'quvchining xulq atvorini tuzatishga bo'lgan pedagogik –psixologik maxoratlarini aniqlash va rivojlantirish.

#### **Ko'rsatma:**

Xona markaziga stul o'rnatilib, ishtiroklarga tasavvur qiling avtobusda qaysar, o'jar , agressiv hulq atvoriga ega bo'lgan bezori o'quvchi o'tiribdi. Uning

ismi Axror. Atrofida keksa yoshli kishilar tik turib ketishyapti. Siz Axrorni joyidan qo'zg'otib, kattalarga joy berishga undashingiz kerak. Psixolog izoxlaydi.

### **3-mashq** ***Yomg'ir mashqi(10 min)***

**Maqsad:**

Kayfiyatni ko'tarish, tasavvurni kengaytirish, o'qituvchilarni faollashtirish, guruhda iliq munosabatlarni yaratish.

**Ko'rsatma:**

Ishtirokchilar aylana shaklida o'tiradilar. Jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi " hozir siz yomg'ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun mening harakatlarimni takrorlashingiz kerak,"-deydi.

Boshlovchi o'rtada turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko'ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko'rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylanib kelib boshqa harakatni ko'rsatmaguncha shu harakatni bajarib turishi zarur.

**Harakatlar :**

- kaftlarni bir-biriga ishqalash
- barmoqlarni qirsillatish;
- tizzalarni shapatilash;
- oyoqlarni do'pillatish;
- engilgina sakrash.

Trener tomonidan muhokama kilinadi.

### **4-mashq** ***«Oila qadriyatlari daraxti» (15 min.)***

**Maqsad:**

Oila qadriyatlarini aniqlash, tabaqalash va solishtirish.

Har bir ishtirokchiga "Oila qadriyatlari daraxti" tasvirlangan va taxminiy qadriyatlar ro'yxati (ishtirokchilarga bajarish osonroq bo'lishi uchun) tarqatib chiqiladi.

**Ko'rsatma:**

Qo'lingizdagi tasvirlangan daraxt – oilaviy qadriyatlar daraxti. Unga Siz oilangizda muhim bo'lgan qadriyatlar va an'analarni joylashtirib chiqishingiz kerak.

➤ Daraxtning ildiz qismiga oilangiz uchun eng muhim, hech qachon va har qanday sharoitda ham voz kechib bo'lmaydigan oilaviy qadriyatlarni yozing. (3 tagacha)

➤ Daraxt tanasiga haqiqatan muhim, lekin ma'lum bir sharoitlarda voz kechish mumkin bo'lgan qadriyatlarni joylashtiring (3 ta)

➤ SHoxlariga Siz bo'lishini istagan, lekin muhim bo'lmagan qadriyatlarni joylang (10 ta).

Siz taklif etilgan qadriyatlardan foydalanishingiz va o'zingiz boshqa qadriyatlarni qo'shishingiz mumkin.

### **Qadriyatlar ro'yxati:**

- Hurmat;
- har bir oila a'zosi haqida g'amxo'rlik;
- oilaviy bayramlarni o'tkazish;
- moliyaviy ta'minlanganlik;
- sog'liq
- muhabbat;
- o'zaro tushunish;
- umumiy maqsadlar;
- umumiy qizivish (xobbi);
- ma'lumot;
- avlodlar aloqasi;
- dam olish kunlarini birgalikda o'tkazish;
- bayram kunlarini birgalikda o'tkazish;
- qulay uy-joy;
- farzandlar;
- sport bilan shug'ullanish;
- yuqori daromadli ish;
- umumiy dustlarning bo'lishi;
- birgalikdagi sayoxat;
- bilim;
- sadoqat;
- qadr-qimmat;
- ijod;
- chiroy;
- baxt;

- ko‘ngilocharliklar;
- jismoniy kuch;
- birgalikdagi mehnat;
- prinsiplar;
- magistratura;
- vafo;
- mavqe
- ishonch.

Ishtirokchilar berilgan vazifani bajarib bo‘lgach, o‘zaro qadriyatlarini solishtiradilar va hamma uchun muhim bo‘lganlarini ajratadilar va umumiy daraxtga joylashtiradilar.

Maqsad – oilaviy qadriyatlarni o‘xshash va farqli tomonlarini tahlil qilish.

### **5-mashq.**

#### ***“Men o‘zimni tahlil qilaman” individual ishlash***

Ishtirokchilarga quyosh, bulut va yomg‘ir tomchilari tasvirlangan qog‘oz varaqlari tarqatiladi.

#### **Ko‘rsatma:**

Ko‘rib turganingizdek, Sizning qo‘lingizda quyosh, bulut va yomg‘ir tomchilari tasvirlangan varaqlar. Har bir insonning ijobiy va salbiy sifatlari mavjud. Ijobiy sifatlarni bizga yashashga, maqsadga erishiga, rivojlanishga yordam bersa, salbiy sifatlarni ko‘pincha haytda to‘siq, to‘g‘anoq bo‘lib xizmat qiladi.

Keling, quyoshning nurlari ichiga o‘zimizning ijobiy siyaatlarimizni yozib chiqamiz. Agar istasangiz, quyoshning o‘rtasiga o‘z avtoportretingizni ham ifodalashingiz mumkin.

Endi mana bu ikkita bulutda esa Siz uchun katta to‘siq bo‘layotgan, muvaffaqiyatga, maqsadga erishishingizda to‘g‘anoq bo‘layotgan ikkita salbiy sifatni yozing. Yomg‘ir tomchilariga esa kundalik hayotingizdagi Sizga ma‘qul kelmaydigan, siz kamchilik deb hisoblaydigan sifatlarni salbiy sifatlarni yozing. Balki ular sizga yashash uchun unchalik ham halaqit bermayotgandir?

Qog‘ozning orqasini o‘girsangiz, ana shu salbiy sifatlaringizning ustida ishlash algoritmini ifodalovchi jadval keltirilgan. SHu jadval ustida ishlab ko‘raylikchi.

Bajarib bo‘lgan bo‘lsangiz, kim o‘z algoritmini himoya qilib beradi? Ko‘ngillilar bormi?

Guruhga savol: bu metodika sizga nima berdi? Algoritmnini ishlab chiqish orqali nimalarga erishingiz mumkin?

Enerjayer: “SHunday qilginki, senga qarsak chalishsin”.



Ishtirokchilar orasidan uch ko'ngilli chaqiriladi, ular auditoriyadan chiqib ketadi hamda auditoriyadagilar unga qarsak chalishi uchun nimadir qilish topshirig'ini oladi.

Bu vaqtda auditoriyada qolganlarga shunday topshiriq beriladi: "Kim kirsak, uning har bir harakatini takrorlang va o'zi qarsak chalishni boshlaganidagina qarsak chaling".

So'ngra auditoriyaga chiqib ketganlardan biri taklif etiladi, u davra ichiga o'tib, biror narsa qilishni boshlaydi. O'yinning mazmuni shundaki, chiqish qilayotgan kishi qarsak chalishi kerakligini tushunib etishi kerak va shundagina butun guruh unga qarsak chaladi.

### ***6-mashq.***

#### ***"Individual qor parchasi" mashqi***

Mashq barchamizni har xilligimizni ko'rsatadi (hamma mashqni bajarib, ularning qor parchalari har xil ekanliklarini ko'rsatishadi, har biri - individual).

Trener barcha ishtirokchilarga bir xil rangda va shaklda qog'ozchalar tarqatadi va o'zi ham oladi. Barcha ishtirokchilar hech qanday savollarsiz uni orqasidan takrorlagan holda vazifani bajarish kerakligini ta'kidlaydi.

Trener teskari qarab galma galdan ish jarayoni ketma ketligini tushuntirib ketadi, o'zi ham ushbu vazifani bajargan holda:

1. Qog'ozni teng ikkiga bo'lib buklang.
2. Tepa o'ng qismini olib tashlang.
3. Qog'ozni yana buklab. CHap tepa qismini olib tashlang.
4. YAna buklab pastki o'ng burchagini olib tashlang.
5. So'ngi bor qog'ozni buklab pastki chap burchagini olib tashlang.

SHundan so'ng trener ishtirokchilarga qayrilib, qor parchalarini ochib ko'tarib unga ko'rsatishlarini so'raydi.. Trener: "qor parchangizga" o'xshashini topib ko'ring". Unday yo'q! – Xuddi shunday bir xil farzandlar ham yo'q (o'smirlar, insonlar). har birimiz individualmiz!

"Ro'mol" – barcha qor parchalari doskaga ro'mol shaklda yopishtiriladi.

### **3 sessiya. Yakuniy qism.**

#### **Xulosa.**

Qayta aloqa. Olingan bilimlarni, treningdan kutilgan natijalarni umumlashtirish va yakun yasash (koptok yordamida).

## ***8 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:***

***Diqqatning ko'chuvchanligi va taqsimlanishini o'rganish. (2SOAT)***

**Xavotirlik darajasini o'rganish metodikasi  
(Ch.Spilberger)**

Yo'riqnoma: sinchiklab o'qing, berilgan savollardan paydo bo'lgan javoblardan o'ng tarafdagi sonlarni belgilang (doiraga oling!) miyangizga kelgan birinchi javob doimo to'g'riligini unutmang!

<b>№</b>	<b>Sizga taklif etamiz</b>	<b>Yo'q, umuma n Yo'q</b>	<b>Ehtimol, shunday- dir</b>	<b>Aniq shunday</b>	<b>Mutloqa HA</b>
1	Men og'ir bosiqman	1	2	3	4
2	Meni hech narsa qo'rqitmaydi	1	2	3	4
3	Men tarang holatda turaman	1	2	3	4
4	Men afsuslanaman	1	2	3	4
5	Men o'zimni erkin his qilaman	1	2	3	4
6	Men tartibsizman	1	2	3	4
7	Meni muvaffaqiyatsizlik bezovta qilmaydi	1	2	3	4
8	Men o'zimni tashvishsizdek his qilaman	1	2	3	4
9	Men hayojonlanaman	1	2	3	4
10	Men o'z-o'zimdand qoniqaman	1	2	3	4
11	Men o'zimga ishonaman	1	2	3	4
12	Men asabiylashaman	1	2	3	4
13		1	2	3	4
14	Meni asabim tarang	1	2	3	4
15	Men harakatlarimni cheklanganligini his qilmayman	1	2	3	4
16	Men xursandman	1	2	3	4
17	Men tashvishlanaman	1	2	3	4
18	Meni juda ham jahllim chiqadi	1	2	3	4
19	Men xursand bo'laman	1	2	3	4
20	Men ko'ngilliman	1	2	3	4

#### 14. Tajovuz xolati tashxisi.(Bass-darki testi)

Jismoniy tajovuz – boshqa odamga nisbatan jismoniy kuchdan foydalanish.

Bilvosita tajovuz – boshqa odamga bilvosita yo‘naltirilgan yoki hech kimga yo‘naltirilmagan tajovuz.

Tajanglik – arzimas narsa ta‘sirida salbiy xissiyotlarni namoyish etishga tayyorlik.

Negativizm – mavjud qonun-qoidalarga shunchaki qarshi chiqishdan tortib, ular bilan kurashishgacha bo‘lgan reaksiyalar.

Xafagarchilik – boshqalardan ularning haqiqiy yoki hayoliy xarakatlari sababli nafratlanish va ularga xasad qilish.

SHubhalanuvchanlik – extiyotkorlik va boshqalarga ishonchsizlikdan tortib, boshqalarning yomon niyatda ekanligiga qattik ishonish.

Verbal tajovuz – negativ xissiyotlarning turli tovushlar bilan (qiyqirish, chiyillash) yoki so‘zlar bilan (qarg‘ish, so‘kinish) ifodalanish.

Aybdorlik xissi – sub‘ektning o‘zini yomon inson deb o‘ylashi, qilayotgan ishlari yomonlik degan hayolga borishi, vijdon azobidan qiynalishi.

Savolnoma 75 ta hukmdan iborat. Biz so‘rovnomani taxrir qildik, ko‘rsatkichlarni hisoblash jarayonini unifikatsiyaladik, uning validligi va ishonchliligini tekshirdik.

Yuriqnoma: Quyidagi xukmlarni o‘qib (yoki eshitib) ularni o‘z xulq-atvoringiz bilan solishtiring va unga mos yoki emasligini bildirish uchun berilgan javob variantlaridan birini: «ha», «ha shekilli», yoki «yuq shekilli», «yuq» tanglang.

### *Metodika so‘rovnomasi*

Ayrim paytlarda birovga zarar etkazmasdan tura olmayman.

Ba‘zida o‘zimga yoqmagan odamlarni g‘iybat qilishim mumkin.

Jaxlim tez chiqadi-yu, ammo o‘zimni tezgina tinchlantira olaman.

Agar mendan biror narsani bajarish yaxshilikcha so‘ralmasa, iltimosni bajarmayman.

Har doim xam o‘zimga tegishli narsalarni qo‘lga kirita olmayman.

Boshqalar orqamdan gapirishlarini bilaman.

Agar boshqa odamlarning harakatlari menga yoqmasa, buni ularga dangal aytaman.

Bordiyu biror kishini aldasam, vijdonim qiynaladi.

Menimcha odamga qul kutara olmasam kerak.

Men qachon narsalarni otib yuboradigan darajada jaxlim chiqmaydi.

Birovning kamchiliklarini doim kechira olaman.

O‘rnatilgan tartib qoida menga yoqmasa, uni buzgim keladi.

Boshqalar qulay vaziyatlardan deyarli xamma vaqt foydalanadilar.

O‘zini men uylagandan ortiq do‘stona tutayotgan odamlarga biroz shubxa

bilan qarayman.

Ko'pincha boshqalarning fikriga qo'shilmayman.

Ba'zida xayolimga shunday fikrlar keladiki, ulardan uyalaman.

Birov meni birinchi bo'lib ursa, unga javob kaytarmayman.

Jaxlim chiqqanda eshikni qarsillatib yopaman.

Atrofdagilar o'ylaganidan xam jaxldorroqman.

Agar kimdir o'zinixujayinlardek tutsa, doim unga qarshi bo'laman.

O'z taqdirimdan biroz o'ksinaman.

Menimcha, ko'pchilik odamlar meni yoqtirmasa kerak.

Agar kimdir mening fikrimga qo'shilmasa, o'zimni baxslashishdan tuxtata olmayman.

Menimcha, ishdan bo'yin tovlagan odamlarning vijdoni qiynalishi kerak.

O'zimni yoki oilamni hakoratlagan odam bilan mushtlashishga tayyorman.

Qupol xazil qila olmayman.

Ustimdan kulishganda qattiq jaxlim chiqib ketadi.

Odamlar o'zini boshliqlarcha tutsa, darov tanobini tortib quyaman.

Deyarli xar hafta o'zimga yokmaydigan biror kimsani ko'rib turaman.

Ko'pchilik menga xasad qiladi.

Xuquqlarimning xurmat qilinishini talab qilaman.

Ota-onamga kam yordam berayotganimdan vijdonim qiynaladi.

Doim odamlarning asabiga tegib yuradiganlarning dodini berib quyish kerak.

Jaxlim chiqib ketganda, ba'zida «qovog'imdan qor yog'adi».

Odamlar menga yomon munosabatda bo'lsa ham, dilim siyox bo'lmaydi.

Kimdir jaxlimni chiqarsa ham, unga e'tibor bermayman.

Tashqaridan qaraganda bilinmasa ham, ba'zida xasad qilaman.

Ba'zida menga ustimdan kulishayotganday tuyuladi.

Xatto jaxlim chiqqanida ham qo'pol so'zlarni ishlatmayman.

Xatolarimning kechirilishini juda-juda xoxlardim.

Kimdir meni ursa xam, kamdan-kam xollarda javob qaytaraman.

Biror narsa xoxlaganimdek chiqmasa, ba'zida xafa bo'laman.

Ba'zida oldimda odamlar borligi xam asabimga tegadi.

Xech kimdan xaddan tashqari nafratlanmayman.

Asosiy qoidam: «Hech qachon begonalarga ishonma».

Biror kimsa asabimga tegsa, u xaqidagi barcha fikrlarimni aytib yuborgim keladi.

Juda ko'p qilmishlarimuchun keyin afsuslanaman.

Jaxlim chiqsa, birovni urib yuborishim ham mumkin.

O'n yoshligimdan beri xaligacha birdan qattiq jaxlim chiqqan vaqtlar bo'lmagan.

Ko'pincha o'zimni portlay-portlay deb turgan porxli bochkadek his etaman.

Agar odamlar o'zimni qanday xis etayotganimni bilganlarida meni til topishish kiyin bo'lgan odam deb xisoblardilar.

Doim nima sababdan odamlar menga yaxshilik qilishlarini tushunishga intilaman.

Menga baqirishganda, baqirib javob qaytaraman.

Muvaffaqiyatsizliklar meni ranjitadi.

Mushtlashish borasida boshqalardan qolib ham, oshib xam ketmayman.

Jaxlim chiqib ketganidan duch kelgan narsani sindirib tashlaganimni eslay olaman.

Ba'zida mushtlashishni o'zim boshlashga tayyorligimni sezaman.

Ba'zida xayot menga nisbatan adolatsizlik qilayotganini his etaman.

Avvallari ko'pchilik odamlar rost gapiradi, deb o'ylardim, endi esa bunga ishonmayman.

Jaxlim chiqqanda so'kinaman.

Biron narsani notug'ri qilib quysam, vijdonim qiynaladi.

Agar o'zimni himoya qilish uchun kuch ishlatish lozim bo'lsa, uni ishlataman.

Ba'zida jaxlim chiqqanini stolga musht bilan urish orqali ko'rsataman.

O'zimga yoqmaydigan odamlarga nisbatan qo'polroq bo'laman.

Menga zarar etkazish niyati bo'lgan dushmanlarim yo'k.

Odamni o'z o'rniga tushirib quyish talab kilinganda xam, bunday qila olmayman.

Tez-tez «noto'g'ri yashayapman» degan xayolga borib turaman.

SHunday odamlar borki, ular jaxlimni chiqarganlaridan mushtlashib ketishim mumkin.

Mayda-chuydalar deb mening jaxlim chiqavermaydi.

Odamlar jaxlimni chiqarishga yoki xaqoratlashga xarakat qiladilar, degan fikr kamdan-kam xayolimga keladi.

Ko'pincha odamlarni shunchaki qo'rqitib, aslida ularni jazolamoqchi bulmayman.

Oxirgi paytlarda juda ziqna va ezma bo'lib qoldim.

Baxslashganda ko'pincha baland ovoz bilan gapiraman.

Odatda, odamlarga bo'lgan yomon munosabatimni yashiraman.

Baxslashib – tortishgandan ko'ra rozi bo'lib qo'yaqolaman.

Natijalarni kayta ishlash jarayonida «ha» va «ha shekilli» javoblari uzaro qo'shilib «ha» javobi sifatida, «yuq» va «yuq shekilli» javoblari uzaro qo'shilib «yuq» javobi sifatida qaraladi.

***1-kalit.***

Natijalarni qayta ishlash uchun.

«1» Jismoniy tajovuz (k=11)

1+, 9-, 17-, 25+, 41+, 55+, 62+, 68+.

«2» Verbal tajovuz (k=8)

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66+, 71+, 73+, 74-, 75-.

«3» Bilvosita tajovuz (k=13)

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 49-, 56+, 63+.

«4» Negativizm (k=20).

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

«5» Tajanglik (k=9)

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

«6» SHubxalanuvchanlik (k=11)

6+, 14+, 22+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

«7» Xafagarchilik (k=18)

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

«8» Aybdorlik xissi (k=11).

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

## **2-kalit**

Natijalarni taxlil qilish uchun varaqa.

«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30o	31+	32+
33o	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42o	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	

K: 11 13 9 20 13 11 8 11

Ballar yig'indisini har bir reaksiya bo'yicha kalitda qavslar ichida berilgan koeffitsientga ko'paytirib, qiyosiy tahlil uchun qulay me'yoriy individual va guruxga tegishli natijalarni aks ettiruvchi ko'rsatkichlarni aniklash mumkin («0» kursatkichli xukmlar xisobga olinmaydi).

Umumiyko'rsatkichlar:

(«1» + «2» + №3№): 3 = TI – tajovuzkorlikindeksi.

(«6» + «7») : 2 = DI – dushmanlikindeksi.

Tajovuzkorlikningme'yoriyko'rsatkichi: indeks 21+/- 4.

Dushmanlikningme'yoriyko'rsatkichi: indeks – 6,5-7 + 3.

## **9 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**

### ***Diqqatning ko'chuvchanligi va taqsimlanishini o'rganish (2SOAT)***

#### **Rozensveyg frustratsiyasi testi qo'llanilishi va tahlili**

Rorshaxning ko'p sonli tajribalarida aniqlanishicha, barqaror his-tuyg'uga ega kishilar ko'k va yashil ranglarni ma'qul ko'rishadi. Kayfiyatning o'zgarishi bilan ranglarga munosabat ham o'zgaradi. Chunonchi, kulrang va qora ranglarni tanlanishi negativ-salbiy holatdan guvohlik berishi mumkin. Agressivlik testi (Rozensveyg testi modifikatsiyasi) Mazkur test agressivlik darajasini aniqlashga mo'ljallangan. Agressiya – boshqa odam yoki odamlar guruhiga jismoniy yoki psixologik zarar yetkazishga qaratilgan individual yoki jamoaviy xatti – harakatlardir.

S. Rozensveyg metodikasi frustratsiya testidan olingan 24 ta rasmdan iborat. Bu rasmlarda odamlar turli emotsiogen, frustratsion vaziyatlarda tasvirlangan. Sinaluvchiga ko'rsatma: «Hurmatli ishtirokchi! Hozir sizga bir necha rasm ko'rsatiladi. Bu rasmlarda bir odam ikkinchisiga nisbatan qandaydir harakatni amalga oshiradi. Siz o'zingizni ikkinchi odam o'rniga qo'yib, uning nomidan javob berishingiz kerak. Javobni tez va ko'p o'ylamay qog'ozga rasmning tartib raqami bilan yozib qo'ymog'ingiz lozim». Taxmin qilinishicha, agressivligi yuqori bo'lgan odamlar frustratsion vaziyatlarda boshqa odamlarga nisbatan agressiv reaksiyalarni namoyish etishga ko'proq moyil bo'ladilar.

Sinaluvchilarning javoblari ikki xil bo'lishi mumkin:

1) agressiv reaksiyali javob;

2) noagressiv reaksiyali javob. Agressiv reaksiyalarga boshqa odamni qoralash, haqoratlash yoki unga jismoniy zarar etkazishga yo'naltirilgan reaksiyalar kiradi. Noagressiv reaksiyalarga vaziyatni yumshatish, aybni o'z bo'yniga olish, ro'y bergan hodisaga e'tibor bermaslik, hissiyotga berilmay bosiqlik bilan qaror qabul qilish kabi reaksiyalarni kiritish mumkin.

## **10 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**

### ***Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish (2SOAT)***

## «IRODA KUCHINI BAXOLASH»TESTI

Test N.N.Obozov tomonidan 1997 yili ishlab chiqilgan va Iroda kuchi namoyon bo'lishining umumiy tavsifnomasini urganish uchun tavsiya qilingan.

### Yo'riqnoma:

Keltirilgan 15 ta savollarga shunday javob berish mumkin: «xa», «bilmayman» yoqi «bo'lishi mumkin», «bo'lib turadi» va «yuk». Agar siz qo'yidagicha javob bersangiz:

- «ha» unda bunga- 2 ball quyiladi;
- «bilmayman» yoqi «bo'lib turadi», «bo'lishi mumkin»- 1 ball;
- «yo'q»- 0 ball

1dan 15chi savolgacha davomli javoblarda olingan ballarini umumlashtirish zarur.

### So'rovnoma matni

1.Sizga qiziq bo'lmagan boshlagan ishingizni tugatish holatidamisiz, agarda vaqt va sharoit undan kechish va keyinchalik yana unga qaytish imkoniyatini bersa ham?

2.Siz, qachon sizga yoqimsiz narsani qilish kerak bo'lganda, hech qanday qiyinchiliksiz ichki qarama-qarshiliklarni eng olganmisiz?

3.Siz qachondir ishda yoqi hayotingizda konflikt holatga tushganingizda, bu holatga maksimal ob'ektivlikday qarab, o'zingizni qo'lga ola bilasizmi?

4.Agarda sizdan parhez qilish talab qilingan bo'lsa, siz barcha mazali narsalarni eyishga ehtiyojingizni eng olasizmi?

5.Siz ertalab kecha rejalashtirilgandan ertaroq to'rishga kuch topa bilasizmi?

6.Siz guvohlik berish uchun voqea sodir bo'lgan joyda qolasizmi?

7.Siz xatlarga tez javob bera olasizmi?

8.Agarda sizda samolyotda uchish yoqi tish shifokori xonasiga borish oldidan qo'rquv paydo bo'lsa, siz alohida qiyinchiliklarsiz bu hissiyotni eng olasizmi va oxirgi momentda o'zingizning fikringizni o'zgartirmaysizmi?

9.Sizga shifokor taklif qilgan juda yoqimsiz dorini qabo'l qilasizmi?

10.Siz qiziqqonlik bilan bergan va'dangizda turasizmi?. Agarda uni bajarsangiz sizga biroz qiyinchiliklar keltirilsa, siz so'zini bajaradigan odammisiz?

11.Agarda bu zarur bo'lsa, siz hech qanday ikqilanmasdan notanish shaharga safarga junaysizmi?

12.Siz kun tartibiga qat'iy rioya qilasizmi: vaqtida turish, ovqatlanish, mashg'ul bo'lish, tozalash va boshqa narsalar.

13. Siz kutubxonadan karzdorlarga yomon munosabatda bo'lasizmi?

14.Juda kizikarli telekursatuv sizga tezda va muxim bajariladigan ishni koldirishga majbur qiladimi? Bu shundaymi?



15.Sizni karama-karshi tomon suzlari qanchalik xafa qiladigan bo'lmasin tortishuvni to'xtatib va jim bo'la olasizmi?

### **Natijalarni kayta ishlash va muvofiklashtirish**

Olingan ballarning umumiy yig'indisi hisoblab chiqiladi. Agarda u quyidagicha chegarada joylashsa:

- **0dan 12 ballgacha** –sizning irodangiz kuchsiz. Sizni osongina ishontirish mumkin. Ammo, o'zining «ojiz joylarini» bilish insonni yanada kuchliroq qiladi. O'zingizning irodaviy boshqarishingizni takomillashtirib, o'zingiz ustingizda ishleng.

- **13dan 21ballgacha**-sizda iroda kuchi o'rtacha. Siz har xil holatlarda turlicha harakat qilasiz, ayrim hollarda yon berishni, ayrim hollarda esa qa'tiyatlilik va sabr-bardoshlilikni namoyon qilasiz.

Aynan bu holat har xillikda sizning muloqotda va ishdagi yoqimlilikingiz ko'rinadi.

- **22dan 30 ballgacha**-sizda iroda kuchi yuqori. Siz irodali odamsiz. Lekin, esingizda bo'lsin siz yolg'iz emassiz, yon berishlar, kelishishlar va o'zaro munosabatlar ham muloqotda va ishda muvaffaqiyatlarga olib keladi.

## ***11 –LABORATORIYA MASHG'ULOTI:***

### ***Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish. (2SOAT)***

#### **SABR-BARDOSHLIKNI O'Z-O'ZI BAHOLASH SO'ROVNOMASI**

Metodika E.P.Ilin va E.K.Feshenko tomonidan ishlab chiqilgan va sabr-bardoshlikni o'z-o'zi tashxis qilish uchun tavsiya qilingan.

#### **Yo'riqnoma:**

Bu metodika bilan ishlash uchun (natijalarni qayd qilish uchun) sizga toza qog'oz varag'i va qalam (ruchka) kerak bo'ladi. Qog'oz varag'iga 1dan 18 gacha savollar nomerini qo'yib chiqing. O'zingizga mos tasdiqlarni belgilang. Agar rozi bo'lsangiz, unda javoblar varag'idagi savol raqamiga mos joyiga «+» belgisini qo'ying, agar rozi bo'lmasangiz «-» belgisini qo'ying.

#### **So'rovnoma matni**

- 1.Agar men ogir ishni bajarayotganimda charchasam, darrov uni tuxtataman.
- 2.Menda zerikarli hikoyani oxirigacha o'qishga sabr toqat etishmaydi.
- 3.Men uzundan-uzoq navbatda turishni yoqtirmayman va tez-tez undan oxirigacha turmasdan ketib qolaman.
- 4.Men tish og'rig'i singari uzoq dardli holatlarga chidamliman.
- 5.Odatda men uzoq vaqt ochlikni o'tkaza olaman.
- 6.Men parhez orqali davolanishga chiday olmayman.
- 7.Jismoniy tarbiya darsida charchaganimda, unda mashqlarni bajarishni to'xtataman.

8. Men zerikarli ishni oxiriga etkazmasdan tezda tashlayman.
9. Odatda menga o'zimni ishlashga majbur qilish qiyin
10. Men charchashimga qaramasdan ishni yarmida tashlab ketmayman.
11. Menga vazifani bajarish uchun o'zimni kuchaytirishga yo'naltiradigan jismoniy ish yoqadi.
12. Men ishonch bilan ayta olamanki, men sabr-bardoshliman.
13. Charchashimga qaramasdan, men barcha kuchim bilan yugurishda yuqori tempni tutib turishga harakat qilaman.
14. Kachon bekatda uzok vaqt transport kutganimda men shoshilmayotgan bo'lsamda bezovtalanaman.
15. Men ogriqqa chidamsizman.
16. Men o'zimni irodasi ojiz deb hisoblashni xohlamayman shuning uchun har safar ogir jismoniy ishni oxirigacha etkazishga harakat qilaman.
17. Men "Maydonga tushgan manglayini qashimas" tamoyiliga amal qilaman.
18. Aql bilan ish ko'rish lozim.

### **Natijalarni kayta ishlash va muvofiqlashtirish**

4,5,8,10,11,12,13,16,17 nomerdagi savollarga «ha» javobi va 1,2,3,6,7,9,14,15,18 nomerdagi savollarga «yo'q» javobi berilganda 1 ball dan beriladi.

Keyin ballarning umumiy yig'indisi hisoblab chiqiladi.

Agar siz quyidagicha ball to'pladingiz:

- **6 ballgacha**-unda sizning sabr-bardoshliligingiz past. Siz sabr-bardoshsiz odamsiz, kutish siz uchun azoblanishdir. "Sabr tagi oltindir"

degan xalq maqolini esda saqlang.

- **7-11 ballar**-unda sizning sabr-bardoshligingiz o'rtacha. Siz osongina ishga va muloqotga moslashasiz, ammo esdan chikarmang, boshlangan ishni doimo oxirigacha etkazish lozim.

- **12 ball va undan yuqorisi**-unda sizning sabr-bardoshliligingiz yuqori darajada. Siz sabr-bardoshli odamsiz, ammo o'zingizning quvvatingizni shunchaki sarflamang.

### ***12 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:***

#### ***Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish. (2SOAT)***

### **QAT'IYATLILIKNI BAHOLASH UCHUN SO'ROVNOMA**

Metodika E.P.Ilin va E.K.Feshenko tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, qat'iyatlilikni o'z-o'zini tashxis qilish uchun tavsiya qilinadi.

Metodika bilan ishlash uchun (natijalarni kayd qilish uchun) sizga toza qog'oz varag'i va qalam (ruchka) kerak bo'ladi. Qog'oz varag'ida 1-18 gacha savollar nomerini qo'yib chiking. Javob Bering, siz keltirilgan tasdiklarga rozimisiz. Agar rozi bo'lsangiz, unda varaqdagi savol raqami yoniga (+) belgisini, agar rozi bo'lmasangiz, unda (-) belgisini qo'ying.

### **So'rovnoma matni**

1. Agarda bu zarur bo'lsa zerikarli, bir xildagi ishni oxirigacha bajaraman.
2. Odatda men istak bo'lganicha ishlayman.
3. Menga bosh og'rigi qiladigan qiyin masalalarni echish yoqadi, boshqalar esa uni «og'ir yong'ok» deb nomlashadi.
4. Agarda ishda hech narsa natija bermasa ham boshlangan ishni davom ettirishga harakat qilaman.
5. Men ko'p marta o'zimning kunlarimni rejalashtirishga harakat qildim, lekin kutilgan narsani qila olmadim.
6. Men imkoniyatim boricha og'ir, qiyin ishdan qochaman.
7. Agarda menda amalga oshira olmagan ishlarim bo'lsa, uni yana va yana bajarib ko'rishga harakat qilaman.
8. Men kun tartibini tuzib chiqib menga yoqmaganida ham shunga rioya qilaman.
9. Kiyinchiliklar paydo bo'lganda men tez-tez boshlangan ishni davom ettirishimga shubhalanib qolaman.
10. Agarda menga kimdir men xohlagan narsani qilishimga xalaqit bersa, baribir o'ylagan ishlarimni bajarishga harakat qilaman.
11. Kachon, nimadir amalga oshmasa, men qat'iyasizlik bilan shu ishdan voz kechaman.
12. Kachon men shaxmat yoki boshqa o'yin o'ynayotganimda oxirgi imkoniyatgacha harakat qilaman.
13. Men tortishuvda ko'pincha boshqalarni ishontirishga harakat qilmayman.
14. Doimo men menga topshirilgan ishni paydo bo'ladigan kiyinchiliklarga karamasdan oxirigacha bajarishga harakat qilaman.
15. Men doimo uzim tugriligiga ishonsam uzimning fikrimda turaman.
16. Men kiyin masalalarni echishda boshqalarning yordamiga tayanmasdan o'zim harakat qilaman.
17. Men tortishuvda odatda yordamchilarning ko'magiga tayanaman.
18. Kachon men o'zimning to'g'riligimni tasdiqlash uchun to'g'ri yo'lda turgan bo'lsam qancha xalaqit bermasinlar shunchalik ko'p ishlayman.

### **Natijalarni qayta ishlash va muvofiqlashtirish**

1,3,4,7,8,10,12,14,15,16,18 - savollarga «ha» javobi berilganda va 2,5,6,9,11,13,17- savollarga «yo‘q» javobi berilganda 1 balldan qo‘yiladi.

Ballarning umumiy yig‘indisi hisoblab chiqiladi.

Agarda siz quyidagicha ballar olsangiz:

- **6 ballgacha**-Sizning qat‘iyatlilikingiz past va siz qat‘iyasiz odamsiz. Sizning kuchingiz yumshoqligingizda va yon beruvchanligingizda. Lekin, esda tutingki, sabr- toqatlilik va maqsadga intiluvchanlik o‘qishga yordam beradi. Boshqacha so‘z bilan aytganda, qat‘iyatlilik o‘qish va faoliyatda muvaffaqiyatga erishish manbaidir.

- **7-11 ballgacha**- Sizning qat‘iyatliligingiz o‘rtacha. Bundan siz jiddiy ishlarni qilishingiz kiyinligi ko‘rinadi. Teskarisi o‘qishga va ishga o‘lchangan va to‘ldirilgan yondashish sizni boshqalardan farqlaydi.

- **12 ball va undan yuqori**- Sizning qat‘iyatliligingiz yukori darajada. Siz o‘zingizning barcha harakat va faoliyatlaringizda qat‘iyatlisiz. Lekin shuni esdan chikarmangki «Bitta odam maydonda jangchi emasdir» va har qanday keraksiz narsalarga o‘zingizning quvvatingizni sarflashingiz noto‘g‘ri.

### **13 – LABORATORIYA MASHG‘ULOTI:**

#### ***Operativ xotirani o‘rganish (2SOAT)***

#### **Keys topshirig‘i**

**1-keys.** T. Umumo‘rta ta‘lim maktabning 9-sinfini tamomladi. U esa qanday kasb-hunar bo‘yicha bilim olish bo‘yicha aniq tasavvurga ega emas. SHu sababli. Uning ota-onasi farzandining nimaga qobiliyatli ekanligidan xavotirda. Ota-ona bu holatdan chiqish uchun qaysi mutaxassisga murojaat qilish haqida o‘ylab qolishdi va psixolog maslahatiga murojaat qilishdi. Psixolog ota-onaning murojaatlarini hal qilishda qanday xolisona yondashuvni amalga oshirishiga to‘g‘ri keladi.

Keysni hal etish bosqichlari: Keys guruh a‘zolari muhokamasiga tashlanadi:

#### **Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlar:**

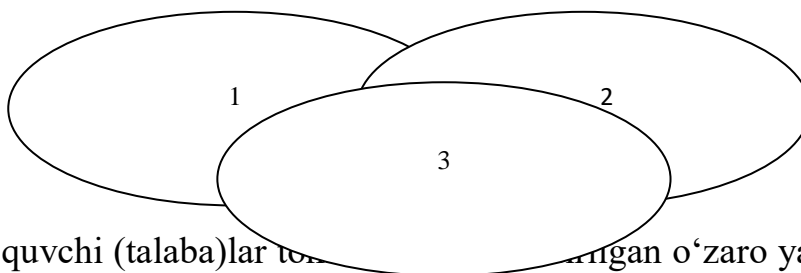
- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).
- T.ning kasb-tanlashga qiziqishi va qobiliyatlarini aniqlash bo‘yicha individual echimingizni taqdim eting.

#### **“VENN DIAGRAMMASI” STRATEGIYASI**

Strategiya o‘quvchi (talaba)larda mavzuga nisbatan tahliliy yondashuv, ayrim qismlar negizida mavzuning umumiy mohiyatini o‘zlashtirish (sintezlash)

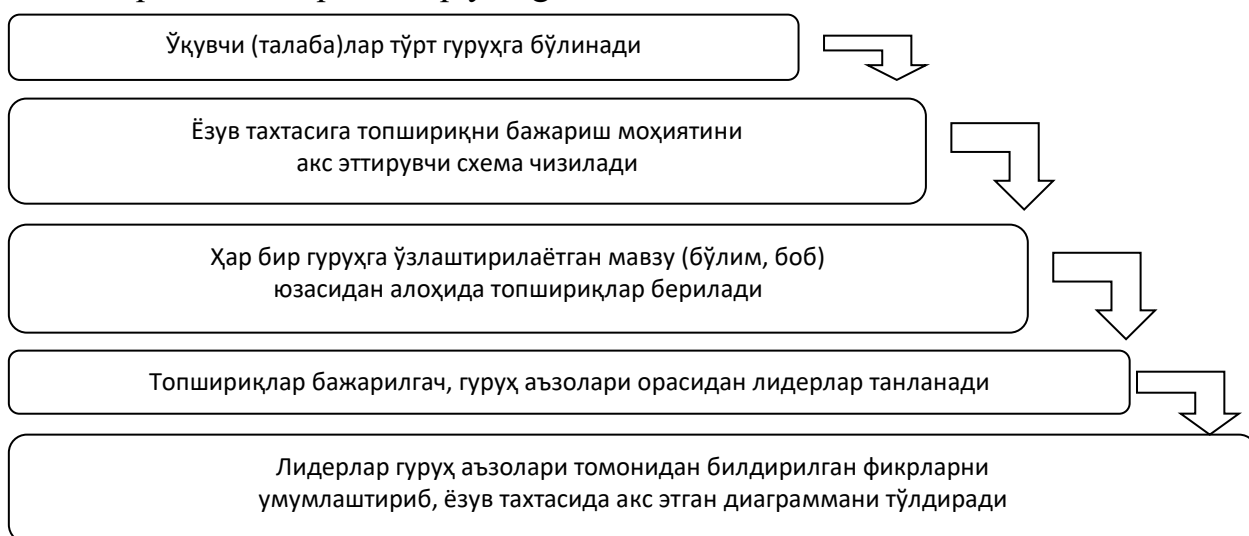
ko'nikmalarini hosil qilishga yo'naltiriladi. U kichik guruhlarini shakllantirish asosida aniq sxema bo'yicha amalga oshiriladi.

YOzuv taxtasi o'zaro teng to'rt bo'lakka ajratiladi va har bir bo'lakka quyidagi sxema chiziladi:



Strategiya o'quvchi (talaba)lar tomonidan tanlangan o'zaro yaqin nazariy bilim, ma'lumot yoki dalillarni qiyosiy tahlil etishga yordam beradi. Undan muayyan bo'lim yoki boblar bo'yicha yakuniy darslarni tashkil etishda foydalanish yanada samaralidir.

Uni qo'llash bosqichlari quyidagilardan iborat:



Strategiyani qo'llash jarayonida har bir guruh muayyan mavzuga oid topshiriqlarni bajaradi. O'quvchi (talaba)larning e'tiborlariga quyidagi jadvalni taqdim etish mumkin:

### Keys topshirig'i

**2-keys.** Bir qator mutaxassislar intellekt masalasi bilan bog'liq tarixiy tajribalar ustida bahslashib qolishdi. Ular ilk intellekt testlari orqali 5-7 yoshli bolalarning aqliy yoshi aniqlashning ilk usulini qo'llashni lozim topishdi. Ammo, bolalarning aqliy yosh ko'rsatkichlarini topshida yanglishishlariga to'g'ri keldi. Bolalarning aqliy yosh ko'rsatkichini topish kerak.

#### Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).

- 5-7 yoshli bolalarning aqliy yosh ko'rsatkichini aniqlashning eng oddiy yo'lini taqdim eting.

Guruhlar	Diagrammaning tartib raqami	Topshiriqlar mazmuni
1- guruh	1-diagramma	
	2-diagramma	
	3-diagramma	
2-guruh	1-diagramma	
	2-diagramma	
	3-diagramma	
3-guruh	1-diagramma	
	2-diagramma	
	3-diagramma	
4-guruh	1-diagramma	
	2-diagramma	
	3-diagramma	

### Keys topshig‘i

**3-keys.** Psixolog tashkilotda psixologik xizmat maslasi bo‘yicha buyurtma oldi. Buyurtmaga ko‘ra tashkilotdagi sotsial-psixologik muhitni va jamoa a‘zolarining o‘zaro munosabatini o‘rganish masalasini qo‘ydi. Psixolog buyurtmani olgach, tadqiqot ishlarini amalga oshirishni kompyuter dasturidan foydalanish masalasini tashkilot rahbariyatiga ma‘lum qildi. Tadqiqot o‘tkazilishidan bir kun oldin psixolokka tashkilotga bir hafta mobaynida avariya tufayli elektr quvvati bo‘lmasligi va ularning buyurtmasini kechiktirmasdan o‘tkazish kerakligini ma‘lum qilishdi.

#### Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).

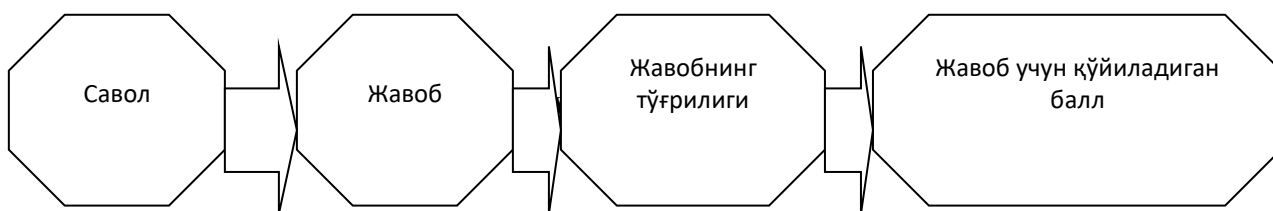
### “ZAKOVATLI ZUKKO” METODI

Bilimlarni puxta o‘zlashtirishda o‘quvchi (talaba)larning fikrlash, tafakkur yuritish qobiliyatlariga ega bo‘lishlari muhim ahamiyatga ega.

Ushbu metod o‘quvchi (talaba)larda tezkor fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga, ularning tafakkur tezliklarini aniqlashga yordam beradi. Uni qo‘llash o‘z xohishiga ko‘ra shaxsiy imkoniyatlarini sinab ko‘rish istagida bo‘lgan o‘quvchi (talaba)lar uchun qulay imkoniyatni yaratadi.

Bunda o‘quvchi (talaba)lar o‘qituvchi tomonidan berilgan savollarga qisqa muddatlarda to‘g‘ri, aniq javob qaytara olishlari zarur. Murakkablik darajasiga ko‘ra har bir savolga qaytarilgan to‘g‘ri javob uchun ballar belgilanadi. YAkuniy ballarning o‘rtacha arifmetik qiymatini topish asosida o‘quvchi (talaba)larning tafakkur tezligi aniqlanadi.

Mashg‘ulotlarda metodni qo‘llash orqali o‘quvchi (talaba)larning tafakkur tezligi quyidagi sxemaga asoslanuvchi faoliyat yordamida aniqlanadi:



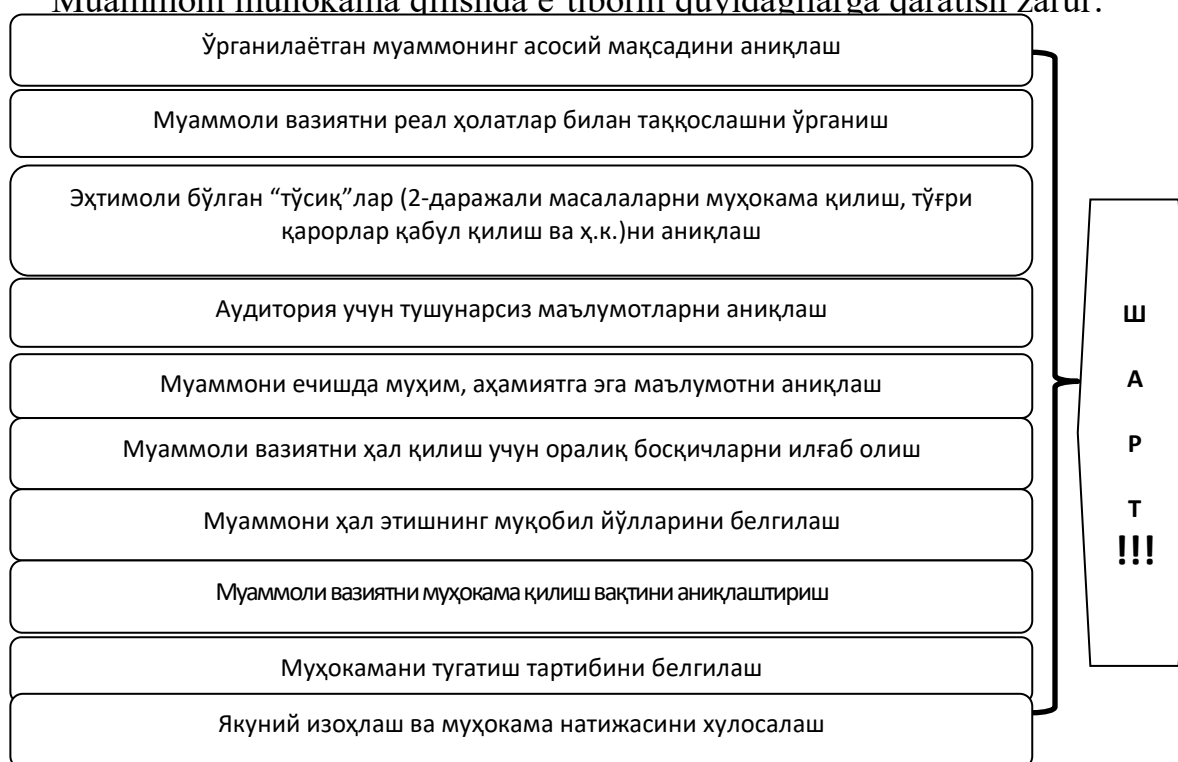
#### 4-keys. Psixodiagnostika fani bo'yicha mashg'ulotdan so'ngra o'qituvchi

talabaga o'zining BMI bo'yicha uzluksiz tajriba-sinov olib borish kerakligini tavsiya etdi. Talaba o'zning "Boshlang'ich sinf o'quvchilari aqliy taraqqiyotining psixologik xususiyatlari" mavzusidagi BMI bo'yicha yuqori va ijobiy ilmiy natijalar olishga bo'lgan ehtiyoji yuqori bo'lsa-da, ammo psixodiagnostikaning qaysi usullarini qo'llash uning uchun samarali natija berishi bo'yicha muammoga duch keldi. U qaysi psixodiagnostik usullarni qo'llash orqali yuqori natija olishi mumkin.

##### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

• Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).

Muammoni muhokama qilishda e'tiborni quyidagilarga qaratish zarur:



##### **Keys topshirig'i**

5-keys. Katta ilmiy xodim o'zining ilmiy tadqiqot ishi doirasida xorijiy psixodiagnostik metodikasini qo'llashga zarurat sezdi. Xorijiy metodikani moslashtirishning talablari bilan tanishganda qiyinchiliklarga duch keldi. Moslashtirish va metodikani ishonchlilik masalasi bo'yicha sizga maslahat bilan murojaat qildi. Siz ushbu masala yuzasidan katta ilmiy xodimga ko'rsatma berishingiz kerak bo'lib qoldi.

##### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

• Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).

- Siz o‘z tavsiyangizni ishlab chiqing va uni zarurat sezgan xodimga tavsiya eting. Bu esa metodikaning psixometrik talablariga javob berishini ta’minlasin.

### **“BILAMAN. BILISHNI XOHLAYMAN. BILIB OLDIM” (BBB) METODI**

Metod o‘quvchi (talaba)larga muayyan mavzular bo‘yicha bilimlari darajasini baholay olish imkonini beradi. Uni qo‘llashda o‘quvchi (talaba)lar guruh yoki jamoada ishlashlari mumkin. Guruhda ishlashda mashg‘ulot yakunida guruhlar tomonidan bajarilgan ishlar tahlil qilinadi.

Guruhlar faoliyati quyidagi ko‘rinishda tashkil etilishi mumkin:



O‘quv faoliyati bevosita yozuv taxtasi yoki ish qog‘ozida o‘z aksini topgan quyidagi sxema asosida tashkil etiladi:

Bilaman	Bilishni xohlayman	Bilib oldim

#### **Keys topshiriqlari**

**6-keys.** Test ishlab chiqish bo‘yicha topshiriqlar shakllantirildi. Talabalar test topshiriqlarini qaysi biri qo‘llash uchun yaroqli degan savolga jaob topishda aniq yo‘llanmaga ega bo‘lmay qoldilar. Ular esa ushbu masala bo‘yicha aniq echim topishlari lozim.

#### **Keysni bajarish bosqchilari va topshiriqlar:**

- Keysdagi muammoni keltirib chiqargan asosiy sabablarni belgilang (individual va kichik guruhda).
- Test topshiriqlarini foydalanishi bilan bog‘liq muammolarni hal etish uchun qanday echim topish lozim. Siz topshiriqlarning aniq echimini topish yo‘li bo‘yicha tavsiya eting.

#### **“BAHS-MUNOZARA” METODI**

Metod ikki yoki undan ortiq shaxslar tomonidan muayyan vaqt oralig‘i va qat‘iy qoidalarga muvofiq tashkil etiladigan og‘zaki bahs bo‘lib, o‘quvchi (talaba)larda o‘rganilayotgan mavzu bo‘yicha erkin, asosli fikrlarni bildirish



qobiliyatlarini shakllantirishga xizmat qiladi. O'quv mashg'ulotlarida bahs-munozaradan foydalanishda mavzuga doir ma'lum masalalar hal qilinadi.

**Izoh:** 1) bir o'quvchi (talaba)ga ikki marta so'zga chiqishga ruxsat etilmaydi;

2) o'qituvchi (boshlovchi) o'quvchi (talaba)larning mavzudan chetga chiqmasliklarini qat'iy nazorat qilib boradi, bordi-yu, shunday holatlar sodir etilsa, so'zlovchilar bu haqida ogohlantiriladi.

Iroda – odamning o'z ustidan, o'z his-tuyg'ulari, o'y-fikrlari, xatti-harakatlari ustidan hukmronlik qilishidir, boshqacha aytganda, iroda – insonning o'z xulq-atvorini ongli ravishda boshqara olishi, har qanday qiyinchiliklarga qaramay, o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erisha olish qobiliyatidir. Shaxsning ichki to'siqlarni bartaraf qila bilishi uning tashqi to'siqlarni ham muvaffaqiyatli engishiga imkoniyat yaratadi. Masalan, xizmatchi yugurish musobaqalarida qatnashib, ma'lum masofaga yugurishi, yo'lda uchraydigan suv yoki boshqa g'ovlardan o'tishi, yomon ahvoldagi yo'lakdan yugurishi lozim. Qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli engib, xizmatchi mazkur qiyinchiliklarni bartaraf etish uchun zaruriy irodaviy sifatlarni o'zida mujassamlashtirishga muvaffaq bo'ladi. SHu bois irodaviy harakatlar – shaxsning ko'zlagan maqsadiga erishish uchun ham ichki, ham tashqi to'siqlarni engishi bilan uzviy bog'liq ongli xatti-harakatlardir.

Insonning irodaviy harakatlari va bunday harakatlarga qobilligi mehnat hamda ijtimoiy faoliyatda, ta'lim jarayonida yuzaga kelgan. Ijtimoiy turmush sharoitlari, tobora o'sib boruvchi turli xususiyatli ehtiyojlar odamlardan bu ehtiyojlarni qondirish maqsadida borliqni o'rganish, o'zlashtirish va uni qayta qurishga yo'naltirilgan xatti-harakatlarni taqozo etgan. Hamkorlikdagi jamoaviy mehnatda odamda nerv sistemasi, xususan uning yuksak qismi – bosh miya rivojlanib, takomillashib boradi, shu bois shaxsning psixik hayoti miyaning mahsuli yoki xossasidir, shuning uchun miya faoliyatining buzilishi tufayli psixikada ham o'zgarishlar yuzaga keladi. Bosh miya po'stlog'idagi barcha bo'linmalarning o'zaro mutanosib ishlashi shaxsning me'yordagi ruhiy faoliyatini ta'minlab turadi.

Ilmiy natijalar tahlilining ko'rsatishicha, iroda faqat tashqi xatti-harakatlarda namoyon bo'lib qolmasdan, balki insonning ortiqcha, noto'g'ri harakatlarni qilmasligida ham yaqqol ko'zga tashlanadi. SHunday qilib, irodaviy harakatlar ham qo'zg'alish, ham tormozlanish jarayonlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, har ikkalasi bir-biriga uzluksiz ravishda ta'sir o'tkazib turadi. I.P.Pavlovning tabiricha, biz, normal kishilar doimiy ravishda ma'lum harakat va so'zlardan o'zimizni tiyib turamiz-ku, bu esa katta yarim sharlarning muayyan punktlariga tormozlanish impulslari yuborish emasmi, axir.

SHuning uchun har qanday irodaviy harakatning fiziologik asosida bosh miya po'stlog'ida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining murakkab dinamik munosabati yotadi. Qo'zg'alish jarayonlari zaif, kuchsiz bo'lsa, u holda odamda irodaviy faollik susayadi, ba'zan, hatto apatiya holati vujudga keladi. Tormozlanish jarayonlarining kuchsizlanishi shunday ruhiy holatga olib keladiki, bunda shaxs o'zini o'zi nazorat qilish, og'irliklarga bardosh berish, o'zini tuta bilish, o'z xatti-harakatlarini tartibga solishga qurbi etmay qoladi. Demak, tana a'zolari (organizm) faoliyatini va uning tashqi muhit bilan o'zaro aloqasining tartibga soluvchi, idora qiluvchi katta yarim sharlar po'stlog'ining sog'lom holati va me'yorda ishlashi insonga o'zini, o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish xususiyati faqat inson zotigagina xosdir.

Ma'lumki, odamlar hayvonlardan qanchalik ko'p uzoqlasha borsalar, ularning tabiatga ta'sir qilishlari shuncha ko'p oldindan o'ylash, rejali, oldindan belgilangan, ma'lum maqsadga qaratilgan ish tusiga kira boradi. SHuning uchun jamoa bo'lib mehnat qilish jarayonida odamlarda maqsadni anglash va o'z oldiga maqsad qo'yish, ishni bajarishdan oldin reja tuzib olish, ishga faol ravishda kirishish va keraksiz xatti-harakatlardan o'zini tiyish, maqsadga erishish yo'lida uchraydigan qiyinchiliklarni engish, o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyati, uquvi, zehni o'sa boradi. Borliqdagi tashqi ta'sirlar atrof-muhitning ta'sir ko'rsatishi tufayli odamlarda irodaviy sifatlar takomillashadi, demakki iroda tarkib topadi. Buyuk allomalarning fikricha, tashqi dunyo kishilarda paydo qiladigan taassurotlar uning miyasida ifodalanadi, unda his-tuyg'u, fikr, mayl, irodaviy harakatlar tarzida, "ideal intilishlar" tarzida aks etadi. YAna bir donishmandning mulohazasicha, kishining intilish va xohishlari, o'z oldiga qo'ygan maqsadlari ob'ektiv dunyo tomonidan vujudga keltirilgan.

Irodaviy harakatlar inson yashab turgan ijtimoiy-tarixiy shart-sharoitlar, turmush tarzi bilan belgilanadi. Jamiyatda ijtimoiy munosabatlarning, shaxslararo muomalaning o'zgarishi bilan shaxsning o'z oldiga qo'yadigan maqsadlari ham, odamni faoliyatga undovchi motivlar ham o'zgaradi. Mamlakatimizning fuqarolarining irodasi kelajagi buyuk davlat qurishga qaratilgandir. Respublikamiz yoshlari huquqiy demokratik, kuchli fuqaroviy jamiyat, mustaqillikni mustahkamlash g'oyalari bilan bog'liq bo'lgan aniq, ham istiqbol maqsadlarga ega. Fuqarolar o'z oldilariga maqsadlar qo'yar ekanlar, bu maqsadlarni qanday yo'l va vositalar bilan amalga oshirish mumkinligi to'g'risida ham o'ylab ko'radilar, qo'yilgan maqsadlarga erishishning eng ma'qul, oqilona, odilona, omilkor usullari ular tomonidan tanlab olinadi.

SHuni ta'kidlash joizki, iroda bilimlar, his-tuyg'ular, tafakkur kabi psixologik kategoriyalar bilan uzviy aloqada, o'zaro bir-biriga ta'sir o'tkazishi tufayli ijtimoiy hayotda, insonning individual turmushida shakllana boradi va takomillashadi.

Psixologiyada iroda sifatlari qatoriga maqsadga intilish, o'zini tuta bilish, chidamlilik, sabr-toqat, qat'iylik, botirlik, intizomlilik, sabotlilik, mustaqqillik, mardlik va boshqalar kiritiladi.

Maqsadga intilish – shaxsning o'zidagi barcha kuch-quvvatlarini oldiga qo'ygan maqsadiga qaratish, o'z xatti-harakatlarini ko'zlagan maqsadiga erishish vazifasiga bo'ysundirish, har qanday qiyinchilik va to'siqlarga qaramay maqsadni amalga oshirish uchun intilish qobiliyatidir.

O'zini tuta bilish – odamning o'z xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari, xulq-atvori kabilarni boshqara bilishda aks etuvchi iroda sifatidir.

Chidamlilik – maqsadga erishishda odamning ko'pincha sovuq va issiqqa ham, ochlik-tashnalikka ham, betoblik va boshqa shu singari qiyinchiliklarga qaramay, barcha to'siqlarni engib, o'z maqsadini ro'yobga chiqarishda intilishda aks etuvchi ijobiy sifattir.

Qat'iylik - shaxsning vaziyatni tezda baholab, o'z vaqtida asosli, o'ylangan va mustahkam qaror qabul qilishi, hech qanday ikkilanishsiz uni bajarishga kirishishidan iborat fazilatidir.

Botirlik – odam sog'lig'i yoki hayoti uchun xavfli va murakkab sharoitda ham biron qarorga kelishi va uni bajarishning uddasidan chiqib bilish xislatidir.

Intizomlilik – jamiyat qonunlariga, axloq normalari va qoidalariga, milliy (umumbashariy) urf-odatlariga, ixtiyoriy hamda ongli ravishda bo'ysunishda ifodalanuvchi inson sifatidir.

Sabotlilik – shaxsning qabul qilgan qarorini bajarish va o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishish uchun, ko'p vaqt hamda muayyan qiyinchiliklarni engish talab etilishiga qaramay, og'ishmay intilishida gavdalanuvchi iroda belgisidir.

Mustaqqillik – insonning o'zicha biror qarorga kelishi va uni amalga oshirishidan, qarorni amaliyotga tatbiq etishning usul va yo'llarini o'z mustaqil ravishda tanlashidan, har bir ishda o'zining bilimlari, dunyoqarashi va e'tiqodlariga amal (rioya) qilishidan iborat iroda sifatidir.

Mardlik – oliy maqsadlarni ko'zlab ish ko'ruvchi, o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishda qat'iylik, vazminlik, sabr-matонат, chidamlilik, bardoshlilik, mustaqqillik va dadillik ko'rsatuvchi xislatlar majmuasidir.

Odamlarda irodani o'stirish uchun quyidagi ish-amallarni rejalashtirish maqsadga muvofiq:

1) aniq va ijtimoiy jihatdan ahamiyatli maqsadlarni ko'zlashga o'rgatish yoki mashqlantirish;

2) ilmiy dunyoqarash, barqaror e'tiqod va burch hissini shakllantirish;

3) maqsadga intilish va istakni ro'yobga chiqarish mashg'ulotlarini o'tkazish;

4) o'z kuchiga ishonch tuyg'usini tarkib toptirish uchun treninglar va sotstreninglarni qo'llash;

5) ichki va tashqi to'siqlarni engishni mashq qilish, irodani turli vaziyatlarda ishga solish;

6) o'z faoliyati mahsuliga va xulq-atvoriga baho berish bilan shug'ullantirish;

7) sport bilan shug'ullanish va jismoniy chiniqtirish;

8) kun tartibi bo'yicha barcha harakatlarni amalga oshirish.

Hozirgi davrda iroda shaxs (o'quvchi yoki talaba bo'lishidan qat'i nazar) tomonidan o'z xulq – atvori, o'quv faoliyati va muomalasini ongli ravishda boshqarish (regulyator) sifatida baholanadi. SHu holatdan kelib chiqqan holda maqsadga yo'naltirilgan xatti – harakat (o'quv faoliyati nazarda tutilmoqda), xulq– atvor va muomalani amalga oshirishda tashqi va ichki qiyinchiliklarni engib o'tish, bartaraf etish tariqasida iroda ta'riflanadi. Kasb-hunar kolleji o'quvchilarining irodasi, eng avvalo, shaxsning ijtimoiy turmushdagi faolligida, hayotiy tajribasida, shaxslararo mehnat faoliyatida, o'zaro munosabatida namoyon bo'ladi. Mazkur faollikdan uning mazmunini, shaklan tuzilishini farqlash -bu davr talabi. O'quvchi shaxsi faolligining mazmundor tomoni uning ham ijtimoy, ham psixologik xislatlarida o'z ifodasini topadi. Bunda ijtimoiy ko'rsatma, e'tiqod, his-tuyg'u, qiziqish, motivatsiya dominantlik xususiyatini kasb etadi. O'quvchi shaxsining faolligi o'quv faoliyatini amalga oshirishda ishtirok etuvchi psixologik jarayonlar, ichki va tashqi, anglanilgan irodaviy xatti-harakat, intilish, motiv, xohish namoyon bo'lishi orqali aniqlanadi. O'quvchi uchun qiyin shart-sharoitlarda o'zini o'zi ongli ravishda boshqara olish imkoniyati irodaviy zo'r berishning yordami bilan yuzaga keladi. Oldindan belgilangan muayyan aniq maqsad, reja hamda uni ro'yobga chiqaruvchi xatti-harakatlar ularning ijrosiga, bajarilishiga yo'naltiriladi. Aksariyat hollarda o'quvchi shaxsining ijtimoiy shartlangan xususiyatlari uning irodaviy faolligi yo'nalishini gavdalantiradi. Ijtimoiy yo'nalganlik o'quvchi shaxsining motivatsion – irodaviy xislati hisoblanmish sobitqadamlikda o'z ifodasini topadi. O'quvchi shaxsining irodaviy jarayonlari, xislatlari, sifatleri faoliyatning motivlari (motivatsiyalari) va maqsadini amalga oshirishning o'ziga xos usuli sifatida yuzaga keladi.

Kuzatishlarimizning ko'rsatishicha, iroda aqliy faoliyatda irodaviy jarayonlar, irodaviy xatti- harakatlar kechishining aynan ichida, ya'ni maqsad belgilashdan tortib, to uning bajarilishigacha oraliqda ko'zga tashlanadi.U ongli xulq-atvorda, ixtiyoriy diqqatda, esda olib qolishda, esga tushirishda, tafakkurda, xayolda

ifodalanadi. SHu bilan birga, murakkab muammo va masalalarni echish, irodaviy zo‘r berishni safarbar etish uchun mutlaqo zarur. CHunki busiz jismoniy mehnatda, o‘quv faolliyatida hech qanday natijaga erishish mumkin emas. Bizningcha, ularning o‘zaro uyg‘unlashuvi samaralar keltirishining majmuasi (yig‘indisi) sifatida ikkiyoqlama xususiyat kasb etadi. Ta‘lim jarayonidagi, jismoniy mehnatdagi irodaviy holatlar bu vujudga kelgan qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli bartaraf etishning usullari, o‘quvchi shaxsining omilkor, oqilona ichki sharoitlarining muvaqqat (vaqtincha ) psixik hodisasidir. Ularning qatoriga turmush shart-sharoitlarining ta‘siri ostida vujudga keluvchi optimizm, faollik, qiziquvchanlik, motivatsion, mobilizatsion tayyorgarlik, qat‘iyatlilik kiradi. Aqliy, jismoniy mehnat va stress emotsional- hissiy zo‘riqishning keskin holati ko‘rinishi, shakli hisoblanadi. Tashqi va ichki muhitning noxush omillari o‘quvchi shaxsiga favqulodda ta‘sir etishi natijasida vujudga keladi. Hamkorlik faoliyatidagi (o‘qituvchi bilan o‘quvchilar va o‘quvchilararo) frustratsiya bilish jarayonini tashkil qilishning teskariga yo‘naltiruvchi psixik holat sanaladi. O‘quvchi shaxsida uzluksiz paydo bo‘luvchi va bartaraf etish qiyin to‘siqlarning ta‘siri ostida ruhiy tushkunlik, o‘zini yo‘qotib qo‘yish (esankirash), ko‘pincha tajriba-sinovga, vaziyatga nisbatan tajovuzkorona javob harakatlari yuzaga kelishi kuzatiladi.

Bizningcha, o‘quvchi shaxsining irodaviy xislatlari bu ta‘lim jarayonidagi yoki jismoniy mehnatdagi muvaqqat (vaqtincha) psixik holat emas, balki aksincha mazkur vaziyatga, hech qanday bog‘liq bo‘lmagan insonning turg‘un, barqaror psixologik tuzilmasidir. Uning irodaviy sifatlariga sobitqadamlik, tashabbuskorlik, qat‘iyatlilik, mustaqillik, tashkillashganlik, ishbilarmonlik, o‘zini qo‘lga olishlik, jasurlik, chidamlilik va boshqalar kiradi. O‘quvchi shaxsiy irodasining bo‘shligi, zaifligi qaysarlik, sabotsizlik, yalqovlik, qo‘rqoqlik, prinsipsizlik, betashabbuslik, erinchoqlik, loqaydlik singari tushunchalar orqali psixologik tavsiflanadi. Odatda fan asoslari bo‘yicha bilimlarni, ko‘nikmalarni egallashdagi sobitqadamlik irodaning asosiy va etakchi sifati bo‘lib hisoblanadi. SHuningdek, u irodaning boshqa ko‘rinishlarini taraqqiy etganlik, **mukammallik** darajasini va yo‘nalishini aniqlovchi muhim omil bo‘lib sanaladi. Ta‘lim-tarbiya jarayonidagi, mehnat faoliyatidagi, muomaladagi **tashabbuskorlik** o‘quvchi shaxsining o‘z xohish irodasiga binoan zaruriy xatti-harakatlarni amalga oshirish uquvidir. Xuddi shu boisdan mustaqil bilim olish va fikr yuritishdagi, mehnat faoliyatidagi **qat‘iyatlilik** o‘quvchining jiddiy va puxta mulohaza yuritish, qaror qabul qilish, uni izchil ravishda turmushga tatbiq etish namoyon bo‘luvchi xislatidir. **Tirishqoqlik** o‘quvchining qiyinchiliklarni engish uchun kurashishda kuch – quvvatini sira pasaytirmasdan, uzluksiz va uzoq muddat maqsadga erishish uchun intilishda ro‘yobga chiquvchi ko‘nikmadir. Turli xususiyatli muammolarni echish chog‘ida **chidamlilik** o‘quvchi tomonidan qabul qilingan qarorni amalga oshirishga

xalal beruvchi fikr-mulohazani, emotsional–hissiy xatti–harakatlarni tormozlovchi (tizginlovchi) uquvchanligidir. **Tashkillanganlik** – bu o‘quvchining o‘z xatti – harakati, xulq –atvorini rejalashtirish, xususan, uni ijro etishda, amalga oshirishda ta’lim sub’ektining rejaga asoslanish malakasidir. **Matonatlik** – bu o‘quvchining qo‘yilgan maqsadni muqaddas his etgan holda o‘zini oqlaydigan xavf-xatarga qo‘l urish, qo‘rqinchga nisbatan yuzma-yuz tura olish fazilatidir. **Ishbilarmonlik** o‘quvchining o‘ylanilgan faoliyat va ishni qiyinchiliklar, qarama-qarshiliklardan qat’i nazar omilkor yo‘llar, vositalar, usullar qo‘llash tufayli oxiriga etkazish xislatidir.

**Mustaqillik-** bu o‘quvchining o‘z e’tiqodiga (maslagiga) qat’iy ishonch, shaxsiy kuch – quvvatiga ikkilanmay ishonish, boshqa odamlarning yordamiga muhtojlik sezmaslik malakasidir.

O‘quvchi shaxsining xulq –atvorida, o‘quv faoliyatida muomala va mehnat jarayonida, agarda ta’limiy – tarbiyaviy mashg‘ulotlar, jismoniy – maishiy mehnat oqilona, haqqoniy, to‘g‘ri tashkil qilinsa, uyushtirilsa, unchalik muhim bo‘lmagan irodaviy sifatlar, fazilatlar, xususiyatlar ham paydo bo‘lishi mumkin, jumladan, intizomlilik va hokazo. YUqorida bayon qilingan berilgan ta’rifni, psixologik holatni, sifatni, xislatni, fazilatni, xususiyatni aniqlash uchun E.G‘oziev tomonidan yangilangan, modifikatsiya qilingan, milliy muhitga moslashtirilgan testdan eskperimentda foydalandik. Tavsiya qilinayotgan fikrlarga o‘quvchi “Ha” yoki “Yo‘q” deb javob qaytarishi lozim:

1.Hayotdagi muvaffaqiyat tasodiflardan ko‘ra, oldindan qilingan hisob-kitoblarga ko‘proq bog‘liq bo‘ladi, deb o‘ylayman.

2.Agar o‘zimning sevimli mashg‘ulotlarimdan ayrilsam, unda men uchun hayotning mazmuni yo‘qoladi.

3. Men uchun har qanday ishning oqibati yoki natijasidan ko‘ra, uni bajarilish jarayoni muhim.

4.Men odamlarni o‘z yaqinlari bilan bo‘lgan munosabatlarining yaxshi emasligidan ko‘ra, ishdagi (o‘qishdagi) muvaffaqiyasizliklaridan ko‘proq qayg‘uradilar, deb hisoblayman.

5.Mening fikrimcha, ko‘pchilik odamlar yaqin kelajakka mo‘ljallangan maqsad bilan emas, balki uzoqqa mo‘ljallangan istiqbol maqsad bilan yashaydilar.

6. Agar imkoniyat bo‘lsada, lekin hech kim sezmasligiga ishonchim komil bo‘lsa ham nojo‘ya harakat qila olmayman.

7. Mening hayotimda muvaffaqiyasizliklardan ko‘ra, muvaffaqiyatli kunlar ko‘p bo‘lgan.

8. Menga amaliy, ishchan, ishbiarmon odamlardan ko‘ra, his –tuyg‘uli, ko‘ngilchan inson ko‘proq yoqadi.

9. Hatto oddiy ishda (yoki o'qishda) ham men uning ba'zi unsur (element) larini takomillashtirishga harakat qilaman.

10. Muvaffaqiyatga erishish haqidagi fikrlarga berilib ketgan vaqtlarimda ehtiyotkorlik choralarini unutib qo'yishim mumkin.

11. YOshligimda ota-onam meni dangasa deb hisoblar edi.

12. Men o'zimni muvaffaqiyasizliklarimga sharoit emas, balki ko'proq o'zimni aybdor, deb hisoblayman.

13. Ota-onam meni qattiq nazorat qilishgan.

14. Menda qobiliyatga nisbatan sabr-toqat kuchli.

15. O'z maqsadlarimdan qaytishga muvaffaqiyatga erisha olmasligim haqidagi fikr emas, balki dangasalik sabab bo'ladi.

16. Men o'zimni o'zimga ishongan odamman, deb hisoblayman.

17. Muvaffaqiyatga erishish uchun garchi imkoniyatlar mening foydamga bo'lmasa ham, tavakkal qilish mumkin.

18. Men tirishqoq odam emasman.

19. Hamma ishlar tekis (me'yorida) ketayotgan bo'lsa, unda mening g'ayratim yanada oshadi.

20. Agar men gazetada ishlaganimda edi, 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 (turmushga) bo'lgan talablarimning darajasi o'rtoqlarimning shunday talablaridan pastroq.

23. Men o'z maqsadlarimga erishish yo'lida qat'iyman.

O'ylaymizki, ushbu test ko'p yillar mobaynida amaliyotda aprotatsiyadan o'tgan va ijobiy natijalarga erishgan. Test kaliti ("Ha" 1,2,6,7,8,9,15,17,19,20,22,23. "Yo'q" 3, 4, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 21) va to'plangan miqdoriy natijalarning tahlili va talqini ta'kidlangan kitobda mujassamlashgan. Unda ko'rsatilishicha, kalitga mos har bir javob uchun bir ball dan beriladi. Ballar yig'indisi 0-9 ball dan past bo'lganda: Sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yaqqol ko'zga ko'rinmaydi. Ballar majmuasi 10-13 ball gacha bo'lsa: Sizda muvaffaqiyatga intilish bor, lekin hayotda faoliyatingizni tashkil qilishda har doim ham muvaffaqiyatga ehtiyoj sezavermaysiz. Yig'ilgan ballar 14 dan 23 gacha qiymat oralig'ida bo'lsa, u holda : Sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga erishish ehtiyoji yuqori darajada (ko'rsatkich yuksak), har doim muvaffaqiyat qozonishingizga ishonasiz, qat'iysiz, u yoki bu darajada murakkab, lekin bajarilishi mumkin ishlarni qilishni yoqtirasiz. Miqdoriy natijalar tahliliga muvaffaq bo'lgan o'quvchilar ko'rsatkichlari "past", "o'rta", "yuqori" tiplarga ajratiladi.

Kasb-hunar kollejidagi ma'ruza tipidagi darslar, laboratoriya ishlari, amaliy mashg'ulotlar, referat tuzish, birlamchi manbalarni konspekt qilish kabi o'quv faoliyati tarkiblari o'quvchilarni o'zlashtirishga, fan asoslari bo'yicha ilmiy materiallarni mustaqil tushunishga olib keladi. O'quv faoliyatining kasbiy ko'nikmalari bilan uyg'unlashgan holda tobora muhim ahamiyat kasb etishi tufayli fikr yuritish borgan cari faol, mustaqil, ijodiy xususiyatlar aks ettira boradi. Kasb-hunar kollejida tahsil olayotgan yigit va qizlar (ilk o'spirinlar) u yoki bu holatni asoslagan, isbotlagan holda ularning asosiy tomonlariga diqqat bilan qaray boshlaydilar. Darsliklardan o'qib olgan va o'qituvchi bayon qilgan ma'lumotlarga ishonch hosil qilish uchun harakat qiladilar. Har darsda tanishishga to'g'ri kelayotgan materialning chin mohiyatiga, haqiqat ekanligiga ishonch hosil qilish uchun intiladilar. Mustaqil qaror qabul qilish, intilish, shubhalanish, qat'iylik xislatlari, ya'ni, irodaviy sifatlar rivojlanishi natijasida narsa va hodisalarni asoslash, dalillash kabi o'quv faoliyatiga, ta'lim jarayoniga yordam beruvchi, bilimlarni o'zlashtirishga eltuvchi bilish faoliyati tarkiblari takomillashadi.

Kasb hunar kolleji o'quvchilarining ko'p yillar davomida o'rganishimiz natijasining ko'rsatishicha ularning irodasiga taalluqli quyidagi omillar an'anaviy xususiyatga aylanib qolgan ekan; birinchidan, o'quvchilar umumta'lim yoki kasbiy fanlarga oid asarni o'qishi, lekin hech qanday xulosa chiqarmasligi, biron-bir qarorga kelmasligi mumkin. Ikkinchidan, o'qituvchi so'zlarining har birini (sidirg'asigacha) eslab qolib, hech o'zgarishsiz aytib berishga harakat qilishi ma'lum. Uchinchidan, o'zi eshitganlari bilan (ko'pincha noilmiy tarzda) o'qituvchi axborotini qo'shib javob berishi kuzatiladi. To'rtinchidan, o'z shaxsiy fikrini bayon etishga qiyinchilik tug'ilsa, asardan sitata keltirishga urinishi aniqlangan. Kuzatishlarimizga qaraganda, ko'pincha o'quvchilar sira mustaqillik namoyon etmasdan, materialni hech o'zgarishsiz "tayyor holda" egallab olishga intilib, darslikda va boshqa manbalarda kam uchraydigan, javobi kitoblarda qariyb bo'lmagan vazifa (masala)lar yuzasidan javob izlashga intilmaydilar. O'qishga nisbatan qiziqish asta-sekin fanga qiziqishga, so'ngra kasbiy turg'un qiziqishga aylana boradi, bularning negizida motiv (motivatsiya), iroda yotadi. Bizningcha, kasb hunar kolleji o'quvchilarida irodaviy sifatlar shakllanmay turib, bilimlarni egallashda, kasbiy tayyorgarlikda yuksak ko'rsatkichlarga erisha olmaydilar. SHuni alohida ta'kidlash kerakki, iroda tabiat bilan jamiyatning umumiy taraqqiyot qonunlari bilan bevosita aloqador bo'lib, ham regulyator, ham harakatlantiruvchi, muvaffaqiyatni ta'minlovchi mexanizm funksiyasini bajaradi. Ta'lim jarayonida va mehnat faoliyatida mustaqillikning zaifligi yoki rivojlanmaganligi kasb-hunar kolleji o'quvchilarining eng katta kamchiliklaridan biri sanaladi. Bu kamchiliklarning asosiy sababi: a) o'quv topshiriqlarining an'anaviy qo'yilishi; b) o'quvchilardan mustaqil likni, qat'iyatlilik, sobitqadamlik, dadillikni talab



etmaslik; v) ularda tashabbuskorlik, mas'uliyatlilik, tirishqoqlik sifatleri bor yoki yo'q ligiga e'tibor berilmaslikdan iboratdir. O'quv topshiriqlarining noto'g'ri, nointerfaol qo'yilishi natijasida kasb-hunar kolleji o'quvchilari "tayyor mulohazalarning quli" bo'lib qolaveradilar. SHuning uchun kasb hunar kolleji o'qituvchilari, rahbariyati yuqoridagi fikr va mulohazalarni e'tiborga olishlari kerak.

Aniqlovchi tajribalar individual tarzida o'tkazildi. Tajriba-sinov jarayonida kasb-hunar kollejining 46 nafar talabalari, ya'ni ikki xil mutaxassislik yo'nalishdagi ikkita akademik kursning 23 nafar sub'ektlari ishtirok etdilar. Keyingi eksperimentlarda ularning bittasi eksperimental, ikkinchisi esa nazorat guruhi nomlarini oldilar.

Birinchi shartli guruh 23 nafar o'quvchilarining birinchi savolga ("Hayotdagi muvaffaqiyat tasodiflardan ko'ra, oldindan qilingan hisob-kitoblarga ko'proq bog'liq bo'ladi, deb o'ylayman") javoblari mana bunday ko'rinishga ega bo'ldi: "Ha"-12ta, "Yo'q -5 ta," javob bermagan qatnashchilar 5 nafar. Bu miqdoriy ko'rinishlar test kalitidagi "ha" javob sistemasiga taalluqli bo'lgani uchun deb taxmin qilib, uning murakkablik darajasi yuqoriligi ko'p jihatdan savollar mohiyati ustida bundan oldingi mashqlarda bosh qotirmaganligidan dalolat beradi. Tajriba-sinov qatnashchilari tomonidan yig'ilgan ballar 17 ko'rsatkichga ega. Umumiy miqdorning o'rtacha ko'rsatkichi  $M_q$  **yo'zish kerak**. Xuddi shu guruh a'zolarining testni ikkinchi savoliga bergan javoblari ("Agar o'zimning sevimli mashg'ulotlarimdan ayrilsam, unda men uchun hayotning mazmuni yo'qoladi") quyidagi miqdoriy shaklni vujudga keltirdi: "Ha" – 13, "Yo'q" -3, tasdiq yoki inkor munosabat bildirmagan sinaluvchilar soni –7 nafar. Test savoli tasdiq ma'nosini bildiradigan qismiga daxldordir. Ishtirokchilarning yiqqan (to'plagan) umumiy ballari miqdori mana bunday gavdalanadi va uning qiymati 16 ga teng. O'quvchilar to'plagan miqdorning o'rtacha arifmetik qiymati  $M_q$  0,7 ga barovar. Bu savol ham tasdiq tizimiga kiruvchilardan biri bo'lib hisoblanadi. Har ikkala savol bo'yicha to'plangan o'rtacha arifmetik ko'rsatkich bir-biridan birmuncha tafovutlanadi: 0,74 va 0,7 ga teng.

Testning uchinchi savoli (muammosi) esa inkor ma'nosini anglatuvchi tizimda joylashgan bo'lib ("Men uchun har qanday ishning oqibati yoki natijasidan ko'ra, uni bajarilish jarayoni muhim"), sinaluvchilarning shaxsiy – sub'ektiv munosabatini aniqlashga xizmat qiladi. Unga nisbatan bildirilgan munosabatlar ko'rinishi mana bunday: "Ha"-3, "Yo'q"-11 nafar va inkor yoki tasdiq ma'nosini yoqlamagan qatnashchilar miqdori 9 qiymatga teng. Umumiy yig'indi 14 birlikka ega bo'lib o'rtacha arifmetik ko'rsatkich  $M_q$  0,6 qiymatni tashkil qiladi.

To'rtinchi savolning mohiyati inkor ma'nosini anglatib keladi ("Men odamlarning o'z yaqinlari bilan bo'lgan munosabatlarining yaxshi emasligidan

ko'ra, ishdagi (o'qishdagi) muvaffaqiyasizlikdan ko'proq qayg'uradilar deb hisoblayman"). Kasb-hunar kolleji o'quvchilari bu masalaga o'zlarining shaxsiy munosabatlarini quyidagicha aks ettirishga harakat qildilar: «Ha»-2, «Yo'q»-16, betaraflar – 5 nafar, umumiy ballar 18, o'rtacha arifmetik qiymat ko'rsatkichi 0,8 ni tashkil qiladi. Inkorga nisbatan munosabatning o'zgarishi, bizningcha, ikkita omil bilan tavsiflanadi: birinchidan, test mohiyatiga tobora kirib borayotganligini anglatsa, ikkinchidan, sinaluvchilarning sub'ektiv munosabatlari yorqinroq namoyon bo'layotganligini bildiradi. Savolnomadagi beshinchi savol inkor ma'nosini bildiruvchi turkum tarkibiga kiradi. («Mening fikrimcha, ko'pchilik odamlar yaqin kelajakka mo'ljallangan maqsad bilan emas, balki uzoqqa mo'ljallangan maqsad bilan yashaydilar»). O'quvchilarning unga nisbatan munosabatlari mana bunday ko'rinishga ega: «Ha»-5, «Yo'q»-12, betaraflar 6 nafar. Ularning jami ballari 17 qiymatni ko'rsatadi. O'rtacha arifmetik ko'rsatkich esa  $m_{0,74}$  ga tengligini ifodaladi. O'quvchilar tomonidan tasdiq ma'nosini anglatuvchi oltinchi savolga bergan shaxsiy javoblari («Agar imkoniyat bo'lsa-da, lekin hech kim sezmasligiga ishonchim komil bo'lsa ham nojo'ya harakat qila olmayman») mana bunday shaklni yuzaga keltirdi. «Ha»-14, «Yo'q»-2, betaraflar (tasdiq yoki inkor munosabatini bildirmagan o'quvchilar) 7 nafarni tashkil qiladi. To'plangan umumiy ballar miqdori 16 qiymatni anglatsa, ularning o'rtacha arifmetik ko'rsatkichi  $m_{0,7}$  ga teng ekanligini bildirib keladi.

Sinaluvchilarning ettinchi savolga bergan javoblari («Mening hayotimda muvaffaqiyasizliklardan ko'ra, muvaffaqiyatli kunlar ko'p bo'lgan») tasdiq ma'nosini bildirib, quyidagi ko'rsatkichlar orqali mujassamlashgan: «Ha»-15, «Yo'q»-0, betaraflar 8 nafar. Ular tomonidan to'plangan ballarning miqdori 15ga baravar, o'rtacha arifmetik qiymat esa  $M_{0,65}$  ko'rsatkichga ega. Raqamlardan ko'rinib turibdiki, tasdiq ma'nosini tanlovchi sinaluvchilarning safi tobora kengayib bormoqda, bu voqelik ijobiy psixologik holat bo'lganligi tufayli, irodaviy sifatlar bo'yicha ongli munosabatlar ko'lami ortayotganligidan darak beradi.

Testning sakkizinchi savoli tasdiq munosabatni o'zida mujassamlashtirib («Menga amaliy, ishchan, ishbilarmon odamlardan ko'ra, his-tuyg'uli, ko'ngilchan insonlar ko'proq yoqadi»), o'quvchilar tomonidan quyidagi ko'rinishda qarshi olindi: «Ha»-16 nafar, «Yo'q»-1 ta, shaxsiy fikrlarini bildirmagan ishtirokchilar soni 7 tani tashkil etadi. Ushbu javobda ham tasdiq munosabatini bildiruvchi sinaluvchilar miqdori ko'paya borayotganligini tasdiqlaydi. Ularning to'plagan ballari 17 qiymatga teng, o'rtacha arifmetik ko'rsatkich esa  $m_{0,74}$  birlikni tashkil etadi. Bu miqdorlarning negizida o'quvchilarning irodaga daxldor jihatlariga nisbatan yaqinlashuv holatlari kuchayayotganligini tasdiqlaydi.

Kasb hunar kolleji o'quvchilaridan to'qqizinchi savolga («Hatto oddiy ishda yoki o'qishda ham men uning ba'zi unsur (element)larini takomillashtirishga harakat qilaman») quyidagicha miqdoriy ma'lumotlar olishga muvaffaq bo'lindi: «Ha»-13, «Yo'q»-2, javobning boshqa ma'nosini topishga xohish bildirganlarning miqdori 8 nafarni tashkil qildi. Natijalarning ko'rsatishicha, tasdiq ma'nosini o'zida ifodalovchi munosabatlar o'rtasida musbat yoki manfiy tomonga og'ish yuzaga kelganligi barqarorlik tendensiyasi buzila boshlaganini aks ettiradi. Xuddi shu boisdan umumiy to'plangan yig'indi 15 ballni, o'rtacha arifmetik qiymat esa  $m_{0,65}$  miqdorni mujassamlashtiradi.

Testda mujassamlashgan o'ninchi savol (“Muvaffaqiyatga erishish haqidagi fikrlarga berilib ketgan vaqtlarimda ehtiyotkorlik choralarini unutib qo'yishim mumkin”) inkor ma'nosini anglatuvchi muammolar turkumiga kiradi. Unga o'quvchilar tomonidan bildirilgan munosabatlar o'ziga xos shaklni namoyon etdi: “Ha”-1, “Yo'q”-13, betaraflar-9 nafarga teng. Umumiy yig'ilgan ballar 14 qiymatni, o'rtacha arifmetik ko'rsatkich esa  $m_{0,6}$  birlikni ifoda etdi.

O'n birinchi savol (“YOshligimda ota-onam meni dangasa, deb hisoblar edi”) inkor ma'nosini o'zida ifodalab, mana bunday munosabatlarni ochib berishga, aniqlashga xizmat qildi: “Ha”-3 nafar, “Yo'q”-12 ta, betaraf qolgan o'quvchilar soni-8 nafar. Umumiy miqdorlar yig'indisi 15 ballni, uning o'rtacha arifmetik qiymat esa  $m_{0,65}$  ko'rsatkichni aks ettirdi.

Savolnoma tarkibidagi navbatdagi savol (o'n ikkinchi) inkor (“yo'q”) ma'nosini anglatib, ta'lim sub'ektlarining quyidagi munosabatlarida o'z aksini topdi: “Ha”-1 ta, “Yo'q”-14 nafar, har ikkala javobga qo'shilmagan o'quvchilarning miqdori-8 taga barobar. Miqdorlar yig'indisi 15 ballga, uning o'rtacha qiymati  $M_{0,65}$  ko'rsatkichga teng. Savol esa quyidagicha ifodalangan: “Men o'zimni muvaffaqiyasizliklarimga sharoit emas, balki ko'proq o'zimni aybdor deb hisoblayman”.

O'n uchinchi savol ham (“Ota-onam meni qattiq nazorat qilishgan”) inkor ma'nosini bildiruvchi mulohazalar, qarashlar, pozitsiyalar turkumiga taalluqlidir. Savolga nisbatan o'quvchilar tomonidan bildirilgan munosabatlar quyidagicha: “Ha”-0, “Yo'q”-15, betaraflar miqdori 10 nafarga teng. Umumiy ballar yig'indisi 15 ball, o'rtacha arifmetik qiymat esa  $m_{0,65}$  birlikda mujassamlashgan. Ko'rinib turibdiki, tasdiqlovchi o'quvchilar favqulodda nol darajaga tushib, inkor qiluvchilar miqdori keskin oshgan. SHuningdek, betaraflarning safi ham kengaygan. Ular o'rtasida tub farqlar, qutblashuvlar vujudga kelganligini gavdalantiradi.

O'n to'rtinchi savol ( “Menda qobiliyatga nisbatan sabr-toqat kuchli”) irodaviy sifatlarning yaqqol ifodasini o'zida mujassamlashtirib, sub'ektiv munosabatlar muayyan darajaga ko'tarilganligi, aniqlik ko'rsatkichi oshganligi

(ko'tarilganligi) to'g'risida ma'lumot (axborot) berish imkoniyatiga ega. O'quvchilar to'plagan umumiy ball 16 ga teng, ularning arifmetik qiymati  $m_{q0,71}$  ga barobar. Ko'p qutbli mezonlarning ko'rinishi quyidagicha: "Ha"-2, "Yo'q"-14, betaraflar soni 9 nafar. Inkori munosabatlar o'ziga xos xususiyatga ega ekanligini namoyish etmoqda.

Navbatdagi (o'n beshinchi) savol ("O'z maqsadlarimdan qaytishga muvaffaqiyatga erisha olmasligim haqidagi fikr emas, balki dangasalik sabab bo'ladi") tasdiq ma'nosini anglatuvchi turkumga dahldor. Sinaluvchilarning unga nisbatan munosabatlari mana bunday ko'rinishga ega: "Ha"-15 nafar, "Yo'q"-2 ta, betaraflar soni 6 ta. To'plangan ballar 17 qiymatga teng. Uning o'rtacha qiymati esa  $m_{q0,74}$  ko'rsatkichni o'zida mujassamlashtiradi.

O'n oltinchi savol ("Men o'zimni o'zimga ishongan odamman, deb hisoblayman") inkori mohiyatini o'zida gavdalantiruvchi turkum tarkibiga kiradi. Sinaluvchilarning unga nisbatan munosabatlari quyidagicha ko'rsatkichga ega: "Ha"-2 ta, "Yo'q"-14 nafar, betaraflar-7 ta. Ularning jami bali 16 qiymatga teng, o'rtacha qiymati esa 0,7 ko'rsatkichga barobar. Oldingi savolga berilgan javoblari bilan keyingi savol bo'yicha bildirilgan munosabatlarda ishonchlilik ko'rsatkichga ega bo'lgan farqlar yo'q.

Navbatdagi (o'n ettinchi pozitsiyaga) savolga ("Muvaffaqiyatga erishish uchun garchi imkoniyatlar mening foydamga bo'lmasa ham "tavakkal" qilish mumkin") kasb-hunar kolleji o'quvchilarining qaytargan javoblari (munosabatlari) mana bunday shaklga ega: "Ha"-16 nafar, "Yo'q"-0, betaraflar-8 nafar. Umumiy ballar yig'indisi **16** ball, o'rtacha arifmetik qiymati  $m_{q0,7}$  miqdorni mujassamlashtirgan. Ko'rinib turibdiki, "ha" qutbi o'ta ko'tarilgan, ya'ni musbat ma'noni anglatadi, manfiy qutbi esa nol darajaga tushib ketgan. Lekin bu psixologik hodisa ichki munosabatlar, mexanizmlar funksiyalarining mahsuli bo'lib hisoblanadi.

Testning o'n sakkizinchi savoli ("Men tirishqoq odam emasman") sof irodaviy sifatni o'zida aks ettirib, xislatlar bilan illatlar o'rtasida kechadigan ichki turtkilar (motivatsiyalar) mexanizmi tarzida ifodalanadi. Bunday psixologik voqelikni sinaluvchilar anglab etgan degan fikrni to'la tasdiqlamaymiz. Sinaluvchilarning yiqqan jami ballari 15 ga teng. Uning o'rtacha arifmetik qiymati  $m_{q0,65}$  ga barovar. Miqdorlar bo'yicha umumiy ko'rinish mana bunday shaklga ega: "Ha"-0, "Yo'q"-15 nafar, betaraflar 8 ta. Bu o'rinda tasdiqiy munosabat butunlay o'z mavqeini yo'qotgan.

Navbatdagi (o'n to'qqizinchi) savol ("Hamma ishlar tekis (me'yorida) ketayotgan bo'lsa, unda mening g'ayratim yanada oshadi") bevosita irodaviy sifatlarni gavdalantiruvchi xususiyatga ega bo'lib, tasdiq munosabatlar turkumiga daxldordir. Miqdoriy natijalarning ko'rinishi quyidagicha: "Ha"-17 nafar, "Yo'q"-

0, betaraflar-6 ta ekanligi namoyon bo‘lib turibdi. Tasdiq bilan inkor munosabatlari kontrast holatga tushib qolgan, jumladan, uning bittasi yuksak ko‘rsatkichni mujassamlashtirsa, ikkinchisi nol darajasiga tushib ketgan. Umumiy ballar yig‘indisi 17 qiymatni, o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkich esa  $m_{q0,74}$  miqdorni ifodalaydi.

Testning yigirmanchi savoli (“Agar men gazetada ishlaganimda edi, unda turli voqealar haqida yozishdan ko‘ra, ko‘proq odamlar yaratgan yangiliklarni yozgan bo‘lar edim”) irodaning qat‘iyatlilik, dadillik sifatini o‘zida gavdalanitirib, kasb-hunar kolleji o‘quvchilarining unga nisbatan munosabatini aniqlashga xizmat qiladi. Ularning mazkur sifatlar mohiyatiga munosabatlari quyidagi ko‘rinishga ega: “Ha”-15 nafar, “Yo‘q”-1 ta, betaraflar yoki munosabatlardagi betaraflik 7 ta. Ularning jami ballari 16 miqdorga teng, o‘rtacha arifmetik qiymat bo‘lsa  $m_{q0,7}$  ga barovar. Bu kutilmada yoki ijtimoiy psixologik voqelikda, hodisada ham yaqqol kontrastlik gavdalanib turibdi.

Testning yigirma birinchi savoli (“Mening yaqinlarim, odatda, shaxsiy rejalarim bilan hamfikir bo‘lmaydilar”) muammolarga nisbatan inkor munosabatni o‘zida mujassamlantirib, kontrast holatlarning vujudga kelishi to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni tavsiflab berishga xizmat qiladi. 23 nafar guruh a‘zolarini jami yiqqan ballari 16 ga teng, o‘rtacha arifmetik qiymat  $M_{q0,7}$  ga baravar. Munosabatlar esa quyidagicha: “Ha”-2 ta, “Yo‘q”-14 nafar, betaraflar 7 ta. Tasdiq bilan inkor munosabatlari o‘rtasida kontrast psixologik hodisa namoyon bo‘lib turibdi, lekin ularning o‘rtasidagi katta tafovutda ishonchlilik daraja mavjud emas.

Yigirma ikkinchi savol (“Mendagi hayotga (turmushga) bo‘lgan talablarimning darajasi o‘rtoqlarimning shunday talablaridan pastroq”) qiyosiy tahlilga muhtoj irodaviy sifat mohiyatini ochishga yo‘naltirilganligi bilan boshqalardan muayyan darajada ajralib turadi. Tasdiq ma‘nosining hukmronligi o‘quvchilarga uning mohiyatini osonroq tushunishga imkon beradi. Sinaluvchilarning munosabatlari mana bunday shaklni vujudga keltirdi: “Ha”-14 nafar, “Yo‘q”-3 ta, betaraf sub’ektlarning miqdori 6 ta. Ularning to‘plagan jami ballari 17 miqdorni, o‘rtacha arifmetik qiymat esa  $M_{q0,74}$  birlikni bildiradi. Ikki bir-biriga qarama-qarshi qutb o‘rtasida (“ha” bilan yo‘q nazarda tutiladi) kontrastlik hukm surayotganligi namoyon bo‘lib turibdi, lekin ular o‘rtasida o‘ta ziddiyat biroz yumshagan, bizningcha buning omili sifatida fikrlash faoliyatining mahsuli, mashqi yotishi ehtimol.

Testning oxirgi (yigirma uchinchi) savoli (“Men o‘z maqsadlarimga erishish yo‘lida qat‘iyman”) irodaviy sifatning qat‘iyiligi mohiyatini ochishga, tushunishga, anglashga xizmat qiladi. Kasb-hunar kolleji o‘quvchilarining savolga nisbatan munosabatlari quyidagicha: “Ha”-15 nafar, “Yo‘q”-1 ta, betaraflar 7 sub’ektni tashkil qiladi. Ularning jami ballari 16 ga teng, uning o‘rtacha arifmetik

qiymati  $m_{q0,7}$  ga barobar. Miqdorlardan shu narsa yaqqol ko'zga tashlanib turibdiki, har ikkala qutb o'rtasidagi kontrast holat tobora kuchayib bormoqda. Bizningcha, bu psixologik voqelik munosabatlarning absolyut va nisbiy darajalari o'quvchilarda shakllanganlikdan darak beradi, bu esa ijobiy hodisadir.

SHunday qilib, aniqlovchi eksperiment uchun tanlangan test (metodika) o'quvchilarda shakllangan irodaviy sifatlarning darajasini aniqlashga imkoniyat yaratdi. Eksperimentatorning sinaluvchilar murakkab psixologik vaziyatga tushganlarida, unday holatdan ularni olib chiqish maqsadidagi savollari ishtirokchilariga irodaviy sifatlarga to'g'risidagi tasavvurlarini kengaytirishga yordam berdi. Buning natijasida o'quvchilar ongida kontrast tushunchalar, hodisalar yuzasidan muayyan bilimlarni egallash imkoniyati tug'ila boshladi. Bundan tashqari umumta'lim va kasbiy bilimlarni o'zlashtirishning motivatsiyasi barqarorlasha bordi.

Xuddi shunga o'xshash natijalarga ikkinchi bir guruhda o'tkazilgan aniqlovchi eksperimentda ham erishildi. Bular to'g'risidagi ma'lumotlar dissertatsiyaning ilova qismida beriladi.

YUqoridagi miqdoriy ma'lumotlar tahliliga, test javoblariga asoslangan holda tajribalarda ishtirok etgan sinaluvchilar uch guruhga ajratildi. Ushbu ma'lumotlar shakllantiruvchi eksperimentlarni o'tkazishga mustahkam asos bo'lib xizmat qilishi shak-shubhasiz.

Aniqlovchi eksperimentda ishtirok etgan birinchi guruh o'quvchilarini to'plagan miqdoriy natijalarining tahliliga binoan, ular uch turkumga ajratildi:

- 0-9 ballgacha 7 nafar – past,
- 10-13 ballgacha 7 nafar-o'rta,
- 14-23 ballgacha 9 nafar-yuqori.

Birinchi turkumga kiruvchilarning psixologik tavsifi: Sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga nisbatan ehtiyoj yaqqol ko'rinmaydi.

Ikkinchi turkum a'zolarining psixologik tavsiflanishi: Sizda muvaffaqiyatga intilish irodaviy sifati mavjud, lekin hayotda (turmushda) faoliyatingizni tashkil qilishda har doim ham muvaffaqiyatga ehtiyoj sezavermaysiz. Uchinchi turkum qatnashchilarining, ya'ni kasb-hunar kolleji o'quvchilarining psixologik tavsifi: Sizning faoliyatingizda muvaffaqiyatga ehtiyoj yuqori darajada, har doim muvaffaqiyatga erishishga ishonasiz, qat'iyatlisiz, u yoki bu darajada murakkab, lekin bajarilishi mumkin bo'lgan ishlarni amalga oshirishni yoqtirasiz. Paragraf bo'yicha yuritilgan fikr va mulohazalardan kelib chiqqan holda matematik metodlarning murakkabroq turlaridan foydalangan tarzda qo'llanilgan diagnostik metod (test)ning ishonchlilik, validlik, reprezentivlik mezonlarini, ko'rsatkichlarini

dalillash maqsadga muvofiq quyida miqdorlar o'rtasidagi munosabatlarni namoyish etish uchun yakuniy jadvalni ishlab chiqib, raqamlarni qiyoslashdan tashqari, ularni sxematik va grafik ko'rinishlari haqida mulohaza yuritishga harakat qilamiz.

**14 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**  
**Operativ xotirani o'rganish. (2SOAT)**

**EMOTIONAL HOLATLARNI BAHOLASH TESTI «BELGILAR  
PANTOMIMASI»**

Testda odamning ko'z o'ngida ko'rib turgan narsalarni o'z shaxsiga taalluqlilikka aylantirishga moyilligidan, o'zi bilmagan holda odam gavdasiga yoki uning bo'laklariga xos bo'lgan harakat bilan bog'lashga bo'lgan moyilligidan foydalaniladi.

Har bir simvol - nafaqat mo'yqalam tutgan qo'lning oddiy harakati, balki ba'zi harakatlarni ifodalash hamdir. Ularning har birini biz tez yoki sekin, kuchli yoki kuchsiz, jiddiy yoki o'yin harakatlari natijasi sifatida bilib olamiz. Lekin bundan tashqari, shunisi o'ta muhimki, bu belgilar anglangan yoki anglanmagan holda odam tanasini holati va harakatlari bilan bog'liqlikni aks ettiradi. Ular gavda holati yoki qo'l harakatlarini ifodalaydi. Tana harakatlari odatda odamni maqsad, xohish, istak, kayfiyat va boshqalarni ifoda etib beradi.

Ko'rsatma: Ushbu sakkizta belgiga e'tibor bilan qarang.



Bu g. Endi belgilardan yoqmagani taniang va raqamini eslab qoing. 1 aniovnı snosnmasdan amalga oshirish kerak, aks holda natija noto'g'ri chiqishi mumkin. Quyida berilgan

jadvalda siz tanlagan sonlarni qator va ustun bo'yicha kesishgan nuqtadagi katakda berilgan raqam sizning hozirgi vaqtdagi «emotsional holatingiz haqida qisqacha ma'lumot» beradi. Test kalitida ushbu ma'lumotlarni olish mumkin.

Ushbu metodika sizni g'ira-shira (salgina) anglanayotgan xohish - istaklaringizni aniqlash imkonini beradi, faol emotsional holatni baholash va psixologik «muvozanatga» erishish yo'llarini topish imkonini beradi.

### ***Testda ifodalangan simvollar***

9. «Uchish, sakrash, umbaloq oshish». Bu simvol suv ustiga uchib chiqqan delfinga o'xshaydi.

10. «Birdan joydan qo'zg'alish, kuchli oldinga intilish».

11. «Kuchanish, engib o'tish». Bu belgi keskin harakat qilishni ifodalaydi hamda iroda va energiyaga to'la, to'siqqa qo'rqmasdan ko'kragi bilan borayotgan odamni eslatadi.

12. «Qaddini tik tutish, egilmas bo'lish». Bu belgi jiddiylik va qat'iylikni ifoda etadi.

13. «Tinch o'tirish, zo'riqmaslik». Simvol o'tirgan odamga o'xshaydi.

14. «CHekinish, yon berish, orqaga tisarilish». Belgi orqaga va pastga qaytish, shiddatdan, shashtidan qaytishni ifodalaydi.

15. «Egri-bugri bo'lib ketmoq, himoyasiz, nimjon, nochor bo'lmoq». Bu belgi «pozasi» - orqaga, pastga ketish, intilishdan voz kechish ma'nosini anglatadi.

16. «Bo'shashgan holda yotish». Bu belgi eringan holdagi tabassumni eslatadi.

Uzimizga yoqqan va yoqmagan belgini tanlayotganimizda bizda qanday holat kechadi? Aslida biz o'zimiz xohlayotgan poza va harakatni tanlaymiz va yoqmayotgan harakat va pozani inkor etamiz. Kayfiyat bilan harakat faolligi xarakteri o'rtasida nafaqat to'g'ridan-to'g'ri, balki «ikki tomonlama» bog'liqlik bor. Xatti-harakat kayfiyat bilan belgilanadi. Agar siz o'z xatti-harakat «usulingizni» o'zgartirsangiz kayfiyat ham o'zgarishi mumkin. Balki siz tanlagan «eng yoqqan» simvol hozirgi vaqtda siz uchun qanday xarakterdagi xatti-harakat faolligiga zaruriyat borligini ko'rsatuvchi ma'noga ega bo'lishi mumkin. O'zingizni bir sinab ko'rish hech qachon xalaqit qilmaydi: chunki belgilardan bittasini tanlay turib, o'zingizga o'zingiz sizga nimalar etishmayotganini, nimalarnidir xohlayotganingizni oshkor etdingiz. Buni siz harakatda va qomatingizni tutishda ifoda eting: bu bilan siz o'zingizga etmayotgan narsani qisman bo'lsayam to'ldirishingiz mumkin yoki sizni hozirgi holatingizda sizga og'irlik qilayotgan narsani o'zgartirishingiz mumkin.



		ёққан белгилар								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
		⤿	↗	7	⌋	⌌	↘	⋈	—	
ёқмаган белгилар	1	⤿		48	37	30	16	22	2	14
	2	↗	54		17	26	4	12	10	43
	3	7	32	45		47	24	40	13	6
	4	⌋	52	28	21		41	8	5	11
	5	⌌	25	33	9	23		29	7	46
	6	↘	50	31	34	53	36		38	55
	7	⋈	35	20	56	15	18	44		51
	8	—	19	1	49	3	39	42	27	

**Jadval kaliti:**

1. Siz shoshqaloqsiz, siz nimadandir bezovtasiz, sizga sabr, chidam etmayapti. Ehtimol siz izzattalab odamdirsiz.

2. Siz kamtarlikni yaxshi ko'rasiz. Siz e'tirozlarsiz, oddiy yashashni xohlaysiz. Ehtimol siz o'zingizdagi biron bir xohishni bosib qo'yayotganga o'xshaysiz.

3. Siz jur'atli va fikringizni bir joyga to'plangan bo'lishini istaysiz. Sizga tinchlik kerakka o'xshaydi.

4. Siz o'zingizda va boshqalarda o'zini tuta olish va o'z qadrini bilish hissini qadrlaysiz. Bu xatti-harakatingiz bilan sizni sal eskicha fikrli deb o'ylashmashmikan?

5. Siz ish va majburiyatdan biroz muddatga bo'lsa ham ozod bo'lishni xohlayapsiz, mas'uliyat va sog'lom fikr yuritishdan zerikkansiz (joningizga tekkan). Balki siz o'tmishda o'zingizni nazorat qilishni sal oshirib yuborgandirsiz.

6. Siz chidamlisiz, siz hamma narsa o'z navbati bilan, ortiqcha zo'riqlarsiz bo'lishi kerak deb hisoblaysiz. O'zingizdan hayot oldidagi qo'rquvingizni yashirmaysizmikan?

7. Sizga boshqalar bilan «muloqot o'yinini» qilish og'irlik qilmoqda, siz o'zingizni erkin his qilishni istaysiz. Balki sizga shuning o'zi etishmayotgandir?

8. Sizni insonlardagi tinchlana olish va boshqalarga yordamga doimo tayyorlik kabi xususiyatlar hayratga soladi, sizga izzat-talablikni jilovlash yoqadi. Siz izzattalab bo‘lishingiz kerak.

9. Siz hayotda dovyurakroq, tajovuzkor bo‘lishni xohlaysiz, kelishuvchanlikka borishni o‘zingizga ravo ko‘rmaysiz. O‘tmishda siz keragidan ortiq kelishuvchanlikka borgan bo‘lsangiz kerak-da?

10. Sizga begam, beparvo bo‘lish, bekor yurish yoqayapti; do‘stlaringiz sizni etarlicha maqsadga intiluvchan emas, deb hisoblashadi. Kelajak haqidagi qaygurishlar yashirincha sizni ich-ichingizdan kemirmayaptimi?

11. Sizga energiya etishmayapti, siz dam olishga zarurat sezayapsiz. Siz uzoq vaqt ichki zo‘riqish his qilgan bo‘lsangiz kerak.

12. Siz bor narsa bilan qanoatlanishni xohlaysiz. Balki siz quvonch va qalbning tinchligini muvaffaqiyatlardan ustun qo‘yarsiz. O‘ylab ko‘ring, omadlar kattami?

13. Siz imkoniyati yo‘q narsani xohlash kerak emas, deb hisoblaysiz; siz hordiqni va tinch yashashni istaysiz. Balki sizga jangovarlik xususiyati etishmayotgandir?

14. Siz og‘ir-vazmin odamsiz, har holda siz shunday ko‘rinishni xohlaysiz. Bu tashqi vazminlik bo‘lsa kerak.

15. Siz omilkor va batartibsiz, siz tartib-intizom va haqqoniylikni yaxshi ko‘rasiz. Do‘stlaringiz sizni etarlicha egiluvchan odam emas, deb o‘ylashsa ajab emas.

16. Siz hamma narsaga shubha bilan qarovchi skeptiksiz, sizga tashabbuskorlik etishmaydi, siz faqat sinalgan tajribaga ishonasiz. Lekin siz kimgadir «katta bola» bo‘lib tuyulsangiz kerak.

17. Siz yo‘l topishga qaratilgan turli harakatlar qilishdan ko‘ra hal qiluvchi shidsat, hujumni ustun qo‘yasiz. Balki shiddatli bo‘lish uchun sizga xarakter etishmayotgandir?

18. Sizga nafislik, go‘zallik, nozik didlilik yoqadi. Lekin sizni saranjom-sarishta odam deb bo‘lmaydi. Balki siz irodasiz, qat’iyatsiz kishidirsiz?

19. Siz kundalik hayotdagi bir xillikdan qochishni xohlaysiz, siz hayratga soladigan narsalarni yaxshi ko‘rasiz. Siz osmonlarda uchib yurganingiz yo‘qmi?

20. Siz hordiq, bekorchilikdan qochasiz, sizga energiya va ishchanlik yoqadi. Sizga saranjom-sarishtalik etishmayotgan ko‘rinadi.

21. Sizga xulq-atvorning rasmiy qoidalariga rioya qilish ogirlik qiladi, siz o‘z shaxsingizni, o‘z hissiyotlaringizni yorqinroq ifoda etishni xohlayapsiz. Balki sizga o‘zingizni qo‘lga olish qiyindir.

22. Siz yuzaki qaror qabul qilishdan qochasiz, sizga asoslanganlik va jiddiylik yoqadi. Siz ba’zida yumor hissini yo‘qotib qo‘yayotgandaysiz.

23. Haqqoniylik va qattiqqo‘llik - siz xuddi shu xususiyatlarni qo‘llashga harakat kilasiz. Ba’zida siz betakalluf bo‘lib ketmaysizmi?

24. Siz yumshoqko‘ngil, tinchlikparvar odamsiz, juda bo‘lmaganda siz shu xususiyatlarga ega bo‘lishni istaysiz. Ehtimol, siz bu xususiyatlarga to‘la ega emasdirsiz.

25. Siz juda emotsional, ehtiroslisi va tashabbus ko‘rsatishga tayyorsiz, mulohazakorlik sizni o‘ziga jalb qilmaydi. Lekin kalbingiz tubida siz ikkilanishga moyilroqsiz.

26. Sizga qarashlarning turg‘unligi, odatlarni o‘zgartirmaslik yoqadi, siz o‘zgarishlarni yoqtirmaysiz. Balki siz hukmronlikni yoqtirarsiz?

27. Siz zerikayapsiz, siz yangilovchi taassurotlar bo‘lishini xohlayapsiz, lekin buning uchun faolroq bo‘lish kerak. Sizga esa qimirlash, harakat oson emasdek ko‘rinayapti.

28. Siz hayotingizda, ayniqsa, o‘z qalbingizda o‘zgarishlar bo‘lishini xohlayapsiz, lekin nimadir xalaqit berayapti, nimadir sizni ushlab turibdi. O‘ylab ko‘ring, o‘z hayotingizni o‘zgartirish to‘g‘risidagi g‘oyangiz ancha yuzaki emasmi?

29. Siz o‘zingizni jiddiyroq ishga bag‘ishlamoqchisiz va hayotda kamtargina bo‘lsada o‘z o‘rningizni topmoqchisiz. Aynan hozir sizni o‘zingizga o‘zingizning rahmingiz kelmayaptimikan?

30. Siz aniq, mulohazalisiz, o‘ylab ish qilish, sog‘lom fikrlash sizga yoqadi. Balki siz unchalik darajada faktlar bilan shaxsiy fikrlaringizni farqiga bora olmassiz?

31. Siz optimistik kayfiyatdasiz va omadga ishonasiz. Balki siz chuqur o‘ylanish melanxoliyaga olib keladi degan fikrdasiz. Bu fikringiz to‘g‘rimikan?

**32.** Sizga ochiq ko'ngillik, do'stonalik, qalbi kenglik yoqadi. Balki siz qaysar va o'jar odamdursiz?

**33.** Siz ishchansiz, omilkorsiz va vaqtni bekorga, kuruq gaplarga sarflashni yoqtirmaysiz. Siz ba'zan atrofingizdagi odamlarni sezmayotganga o'xshaysiz.

**34.** Siz maqsadga intiluvchan va g'ayratli odamsiz. Lekin, bularni orqasida alam va pessimizm yashirinib yotganga o'xshaydi.

**35.** Siz yuksaklikni va go'zallikni yaxshi ko'rasiz. Ba'zan sizning fikringizcha siz qadrlaydigan narsalarni tushunmaydigan odamlarga nisbatan yuqoridan qarashingizni inkor etib bo'lmaydi.

**36.** Siz narsalarga yumor bilan va falsafiy qarashga moyilsiz. Balki buning orqasida ko'p qayg'ularingiz yashiringandir.

**37.** Siz yon bermaysiz, kimgadir tobe bo'lishni xohlamaysiz, siz hamma narsaga o'z kuchingiz bilan erishishni istaysiz. Ba'zan siz yaxshilik qilishni esdan chiqarib qo'yarsiz?

**38.** Sizda jonlanish bo'layapti va siz mulohaza qilishdan qochayapsiz. Lekin siz nimalar haqidadir chuqurroq fikrlashin- giz kerak?

**39.** Sizning kayfiyatingizni ko'tarinki deb xarakterlash mumkin, siz o'zingizni tushunadigan odamlar bilan gaplashish- ni xohlaysiz, zerikarli odamlardan uzoqroq yuringiz kelayapti. Siz bunday holatga tez-tez tushib qolmasangiz kerak.

**40.** Siz odsiyroq bo'lish, tez-tez yon berish, birovlardan xafaliklaringizni oson kechirib yuborish xohishini his qilayapsiz.

Balki siz kimlarnidir xohlaganingizdan ham qattiqroq xafa qilib qo'ygandirsiz.

**41.** Sizning xohishingiz — chuqur kirib borish, tushunish, o'zining fikrida qat'iy turib olish emas. CHidamli (kechirimli) bo'lish, aytgan so'zidan qaytmaslik emas. Siz oldindan belgilangan fikrlardan qochasiz - siz o'zingiz avval shu xatoga yo'l qo'ymaganmikanisiz?

**42.** Siz rahmdil odamsiz va birovlarni dardu-g'amlarini chuqur anglash qobiliyatiga egasiz. Har doim ham haqiqiy yordamga tayyormisiz?

**43.** Sizni dangasalik butunlay egallab olgan, harakat qilgingiz kelmaydi yoki biror narsa haqida bosh qotirgingiz yo'q. Lekin, sizda mulozamat qilishlarini xush ko'rish xususiyati borga o'xshamayaptimikan?

44. Siz shovqin-suron va palapartishliklardan qochgingiz va o'z ichki dunyoingizga iloji boricha jiddiyroq qaragingiz kelayapti. Siz anchadan beri buni qilmaganga o'xshaysiz?

45. Siz nimalardandir qutulishni, nimalarnidir joy- joyiga qo'yishni xohlayapsiz, bularga tez va ortiqcha kuch sarflamasdan erishishni xohlayapsiz. Siz g'ira-shira sezayapsiz-ki, bularning imkoniyati yo'q.

46. Siz aniqlikni, tushunarlikni, oddiylikni va xotirjamlikni xohlayapsiz. Sizning individualizmingiz ushbu darajagacha «oddiylashuvga» yo'l bermayotgan bo'lsa kerak.

47. Siz beg'araz odamsiz. Har doim adolatli bo'lishga intilasiz. Istisno emaski, siz osongina bag'ritoshga evrila olasiz.

48. Reallik, «hayoliy qasrlardan» voz kechish - mana siz o'zingizda va boshqalarda qadrlaydigan xususiyatlar. Siz juda ta'sirlanuvchan bo'lsangiz kerak.

49. Sizga uddaburonlik va ixtirochilik yoqadi. Lekin, sizga tashabbuskorlik va energiya etishmayotgan ko'rinadi.

50. Siz quvnok va jozibador bo'lishni, ehtimol ozgina masxarabozlik qilishni xohlayapsizmi? Nima sizni qiynayapti?

51. Siz o'rtamiyonalikni qadrlaysiz, sizga tinchlik yoqadi. Ehtimol, sizga izzattalablik va dadillik etishmayotgandir.

52. Jonlilik va o'zingizni erkin tutishni siz aql bilan ish ko'rishga qaraganda ustun qo'yasiz. Sizga o'z-o'zingizni intizomli tutish etishmayotgan ko'rinadi.

53. Siz o'zingizga etarlicha ishonasiz va mustaqillikni yaxshi ko'rasiz. Siz ba'zida magrurga o'xshaysiz, lekin ba'zi-ba'zida o'zingizni nochor his qilasiz.

54. Siz har bir kunni bayram qilishni xohlaysiz; siz kelajakni o'ylamasdan, bugungi kun bilan yashaydiganga o'xshaysiz.

55. Siz g'am-tashvishlardan holi, tinch bo'lishni, o'zingizdagi va boshqalardagi tartibsizliklarni his qilmaslikni xohlayapsiz. Sizda o'zingizga bo'lgan ishonch etishmayotganga o'xshaydi.

56. Siz kuchli bo'lishni xohlayapsiz, o'zingizning zaif jihatlarini ko'rsatishdan qo'rqasiz. Sizni yomon deb hisoblashsa kerak, lekin aslida siz o'zingiz o'ylaganingizga qaraganda ancha zaifroqsiz.

## **15 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**

### **Operativ xotirani o'rganish. (4SOAT)**

#### **PSIXOLOGIK O'YINLAR**

Quyida taqdim etilayotgan o'yinlar yordamida bolalardagi turli ko'rinishdagi muammolarni hal etishingiz mumkin.

Quyida taqdim etilayotgan o'yinlar yordamida bolalardagi turli ko'rinishdagi muammolarni hal etishingiz mumkin.

#### **2. SALOMLASHISH**

**Maqsad:** Bolalarda o'ziga hurmat hissini rivojlantirish.

Tarbiyachi bolalarni o'zining atrofida yig'adi. "Kelinglar hozir hamma bir-birini va meni ko'rib turadigan bo'lib yerga o'tiramiz (Bu yerda asosiy vazifa doira tuzish hisoblanadi) Bolalar doiraga o'tirishda tarbiyachi ularga shunday deydi: "hozir men hammani ko'rayotganligim va boshqalar ham meni va bir-birlaringizni ko'rayotganligiga ishonch hosil qilishimiz uchun bir-birlarimiz bilan ko'zimiz yordamida salomlashib chiqamiz. Birinchi bo'lib men hamma bilan salomlashib chiqaman. Men salomlashib bo'lganimdan so'ng yonimdagi qo'shnim hamma bilan salomlashadi."(Tarbiyachi boshini biroz egib bir bolani ko'ziga qarab salomlashadi. Salomlashib bo'lgandan so'ng yonida o'tirgan bolaning yelkasiga turtib, salomlashish taklif etadi)

#### **2. KO'ZGU**

Maqsad: Bolalarda o'ziga hurmat hissini rivojlantirish. Tarbiyachi atrofiga bolalarni yig'ib shunday deydi: "Hammangizning uyingizda ko'zgu bo'lsa kerak. Aks holda ko'rinishingiz qandayligi yoki yangi kiygan kiyimingiz yarashganligini bila olmaysiz-ku? Ko'zgu topilmagan payt nima qilish mumkin? Kelinglar bugun ko'zgu o'yinini o'ynaymiz. Bir-biringizga qarab juft bo'lib turinglar. (Tarbiyachi ularni juftliklarga ajratishga yordamlashadi). Endi qaysi biringiz ko'zgu, qaysi biringiz odam ekanligingizni kelishib olinglar. So'ngra o'rin almashasizlar. Odam odatda ko'zguga qarab bajariladigan harakatlarni, ya'ni yuvinish, soch tarash, raqs tushish, badantarbiya qilish kabilarni ifoda etadi. Ko'zgu rolini bajarayotgan bola esa bu harakatlarni aniqlik bilan takrorlashi kerak. Tayyormisizlar? Unda boshlaymiz." O'yin boshida tarbiyachi bolalarga o'mak bo'lib bir bola bilan juft bo'lib turadi va uning harakatlarini takrorlaydi.

#### **3. AKS SADO**

**Maqsad:** Bolalarda o'zaro hurmat hissini rivojlantirish.

Bolalar aylana bo'lib o'tirishadi. Tarbiyachi: "Siz qachondir aks-sadoni eshitganmisiz? Bu ovoz bir necha marotaba takrorlanib, har takrorlanganda sekinlasha boradi. Hozir biz sizlar bilan aks-sado o'yinini o'ynaymiz. Men hozir qandaydir so'zni baland ovozda gapiraman. Yonimdagi bola esa uni sekinroq

talaffuz etadi, uning yonidagi esa undan ham sekinroq. Shunday qilib, butun aylana bo'ylab davom etadi.

O'yin har bir bola o'zining so'zini baland ovozda aytmagunicha davom etadi.

#### **4. BUZILGAN TELEFON**

**Maqsad:** kichkintoylarning diqqat-e'tibori va xotirasini rivojlantirish.

Bolalar aylana bo'lib o'tirishadi. Tarbiyachi biror bir bolaning oldiga borib undan do'stining qulog'iga dam olish kunlari nima qilganligini sekin aytib berishni iltimos qiladi. Ishtirokchilar bir-birlariga shivirlab bu xabarni yetkazishlari kerak. O'yin oxirida esa birinchi ishtirokchi aytgan va oxirgi ishtirokchi eshitgan xabar ovoz chiqarib aytiladi

#### **5. HARAKATNI UZATIB YUBOR**

**Maqsad:** kichkintoylarning diqqat- e'tibori va xotirasini rivojlantirish.

Bolalar aylana bo'lib turadilar va ko'zlarini yumadilar. Tarbiyachi ham ular yonida turib, qandaydir harakatni (masalan, soch tarashni, qo'l yuvishni, kapalak tutishni va boshqa) o'ylab topadi. So'ngra qo'shni bolani "uyg'otadi" va harakatni ko'rsatadi, u bola esa keyingi bolani "uyg'otadi" va harakatni ko'rsatadi. Shunday qilib aylana bo'ylab oxirgi ishtirokchiga qadar o'yin davom etadi. O'yin barcha ishtirokchilar o'zlari istagan harakatlarini ko'rsatgunlaricha davom etadi.

#### **6. KAYFIYAT**

**Maqsad:** bolalarni o'zlarini namoyon qilishga o'rgatish.

O'yin qoidasi bo'yicha boshlovchi kayfiyatni (qayg'u, quvnoqlik, xayratlanish, ajablanish va boshqalar) O'ylab topadi. Bolalar uni doira bo'yicha qaytarib o'tgunlaricha o'ynash mumkin.

So'ngra xohlovchilardan biri boshlovchi bo'ladi. Agar bolalardan kimdir boshlovchi bo'lishni xohlasa-yu, lekin qandaydir kayfiyatni o'zi o'ylab topa olmasa, tarbiyachi uning o'ziga sekingina qandaydir kayfiyatni aytib yuboradi.

#### **7. SOYA**

**Maqsad:** Bolalarda topqirlikni shakllantirish.

Tarbiyachi bolalarni yig'adi va ularga bir necha xafta oldin o'ynagan soya o'yinini eslatadi: "Esingizdami bizlar soya o'yinini o'ynaganmiz. Lekin unda hammamiz o'zimizning soyamiz bo'lgan edik. Endi bugun esa, boshqalarning soyasi bo'lishni o'rganamiz. Juft bo'lib bo'linamiz (tarbiyachi bolalarga juft bo'lib bo'linishga yordam beradi). Sizlardan biringiz odam, juftingiz esa soyangiz bo'lsin. Birozdan so'ng esa o'ringizni almashasizlar. Odam xona bo'ylab yura boshlaydi, xuddi o'rmonda yurganidek: malina, qo'ziqorin teradi, kapalaklarni tutadi soyasi esa, uning harakatlarini qaytaradi. Tarbiyachi bolalardan biriga qo'ziqorin terayotganligini tasvirlab berishni so'raydi, o'zi esa uning soyasidek uning xarakatlarini qaytarib beradi. So'ngra bolalarga mustaqil o'ynashlarini aytadi. Agar bolalarga o'yin yoqsa, keyingi safar boshqa vazifa berish mumkmn.

Masalan: Yangi yil archasini bezatish, magazinga borib maxsulotlar olib kelish, uyg'onish, yuvinish va badan tarbiya qilish va x.k.

## **8. SHERIGINGNI TANLA**

**Maqsad:** Bolalarda topqirlikni shakllantirish.

Bolalar doira bo'lib o'tirishadi. Tarbiyachi shunday deydi: "Hozir sizlar juftliklarga bo'linishingiz lozim. Har biringiz ovoz chiqarmay, boshqalarga sezdirilmagan holda, o'zingizga sherik tanlashingiz lozim. Masalan, men Manzura bilan sherik bo'lishni xohlayman va shuning uchun unga sekingina qarab, boshqalarga bilintirmagan holda ko'zimni qisib qo'yaman. Ko'zingiz bilan tanlagan bola bilan kelishib olinglar. Hamma kelishib oldimi? Hozir esa kim kelishib olmaganligini aniqlaymiz. Uch deyishim bilan o'zingizni sherigingizni oldiga borib qo'l ushlab turinglar." Agar birinchi galda o'yin amalga oshmasa, uni qaytarish lozim. Shu bilan birga tarbiyachi bolalar juftlari bilan almashib turishlarini nazorat qilib turishi lozim.

## **9. OYNA ORTIDAN SO'ZLASHISN**

**Maqsad:** Bolalarda o'zaro hurmat hissini rivojlantirish.

Tarbiyachi bolalarga juftliklarga bo'linishga yordam beradi va so'ng shunday deydi: "Tasavvur qiling sizlardan biringiz magazin ichida, ikkinchingiz esa, ko'chada turibsiz. Biroq, nimani sotib olish kerakligini kelishib olishni unutmang, chiqish esa magazinning oxirida. Oyna ortidan kelishib olishga harakat qiling. Lekin, shuni esda tuting-ki oynaning qalinligidan baqirib gapirsangiz ham befoyda, u eshitmaydi. "Kelishib olganingizdan" so'ng bir-biringizni to'g'ri tushunganligingizni tekshirib ko'ring". Tarbiyachi bir bolani tanlab unga imo-ishora orqali nimani sotib olishi kerakligini tushuntiradi, so'ngra u tushunganligini so'rab biladi. Shundan so'ng bolalar o'yinni o'zlari mustaqil o'ynay boshlaydilar. Tarbiyachi o'yinni kuzatib turadi va qiynalgan juftliklarga yordam beradi. So'ngra bolalar rollari bilan almashishlari ham mumkin.

## **10. KIM AYTDI?**

**Maqsad:** Bolalarda topqirlikni shakllantirish.

Guruhga teskari o'tiruvchi boshlovchi tanlanadi. So'ng tarbiyachi qo'li bilan ko'rsatgan bola shunday deydi: "Kim aytdi topmaydi deb, sen meni ovozimni taniyapsanmi?" Boshlovchi kimning ovozi ekanligini aytishi lozim. U qaysi bolani ovozini tanigan bo'lsa, keyingi gal o'sha bola boshlovchi bo'ladi. O'yin har bir bola boshlovchi bo'lguncha davom etadi.

### ***16 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:***

***So'z-mantiqiy va obrazli xotirani o'rganish metodikasi.. (2SOAT)***

**Pedagogik jamoada ruhiy zo'riqishni oldini olish treningi.**



### **Maqsad:**

O'qituvchilarda ruhiy zo'riqishni oldini olish, deviant xulq-atvorli o'quvchilar bilan ishlashda muammolarni xal etish. Psixologik pedagogik tayanch kompetensiyalarini rivojlantirish.

### **Vazifalar:**

4. Har qanday vaziyatlarda o'zini xulq-atvorini baholay olish.
5. O'z iqtidorini namoyon etish uchun ko'nikma malakalarni rivojlantirish.
6. O'zini ruhan ozod etish.

### **Treningdan kutilayotgan natijalar:**

4. Turli xil vaziyatlarda o'z g'alalar bilan muloqot qakirishi. Har qanday muammolarni bartaraf etish
5. O'z-o'ziga noadekvat baho berishni o'zgartirish va o'ziga bo'lgan ishonchsizlikdan xalos bo'lish
6. O'qituvchilar o'zlarida mavjud qobiliyatlarni rivojlanganlik malakalarini shakllantirish.

### **Trening o'tkazilishining o'ziga hos hususiyatlari:**

Maktab jamoalarida ruhiy zo'riqishni oldini olish maqsadida psixolog o'qituvchilarda qo'llashim mumkin.

**Trening mashg'uloti uchun kerakli jihozlar:** proektor, markerlar, multfilm qahramonlari.

### **Ishtirokchilar:**

16 ta trening qatnashchilari.

### **Treningni borishi.**

Ishtirokchilarxonaga ikki xil ko'rinishda qo'yilgan stullarga mashqlar jarayonida vaziyatga qarab o'tiradilar.

### **1. Tanishuv.**

Ishtirokchilar stolda turgan multfilm qahramonlaridan birini tanlab joylariga borib o'tirishadi. O'zlarini ismlari va aynan nima uchun shu qahramonlarni tanlaganliklari, o'zlarida shu qahramonlardagi mavjud sifatlarni aytish taklif etiladi.

Trener tomonidan mult qahramonlariga ta'rif berilib, temperament turlariga mansubliklari aytiladi. (Bilmasvoy –xolerik, Karlson- sangvinik, Timsoh Genaflegmatik, Mamontcha- melankolik.)

### **2. Kirish qismi:**

#### **Trening qoidalarini ishlab chiqish.**

Ishtirokchilarga trening qoidalari aytiladi.

-Faollik

-Mikrofon

-Ko'ngilli ishtirok

- Maxfiylik
- SHu erda va hozir
- Vaqtning tejash(reqlament)
- Boshqalar fikrini bo'lmashlik, o'z fikrini bayon etish

Hamma bir ovozdan qoidalarni qabul qilgandan so'ng treningning asosiy qismiga o'tiladi. Ishtirokchilar bugungi treningdan nimalarni kutayotganlari haqidagi istaklari bitilgan qog'ozlar yozuv taxtasidagi moychechakka biriktirib qo'yiladi.

### **Tinchlantiruvchi va relaksatsiya:**

Ishtirokchilar kursiga qulay va erkin o'tirib, bosh, elka, bel, oyoq qismlariga mo'ljallangan harakatlar va nafas mashqi o'tkaziladi. Kayfiyatni ko'taruvchi kuy namoyish etiladi.

#### ***1-mashq:***

#### ***“Qadrli lahzalar” mashqi (10 min)***

Trener ishtirokchilarga: Bir sutkadagi qaysi vaqt siz uchun qadrli va nima uchun? degan savol bilan murojaat qiladi. Xar bir qatnashchi o'z fikrini aytishi taklif etiladi. Mashq davomida ular o'zlari uchun qadrli lahzalar haqida va uni hamisha qadrlash kerakligini xis etishadi.

#### ***2-mashq:”***

#### ***Avtobusdagi bola” muammoli vaziyat (15min)***

Vaziyatni to'liq idrok etishlari uchun qulay o'tirishlari taklif etiladi.

#### **Maqsad:**

Qaysar, xudbin, salbiy og'ishishga moyilligi bor o'quvchining xulq atvorini tuzatishga bo'lgan pedagogik –psixologik maxoratlarini aniqlash va rivojlantirish.

#### **Ko'rsatma:**

Xona markaziga stul o'rnatilib, ishtiroklarga tasavvur qiling avtobusda qaysar, o'jar, agressiv hulq atvoriga ega bo'lgan bezori o'quvchi o'tiribdi. Uning ismi Axror. Atrofida keksa yoshli kishilar tik turib ketishyapti. Siz Axrorini joyidan qo'zg'otib, kattalarga joy berishga undashingiz kerak. Psixolog izoxlaydi.

#### ***3-mashq***

#### ***Yomg'ir mashqi(10 min)***

#### **Maqsad:**

Kayfiyatni ko'tarish, tasavvurni kengaytirish, o'qituvchilarni faollashtirish, guruhda iliq munosabatlarni yaratish.

#### **Ko'rsatma:**

Ishtirokchilar aylana shaklida o'tiradilar. Jimlik hukm surishi kerak. Boshlovchi “ hozir siz yomg'ir tovushini eshitasiz, lekin buning uchun mening harakatlarimni takrorlashingiz kerak,”-deydi.

Boshlovchi o'rtada turib har bir ishtirokchining oldiga keladi va uning ko'ziga qarab, muayyan harakatlarni bajarib ko'rsatadi. Har bir ishtirokchi toki boshlovchi butun davrani aylanib kelib boshqa harakatni ko'rsatmaguncha shu harakatni bajarib turishi zarur.

Harakatlar :

- kaftlarni bir-biriga ishqalash
- barmoqlarni qirsillatish;
- tizzalarni shapatilash;
- oyoqlarni do'pillatish;
- engilgina sakrash.

Trener tomonidan muhokama kilinadi.

#### ***4-mashq***

#### ***«Oila qadriyatlari daraxti» (15 min.)***

#### **Maqsad:**

Oila qadriyatlarini aniqlash, tabaqalash va solishtirish.

Har bir ishtirokchiga "Oila qadriyatlari daraxti" tasvirlangan va taxminiy qadriyatlar ro'yxati (ishtirokchilarga bajarish osonroq bo'lishi uchun) tarqatib chiqiladi.

#### **Ko'rsatma:**

Qo'lingizdagi tasvirlangan daraxt – oilaviy qadriyatlar daraxti. Unga Siz oilangizda muhim bo'lgan qadriyatlar va an'analarni joylashtirib chiqishingiz kerak.

➤ Daraxtning ildiz qismiga oilangiz uchun eng muhim, hech qachon va har qanday sharoitda ham voz kechib bo'lmaydigan oilaviy qadriyatlarni yozing. (3 tagacha)

➤ Daraxt tanasiga haqiqatan muhim, lekin ma'lum bir sharoitlarda voz kechish mumkin bo'lgan qadriyatlarni joylashtiring (3 ta)

➤ SHoxlariga Siz bo'lishini istagan, lekin muhim bo'lmagan qadriyatlarni joylang (10 ta).

Siz taklif etilgan qadriyatlardan foydalanishingiz va o'zingiz boshqa qadriyatlarni qo'shishingiz mumkin.

#### **Qadriyatlar ro'yxati:**

- Hurmat;

- har bir oila a'zosi haqida g'amxo'rlik;
- oilaviy bayramlarni o'tkazish;
- moliyaviy ta'minlanganlik;
- sog'liq
- muhabbat;
- o'zaro tushunish;
- umumiy maqsadlar;
- umumiy qizivish (xobbi);
- ma'lumot;
- avlodlar aloqasi;
- dam olish kunlarini birgalikda o'tkazish;
- bayram kunlarini birgalikda o'tkazish;
- qulay uy-joy;
- farzandlar;
- sport bilan shug'ullanish;
- yuqori daromadli ish;
- umumiy dustlarning bo'lishi;
- birgalikdagi sayoxat;
- bilim;
- sadoqat;
- qadr-qimmat;
- ijod;
- chiroy;
- baxt;
- ko'ngilocharliklar;

- jismoniy kuch;
- birgalikdagi mehnat;
- prinsiplar;
- magistratura;
- vafo;
- mavqe
- ishonch.

Ishtirokchilar berilgan vazifani bajarib bo'lgach, o'zaro qadriyatlarini solishtiradilar va hamma uchun muhim bo'lganlarini ajratadilar va umumiy daraxtga joylashtiradilar.

Maqsad – oilaviy qadriyatlarni o'xshash va farqli tomonlarini tahlil qilish.

#### **5-mashq.**

#### ***“Men o‘zimni tahlil qilaman” individual ishlash***

Ishtirokchilarga quyosh, bulut va yomg'ir tomchilari tasvirlangan qog'oz varaqlari tarqatiladi.

#### **Ko'rsatma:**

Ko'rib turganingizdek, Sizing qo'lingizda quyosh, bulut va yomg'ir tomchilari tasvirlangan varaqlar. Har bir insonning ijobiy va salbiy sifatleri mavjud. Ijobiy sifatlar bizga yashashga, maqsadga erishiga, rivojlanishga yordam bersa, salbiy sifatlar ko'pincha haytda to'siq, to'g'anoq bo'lib xizmat qiladi.

Keling, quyoshning nurlari ichiga o'zimizning ijobiy siyaatlarimizni yozib chiqamiz. Agar istasangiz, quyoshning o'rtasiga o'z avtoportretingizni ham ifodalashingiz mumkin.

Endi mana bu ikkita bulutda esa Siz uchun katta to'siq bo'layotgan, muvaffaqiyatga, maqsadga erishishingizda to'g'anoq bo'layotgan ikkita salbiy sifatni yozing. Yomg'ir tomchilariga esa kundalik hayotingizdagi Sizga ma'qul kelmaydigan, siz kamchilik deb hisoblaydigan sifatlar salbiy sifatlarni yozing. Balki ular sizga yashash uchun unchalik ham halaqit bermayotgandir?

Qog'ozning orqasini o'girsangiz, ana shu salbiy sifatlaringizning ustida ishlash algoritmini ifodalovchi jadval keltirilgan. SHu jadval ustida ishlab ko'raylikchi.

Bajarib bo'lgan bo'lsangiz, kim o'z algoritmini himoya qilib beradi? Ko'ngillilar bormi?

Guruhga savol: bu metodika sizga nima berdi? Algoritmni ishlab chiqish orqali nimalarga erishingiz mumkin?

Enerjazer: “SHunday qilginki, senga qarsak chalishsin”.

Ishtirokchilar orasidan uch ko‘ngilli chaqiriladi, ular auditoriyadan chiqib ketadi hamda auditoriyadagilar unga qarsak chalishi uchun nimadir qilish topshirig‘ini oladi.

Bu vaqtda auditoriyada qolganlarga shunday topshiriq beriladi: “Kim kirsam, uning har bir harakatini takrorlang va o‘zi qarsak chalishni boshlaganidagina qarsak chaling”.

So‘ngra auditoriyaga chiqib ketganlardan biri taklif etiladi, u davra ichiga o‘tib, biror narsa qilishni boshlaydi. O‘yinning mazmuni shundaki, chiqish qilayotgan kishi qarsak chalishi kerakligini tushunib etishi kerak va shundagina butun guruh unga qarsak chaladi.

### ***6-mashq.***

#### ***“Individual qor parchasi” mashqi***

Mashq barchamizni har xilligimizni ko‘rsatadi (hamma mashqni bajarib, ularning qor parchalari har xil ekanliklarini ko‘rsatishadi, har biri - individual).

Trener barcha ishtirokchilarga bir xil rangda va shaklda qog‘ozchalar tarqatadi va o‘zi ham oladi. Barcha ishtirokchilar hech qanday savollarsiz uni orqasidan takrorlagan holda vazifani bajarish kerakligini ta’kidlaydi.

Trener teskari qarab galma galdan ish jarayoni ketma ketligini tushuntirib ketadi, o‘zi ham ushbu vazifani bajargan holda:

1. Qog‘ozni teng ikkiga bo‘lib buklang.
2. Tapa o‘ng qismini olib tashlang.
3. Qog‘ozni yana buklab. CHap tepa qismini olib tashlang.
4. YAna buklab pastki o‘ng burchagini olib tashlang.
5. So‘ngi bor qog‘ozni buklab pastki chap burchagini olib tashlang.

SHundan so‘ng trener ishtirokchilarga qayrilib, qor parchalarini ochib ko‘tarib unga ko‘rsatishlarini so‘raydi.. Trener: “qor parchangizga” o‘xshashini topib ko‘ring”. Unday yo‘q! – Xuddi shunday bir xil farzandlar ham yo‘q (o‘smirlar, insonlar). har birimiz individualmiz!

“Ro‘mol” – barcha qor parchalari doskaga ro‘mol shaklda yopishtiriladi.

### **3 sessiya. Yakuniy qism.**

#### **Xulosa.**

Qayta aloqa. Olingan bilimlarni, treningdan kutilgan natijalarni umumlashtirish va yakun yasash (koptok yordamida).

## ***17 – LABORATORIYA MASHG‘ULOTI:***

### ***So‘z-mantiqiy va obrazli xotirani o‘rganish metodikasi.. (2SOAT)***

#### **Xavotirlik darajasini o‘rganish metodikasi**

(Ch.Spilberger)

Yo'riqnoma: sinchiklab o'qing, berilgan savollardan paydo bo'lgan javoblardan o'ng tarafdagi sonlarni belgilang (doiraga oling!) miyangizga kelgan birinchi javob doimo to'g'riligini unutmang!

№	Sizga taklif etamiz	Yo'q, umuma n Yo'q	Ehtimol, shunday- dir	Aniq shunday	Mutloqa HA
1	Men og'ir bosiqman	1	2	3	4
2	Meni hech narsa qo'rqitmaydi	1	2	3	4
3	Men tarang holatda turaman	1	2	3	4
4	Men afsuslanaman	1	2	3	4
5	Men o'zimni erkin his qilaman	1	2	3	4
6	Men tartibsizman	1	2	3	4
7	Meni muvaffaqiyatsizlik bezovta qilmaydi	1	2	3	4
8	Men o'zimni tashvishsizdek his qilaman	1	2	3	4
9	Men hayojonlanaman	1	2	3	4
10	Men o'z-o'zimdand qoniqaman	1	2	3	4
11	Men o'zinga ishonaman	1	2	3	4
12	Men asabiylashaman	1	2	3	4
13		1	2	3	4
14	Meni asabim tarang	1	2	3	4
15	Men harakatlarimni cheklanganligini his qilmayman	1	2	3	4
16	Men xursandman	1	2	3	4
17	Men tashvishlanaman	1	2	3	4
18	Meni juda ham jahllim chiqadi	1	2	3	4
19	Men xursand bo'laman	1	2	3	4
20	Men ko'ngilliman	1	2	3	4

#### **14. Tajovuz xolati tashxisi.(Bass-darki testi)**

Jismoniy tajovuz – boshqa odamga nisbatan jismoniy kuchdan foydalanish.

Bilvosita tajovuz – boshqa odamga bilvosita yo‘naltirilgan yoki hech kimga yo‘naltirilmagan tajovuz.

Tajanglik – arzimas narsa ta’sirida salbiy xissiyotlarni namoyish etishga tayyorlik.

Negativizm – mavjud qonun-qoidalarga shunchaki qarshi chiqishdan tortib, ular bilan kurashishgacha bo‘lgan reaksiyalar.

Xafagarchilik – boshqalardan ularning haqiqiy yoki hayoliy xarakatlari sababli nafratlanish va ularga xasad qilish.

SHubhalanuvchanlik – extiyotkorlik va boshqalarga ishonchsizlikdan tortib, boshqalarning yomon niyatda ekanligiga qattik ishonish.

Verbal tajovuz – negativ xissiyotlarning turli tovushlar bilan (qiyqirish, chiyillash) yoki so‘zlar bilan (qarg‘ish, so‘kinish) ifodalanish.

Aybdorlik xissi – sub’ektning o‘zini yomon inson deb o‘ylashi, qilayotgan ishlari yomonlik degan hayolga borishi, vijdon azobidan qiynalishi.

Savolnoma 75 ta hukmdan iborat. Biz so‘rovnomani taxrir qildik, ko‘rsatkichlarni hisoblash jarayonini unifikatsiyaladik, uning validligi va ishonchliligini tekshirdik.

Yuriqnoma: Quyidagi xukmlarni o‘qib (yoki eshitib) ularni o‘z xulq-atvoringiz bilan solishtiring va unga mos yoki emasligini bildirish uchun berilgan javob variantlaridan birini: «ha», «ha shekilli», yoki «yuq shekilli», «yuq» tanglang.

#### ***Metodika so‘rovnomasi***

Ayrim paytlarda birovga zarar etkazmasdan tura olmayman.

Ba’zida o‘zimga yoqmagan odamlarni g‘iybat qilishim mumkin.

Jaxlim tez chiqadi-yu, ammo o‘zimni tezgina tinchlantira olaman.

Agar mendan biror narsani bajarish yaxshilikcha so‘ralmasa, iltimosni bajarmayman.

Har doim xam o‘zimga tegishli narsalarni qo‘lga kirita olmayman.

Boshqalar orqamdan gapirishlarini bilaman.

Agar boshqa odamlarning harakatlari menga yoqmasa, buni ularga dangal aytaman.

Bordiyu biror kishini aldasam, vijdonim qiynaladi.

Menimcha odamga qul kutara olmasam kerak.

Men qachon narsalarni otib yuboradigan darajada jaxlim chiqmaydi.

Birovning kamchiliklarini doim kechira olaman.

O‘rnatilgan tartib qoida menga yoqmasa, uni buzgim keladi.

Boshqalar qulay vaziyatlardan deyarli xamma vaqt foydalanadilar.



O'zini men uylagandan ortiq do'stona tutayotgan odamlarga biroz shubxa bilan qarayman.

Ko'pincha boshqalarning fikriga qo'shilmayman.

Ba'zida xayolimga shunday fikrlar keladiki, ulardan uyalam.

Birov meni birinchi bo'lib ursa, unga javob kaytarmayman.

Jaxlim chiqqanda eshikni qarsillatib yopaman.

Atrofdagilar o'ylaganidan xam jaxldorroqman.

Agar kimdir o'zinixujayinlardek tutsa, doim unga qarshi bo'laman.

O'z taqdirimdan biroz o'ksinaman.

Menimcha, ko'pchilik odamlar meni yoqtirmasa kerak.

Agar kimdir mening fikrimga qo'shilmasa, o'zimni baxslashishdan tuxtata olmayman.

Menimcha, ishdan bo'yin tovlagan odamlarning vijdoni qiynalishi kerak.

O'zimni yoki oilamni hakoratlagan odam bilan mushtlashishga tayyorman.

Qupol xazil qila olmayman.

Ustimdan kulishganda qattiq jaxlim chiqib ketadi.

Odamlar o'zini boshliqlarcha tutsa, darov tanobini tortib quyaman.

Deyarli xar hafta o'zimga yokmaydigan biror kimsani ko'rib turaman.

Ko'pchilik menga xasad qiladi.

Xuquqlarimning xurmat qilinishini talab qilaman.

Ota-onamga kam yordam berayotganimdan vijdonim qiynaladi.

Doim odamlarning asabiga tegib yuradiganlarning dodini berib quyish kerak.

Jaxlim chiqib ketganda, ba'zida «qovog'imdan qor yog'adi».

Odamlar menga yomon munosabatda bo'lsa ham, dilim siyox bo'lmaydi.

Kimdir jaxlimni chiqarsa ham, unga e'tibor bermayman.

Tashqaridan qaraganda bilinmasa ham, ba'zida xasad qilaman.

Ba'zida menga ustimdan kulishayotganday tuyuladi.

Xatto jaxlim chiqqanida ham qo'pol so'zlarni ishlatmayman.

Xatolarimning kechirilishini juda-juda xoxlardim.

Kimdir meni ursa xam, kamdan-kam xollarda javob qaytaraman.

Biror narsa xoxlaganimdek chiqmasa, ba'zida xafa bo'laman.

Ba'zida oldimda odamlar borligi xam asabimga tegadi.

Xech kimdan xaddan tashqari nafratlanmayman.

Asosiy qoidam: «Hech qachon begonalariga ishonma».

Biror kimsa asabimga tegsa, u xaqidagi barcha fikrlarimni aytib yuborgim keladi.

Juda ko'p qilmishlarimuchun keyin afsuslanaman.

Jaxlim chiqsa, birovni urib yuborishim ham mumkin.

O'n yoshligimdan beri xaligacha birdan qattiq jaxlim chiqqan vaqtlar

bo‘lmagan.

Ko‘pincha o‘zimni portlay-portlay deb turgan porxli bochkadek his etaman.

Agar odamlar o‘zimni qanday xis etayotganimni bilganlarida meni til topishish kiyin bo‘lgan odam deb xisoblardilar.

Doim nima sababdan odamlar menga yaxshilik qilishlarini tushunishga intilaman.

Menga baqirishganda, baqirib javob qaytaraman.

Muvaffaqiyatsizliklar meni ranjitadi.

Mushtlashish borasida boshqalardan qolib ham, oshib xam ketmayman.

Jaxlim chiqib ketganidan duch kelgan narsani sindirib tashlaganimni eslay olaman.

Ba’zida mushtlashishni o‘zim boshlashga tayyorligimni sezaman.

Ba’zida xayot menga nisbatan adolatsizlik qilayotganini his etaman.

Avvallari ko‘pchilik odamlar rost gapiradi, deb o‘ylardim, endi esa bunga ishonmayman.

Jaxlim chiqqanda so‘kinaman.

Biron narsani notug‘ri qilib quysam, vijdonim qiynaladi.

Agar o‘zimni himoya qilish uchun kuch ishlatish lozim bo‘lsa, uni ishlataman.

Ba’zida jaxlim chiqqanini stolga musht bilan urish orqali ko‘rsataman.

O‘zimga yoqmaydigan odamlarga nisbatan qo‘polroq bo‘laman.

Menga zarar etkazish niyati bo‘lgan dushmanlarim yo‘k.

Odamni o‘z o‘rniga tushirib quyish talab kilinganda xam, bunday qila olmayman.

Tez-tez «noto‘g‘ri yashayapman» degan xayolga borib turaman.

SHunday odamlar borki, ular jaxlimni chiqarganlaridan mushtlashib ketishim mumkin.

Mayda-chuydalar deb mening jaxlim chiqavermaydi.

Odamlar jaxlimni chiqarishga yoki xaqoratlashga xarakat qiladilar, degan fikr kamdan-kam xayolimga keladi.

Ko‘pincha odamlarni shunchaki qo‘rqitib, aslida ularni jazolamoqchi bulmayman.

Oxirgi paytlarda juda ziqna va ezma bo‘lib qoldim.

Baxslashganda ko‘pincha baland ovoz bilan gapiraman.

Odatda, odamlarga bo‘lgan yomon munosabatimni yashiraman.

Baxslashib – tortishgandan ko‘ra rozi bo‘lib qo‘yaqolaman.

Natijalarni kayta ishlash jarayonida «ha» va «ha shekilli» javoblari uzaro qo‘shilib «ha» javobi sifatida, «yuq» va «yuq shekilli» javoblari uzaro qo‘shilib «yuq» javobi sifatida qaraladi.

***1-kalit.***

Natijalarni qayta ishlash uchun.

«1» Jismoniy tajovuz (k=11)

1+, 9-, 17-, 25+, 41+, 55+, 62+, 68+.

«2» Verbal tajovuz (k=8)

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66+, 71+, 73+, 74-, 75-.

«3» Bilvosita tajovuz (k=13)

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 49-, 56+, 63+.

«4» Negativizm (k=20).

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

«5» Tajanglik (k=9)

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

«6» SHubxalanuvchanlik (k=11)

6+, 14+, 22+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

«7» Xafagarchilik (k=18)

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

«8» Aybdorlik xissi (k=11).

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

## **2-kalit**

Natijalarni taxlil qilish uchun varaqa.

«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»	
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+	
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+	
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+	
25+	26-	27+	28+	29+	30o	31+	32+	
33o	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+	
41+	42o	43+		44+	45+	46+	47+	
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+	
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+	
62+	63+	64+			65-	66-	67+	
68+		69-			70-	71+		
		72+				73+		
						74-		
						75-		
K:	11	13	9	20	13	11	8	11

Ballar yig'indisini har bir reaksiya bo'yicha kalitda qavslar ichida berilgan koeffitsientga ko'paytirib, qiyosiy tahlil uchun qulay me'yoriy individual va guruxga tegishli natijalarni aks ettiruvchi ko'rsatkichlarni aniklash mumkin («0» kursatkichli xukmlar xisobga olinmaydi).

Umumiyko'rsatkichlar:

(«1» + «2» + №3№): 3 = TI – tajovuzkorlikindeksi.

(«6» + «7») : 2 = DI – dushmanlikindeksi.

Tajovuzkorlikningme'yoriyko'rsatkichi: indeks 21+/- 4.

Dushmanlikningme'yoriyko'rsatkichi: indeks – 6,5-7 + 3.

### **18 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**

#### ***So'z-mantiqiy va obrazli xotirani o'rganish metodikasi. (2SOAT)***

##### **Rozensveyg frustratsiyasi testi qo'llanilishi va tahlili**

Rorshaxning ko'p sonli tajribalarida aniqlanishicha, barqaror his-tuyg'uga ega kishilar ko'k va yashil ranglarni ma'qul ko'rishadi. Kayfiyatning o'zgarishi bilan ranglarga munosabat ham o'zgaradi. Chunonchi, kulrang va qora ranglarni tanlanishi negativ-salbiy holatdan guvohlik berishi mumkin. Agressivlik testi (Rozensveyg testi modifikatsiyasi) Mazkur test agressivlik darajasini aniqlashga mo'ljallangan. Agressiya – boshqa odam yoki odamlar guruhiga jismoniy yoki psixologik zarar yetkazishga qaratilgan individual yoki jamoaviy xatti – harakatlardir.

S. Rozensveyg metodikasi frustratsiya testidan olingan 24 ta rasmdan iborat. Bu rasmlarda odamlar turli emotsiogen, frustratsion vaziyatlarda tasvirlangan. Sinaluvchiga ko'rsatma: «Hurmatli ishtirokchi! Hozir sizga bir necha rasm ko'rsatiladi. Bu rasmlarda bir odam ikkinchisiga nisbatan qandaydir harakatni amalga oshiradi. Siz o'zingizni ikkinchi odam o'rniga qo'yib, uning nomidan javob berishingiz kerak. Javobni tez va ko'p o'ylamay qog'ozga rasmning tartib raqami bilan yozib qo'ymog'ingiz lozim». Taxmin qilinishicha, agressivligi yuqori bo'lgan odamlar frustratsion vaziyatlarda boshqa odamlarga nisbatan agressiv reaksiyalarni namoyish etishga ko'proq moyil bo'ladilar.

Sinaluvchilarning javoblari ikki xil bo'lishi mumkin:

1) agressiv reaksiyali javob;

2) noagressiv reaksiyali javob. Agressiv reaksiyalarga boshqa odamni qoralash, haqoratlash yoki unga jismoniy zarar etkazishga yo'naltirilgan reaksiyalar kiradi. Noagressiv reaksiyalarga vaziyatni yumshatish, aybni o'z bo'yniga olish, ro'y bergan hodisaga e'tibor bermaslik, hissiyotga berilmay bosiqlik bilan qaror qabul qilish kabi reaksiyalarni kiritish mumkin.

### **19 – LABORATORIYA MASHG'ULOTI:**

#### ***So'z-mantiqiy va obrazli xotirani o'rganish metodikasi. (2SOAT)***

## «IRODA KUCHINI BAXOLASH»TESTI

Test N.N.Obozov tomonidan 1997 yili ishlab chiqilgan va Iroda kuchi namoyon bo'lishining umumiy tavsifnomasini urganish uchun tavsiya qilingan.

### Yo'riqnoma:

Keltirilgan 15 ta savollarga shunday javob berish mumkin: «xa», «bilmayman» yoqi «bo'lishi mumkin», «bo'lib turadi» va «yuk». Agar siz qo'yidagicha javob bersangiz:

- «ha» unda bunga- 2 ball quyiladi;
- «bilmayman» yoqi «bo'lib turadi», «bo'lishi mumkin»- 1 ball;
- «yo'q»- 0 ball

1dan 15chi savolgacha davomli javoblarda olingan ballarini umumlashtirish zarur.

### So'rovnoma matni

1.Sizga qiziq bo'lmagan boshlagan ishingizni tugatish holatidamisiz, agarda vaqt va sharoit undan kechish va keyinchalik yana unga qaytish imkoniyatini bersa ham?

2.Siz, qachon sizga yoqimsiz narsani qilish kerak bo'lganda, hech qanday qiyinchiliksiz ichki qarama-qarshiliklarni eng olganmisiz?

3.Siz qachondir ishda yoqi hayotingizda konflikt holatga tushganingizda, bu holatga maksimal ob'ektivlikday qarab, o'zingizni qo'lga ola bilasizmi?

4.Agarda sizdan parhez qilish talab qilingan bo'lsa, siz barcha mazali narsalarni eyishga ehtiyojningizni eng olasizmi?

5.Siz ertalab kecha rejalashtirilgandan ertaroq to'rishga kuch topa bilasizmi?

6.Siz guvohlik berish uchun voqea sodir bo'lgan joyda qolasizmi?

7.Siz xatlarga tez javob bera olasizmi?

8.Agarda sizda samolyotda uchish yoqi tish shifokori xonasiga borish oldidan qo'rquv paydo bo'lsa, siz alohida qiyinchiliklarsiz bu hissiyotni eng olasizmi va oxirgi momentda o'zingizning fikringizni o'zgartirmaysizmi?

9.Sizga shifokor taklif qilgan juda yoqimsiz dorini qabo'l qilasizmi?

10.Siz qiziqqonlik bilan bergan va'dangizda turasizmi?. Agarda uni bajarsangiz sizga biroz qiyinchiliklar keltirilsa, siz so'zini bajaradigan odammisiz?

11.Agarda bu zarur bo'lsa, siz hech qanday ikqilanmasdan notanish shaharga safarga junaysizmi?

12.Siz kun tartibiga qat'iy rioya qilasizmi: vaqtida turish, ovqatlanish, mashg'ul bo'lish, tozalash va boshqa narsalar.

13. Siz kutubxonadan karzdorlarga yomon munosabatda bo'lasizmi?

14.Juda kizikarli telekursatuv sizga tezda va muxim bajariladigan ishni koldirishga majbur qiladimi? Bu shundaymi?

15.Sizni karama-karshi tomon suzlari qanchalik xafa qiladigan bo‘lmasin tortishuvni to‘xtatib va jim bo‘la olasizmi?

### **Natijalarni kayta ishlash va muvofiklashtirish**

Olingan ballarning umumiy yig‘indisi hisoblab chiqiladi. Agarda u quyidagicha chegarada joylashsa:

- **0dan 12 ballgacha** –sizning irodangiz kuchsiz. Sizni osongina ishontirish mumkin. Ammo, o‘zining «ojiz joylarini» bilish insonni yanada kuchliroq qiladi. O‘zingizning irodaviy boshqarishingizni takomillashtirib, o‘zingiz ustingizda ishleng.

- **13dan 21ballgacha**-sizda iroda kuchi o‘rtacha. Siz har xil holatlarda turlicha harakat qilasiz, ayrim hollarda yon berishni, ayrim hollarda esa qa‘tiyatlilik va sabr-bardoshlilikni namoyon qilasiz.

Aynan bu holat har xillikda sizning muloqotda va ishdagi yoqimlilikingiz ko‘rinadi.

- **22dan 30 ballgacha**-sizda iroda kuchi yuqori. Siz irodali odamsiz. Lekin, esingizda bo‘lsin siz yolg‘iz emassiz, yon berishlar, kelishishlar va o‘zaro munosabatlar ham muloqotda va ishda muvaffaqiyatlarga olib keladi.

## **II. MUSTAQIL TA‘LIM MASHG‘ULOTLARI**

Mustaqil ta‘lim uchun tavsiya etiladigan mavzular

Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o‘rganish

- 1 Diqqatning barqarorligini o‘rganish.
- 2 Diqqatning ko‘chuvchanligi va taqsimlanishini o‘rganish.
- 3 Qisqa muddatli xotiraning xajmini o‘rganish.
- 4 Operativ xotirani o‘rganish.
- 5 So‘z-mantiqiy va obrazli xotirani o‘rganish metodikasi.
- 6 Tafakkur va nutq xaqida umumiy tushuncha va ularni bog‘likligi.
- 7 Tafakkur jarayoniga psixologik omillarning ta‘siri.
- 8 Ovoz chiqarib muloxaza yuritish metodi va masalalarni yechish jarayoni tahlili

- 10 Tafakkurning tahliliyligi va reflsksivligini o'rganish.
- 11 Tafakkur va intellektual qobnliyatlar.
- 12 Nutqni ekspsrimental o'rganish metodlari.
- 13 Dj.Millerning jumlalarni tuzish va tushunish transformatsion modeli.
- 14 Semantik differeniial metodi bo'yicha nutq birliklari semantikasini o'rganish

### **III. ADABIYOTLAR RO'YXATI**

#### **Asosiy va kushimcha ukuv adabiyotlar hamda axborot manbaalari**

##### **Asosiy adabiyotlar**

1. Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Edited by Paula Brough. Routledge Third Avenue, New York, 2019.
2. Drujinin B.H. Eksperimentalnaya psixologiya. 2-e izd., pererab. i dop. SPb: Izd-vo «Piter», 2000. 320 s.
3. Obhiy psixologicheskiy praktikum: Uchebnik dlya vuzov. Standart tretego pokoleniyaG' Pod red. S.A.Kapustina. SPb.: Piter, 2017. 480 s.
4. Osnovno'e metodo' sbora dannox v psixologii: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov G' Pod red. S. A. Kapustina. M.: Aspekt Press, 2012. 158 s.
5. Praktikum po obhey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii: Ucheb. posobieG'V. D. Balin, V. K. Gayda, V. K. Gorbachevskiy i dr. Pod obhey red. A. A. Kro'lova, S A. Manicheva. SPb: Piter, 2000. 560 s.

##### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

1. 2019-2023 yillarda Mirzo Ulugbek nomidagi O'zbekistan Milliy universitetida talab yukori bulgan malakali kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish va ilmiy saloxiyatni rivojlantirish chora-tadbirlari tugrisida. O'zbekistan Respublikasi Prezidentining karori. PK-4358-son. 2019 yil 17 iyun.
2. Kachestvenno'e i kolichestvenno'e metodo' issledovaniy v psixologii: praktikumG' sost. T.A.Mayboroda. Stavropol: Izd-vo SKFU, 2016. 90 s.
3. Kornilova T.V., Smirnov S.D. Metodologicheskie osnovo' psixologii. SPb: Piter, 2006.320 s.
4. Krichevets A.N. Matematicheskaya statistika dlya psixologov : uchebnik dlya stud. uchrejdeniy vo'ssh. prof. obrazovaniya G' A. N. Krichevets, A. A.

- Korneev, E. I. Rasskazova. M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2012. 400 s.
5. Kempbell D. Modeli eksperimentov v sotsialnoy psixologii i prikladno'x issledovaniyax. M.: Progress, 1980.
  6. Martin D. Psixologicheskie eksperimento'. Sekreto' mexanizmov psixiki. SPb.: Praym-EVROZNAK, 2004.
  7. Nasledov A.D. Matematicheskie metodo' psixologicheskogo issledovaniya. SPb.: Rech, 2012.
  8. Nikandrov V. V. Eksperimentalnaya psixologiya. Uchebnoe posobie. SPb.: Izdatelstvo «Rech», 2003. 480 s.
  9. Petrenko V. F. Konstruktivizm kak novaya paradigma v naukax o cheloveke //Voprosy filosofii. 2011. № 6. S. 75-82.
  10. Petrenko V. F. Paradigma konstruktivizma v gumanitarno'x naukax//Razvitie lichnosti / Development of personality. 2012. № 2. S. 88-98.
  11. Praktikum po obhey psixologii: ucheb. posobie dlya stud. psixologov. Chast II G' sost.: V.P. Ivanova, V.V. Eremenko; pod obh. red. V.P. Ivanovoy. 2-e izd., ispr. i dop. Bishkek.: Izd-vo KRSU, 2014. 289 s.
  12. Eksperimentalnaya psixologiya: Praktikum: Uchebnoe posobie doya vuzov G'T. G. Bogdanova, Yu. B. Gippenreyter, E. JI. Grigorenko i dr.; Pod red. S. D. Smirnova, T. V. Kornilovoy. M.: Aspekt Press, 2002. 383 s.

### 13. 2. Internet saytlari

1. Baza danno'x po psixologii Amerikanskoy psixologicheskoy assotsiatsii PsycINFO. [Elektronno'y resurs]:URL: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
2. Virtualnaya kognitivnaya laboratoriya. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://virtualcoglab.cs.msu.su>
3. Moskovskiy psixologicheskij jurnal. [Elektronno'y resurs]: psixologicheskij portal. URL: <http://magazine.mospsy.ru>
4. Portal psixologicheskix izdaniy [Elektronno'y resurs]: psixologicheskij portal. URL: <http://psyjournals.ru>
5. Psixologicheskie issledovaniya. Nauchno'y elektronno'y jurnal. [Elektronno'y resurs]. URL: <http://www.psystudy.ru/G/>
6. Rossiyskiy jurnal kognitivnoy nauki. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://www.cogjournal.ru>

## IV. GLOSSARIY

### GLOSSARIY

**EKSPERIMENT** - psixologiyaning asosiy metodlaridan bo'lib, o'zgaruvchan mustaqil psixik

**"ODAM-MASHINA" TIZIMI** - odam - operator va mashinadan iborat sistema



bo'lib, buning vositasida odamning mehnat faoliyati amalga oshiriladi.

**ANKETA**— oldindan tayayrlangan savollar asosida javob olish uchun tayyorlangan varaka.

**AUTOGEN MASHQ**— o'z-o'zini ishonirish va o'z-o'zini idora qilishga asoslangan psixoterapevtik usul.

**BIOGRAFIK METOD** — kishini uning tarjimai holi bilan bog'lik, bo'lgan xujjatlar orqali o'rganish usuli.

**VALIDLIK** - psixologik tadqiqotda olingan natijalarning ob'ektiv tashqi mezonlarga mos kelishi.

**GENETIK METOD** — psixik holatlarning paydo bo'lishi va ularning quyidan yuqoriga qarab rivojlanishi jarayonini o'rganish usullari.

**DETERMINIZM** — tabiatdagi barcha narsalar, shu jumladan psixik hodisalarning ro'y berishi ob'ektiv sabablar va qonunlar bilan belgilanadi deb qarash.

**YOSH PSIXOLOGIYASI** — psixologiya fani tarmoklaridan bo'lib, turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlarini o'rganadi.

**INTERVYUIROVANIE (INTERVYU, AXBOROT OLISH)** - bu ijtimoiy psixologiya metodi bo'lib, qo'yilgan savollarga berilgan javob tariqasidagi axborotlarni to'plash usulidir.

**INTROSPEKSIYA**— kishining o'z-o'zini kuzatishi.

**KORRELYASIYA** — voqelikdagi hodisalarning o'zaro bog'liqligi yoki eksperimentdan olingan ma'lumotlar va ular o'rtasidagi o'zaro bog'lanishlar me'yori.

**KUZATNSH** — psixologiya metodlaridan bo'lib, kishining xatti-harakatlarida namoyon bo'ladigan turli hodisalarni hisobga olish va sub'ektiv psixik hodisalar to'g'risida fikr olishdan iborat.

**LABORATORIYA EKSPERIMENTI** - psixologiya metodlaridan bo'lib, tekshiruvchiga ta'sir etadigan barcha omillar kat'iy nazorat kilgan holda sun'iy sharoitda olib boriladi.

**MUXADNDISLIK PSIXOLOGIYASI** - bu psixologiya fani sohasi bo'lib, kishi mehnatining psixologik xususiyatlarini faoliyat jarayonida texnika vositalari bilan munosabatda bo'lishida o'rganadi. SHu bilan birga bu soha mashina va uskunalar loyihasini yaratishda inson omillarini hisobga olish talablarini ishlab chiqadi.

**ONG VA FAOLIYAT BIRLIGI** - psixologiyaning ong bilan faoliyatning birligi, uning o'zaro uzviy bog'liqligini e'tirof etuvchi qoida.

**PATOPSIXOLOGIYA** — psixologiya tarmokdaridan bulib, gurli kasalliklar natijasida psixik tarakkiyotning izdan chikishini o'rganadi.

**PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA** - psixologiya tarmokdaridan bo'lib, ta'lim va tarbiya konuniyatlarini o'rganadi.

**PSIXIK TARAQQIYOT DIAGNOSTIKASI** - psixik tarakkiyot darajasi va yakka psixologik xususiyatlarini aniqlash maqsadida odamni har tomonlama tekshirib ko'rish usuli.

**PSIXOLOGIYA METODLARI** - psixik xodisalarni va ularning qonuniyatlarini ilmiy tomondan o'rganishning asosiy yo'l-yo'riq va usullari.

**SISTEMALI YONDASHISH (PSIXOLOGIYADA)** - psixikani oddiy elementlar yig'indisiga kiritib bo'lmaydigan murakkab birlik deb qarashni talab etuvchi

prinsip.

**SOTSIOMETRIYA** - J. Moreno tomonidan tavsiya etilgan bo‘lib, o‘zaro munosabatlar tuzilishi bilan psixologik qovushuvchanlikni aniqlash maqsadida guruh va jamoalardagi shaxslararo munosabatlarni o‘rganishdan iborat psixologik tadqiqot metodi.

**SUN’IY AQL**— bironta odam yoki bir gurux kishilar bajara oladigan murakkab aqliy funksiyalarni bajaradigan sun’iy yaratilgan qurilma.

**SUHBAT**— psixologiya metodlaridan biri bo‘lib, nutq muloqoti yordamida bevosita yoki bevosita ma’lumot olishdan iborat.

**TABIY EKSPERIMENT** — tekshiriluvchini o‘ziga bildirmagan xolda uni o‘yin, o‘qish va mexnat faoliyatida o‘rganishdan iborat psixologik tajriba.

**TEST** - standartlashtirilgan psixologik sinov bo‘lib, buning natijasida u yoki bu xildagi psixik jarayonni baxrlashga yoki shaxsni bir butunligicha o‘rganishga qaratilgan usul.

**O‘Z-O‘ZINI KUZATISH** - bunda sub’ektning o‘z psixik holatlari bilan o‘z xatti-harakatlarini o‘rganishdan iborat metod.

**O‘RGATUVCHI YOKI SHAKLLANTIRUVCHI EKSPERIMENT** -psixologiya metodi bulib, bu metod orqali shaxsda zaruriy psixik jarayon yoki sifatlar rejali ravishda shakllan- tiriladi.

**SHAXSIY MUNOSABAT** — psixologiya koidalaridan bo‘lib, odamga shaxs tariqasida, uning voqelikni aks ettiruvchi va barcha psixik hodisalarni belgilab beruvchi sistema ekanligini tushungan xolda yaqindan yondashish.

## V. ILOVALAR

### 5.1. Eksperimental psixologiya va praktikum fani bo‘yicha fan dasturi

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ



«КЕЛИШИЛДИ»  
Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

2019 йил « 4 » 0

Рўйхатга ёлпити: № БД5210203 – 2.03



ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ПСИХОЛОГИЯ ВА ПРАКТИКУМ

ФАН ДАСТУРИ

Билим соҳаси: 200000 – Ижтимоий соҳа, иқтисод ва ҳуқуқ  
Таълим соҳаси: 210000 – Социология ва психология  
Таълим йўналиши: 5210203 – Психология (амалий психология)

Тошкент – 2019

Фан дастури Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими йуналишлари бўйича Ўқув-услубий бирлашмалар фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгашининг 2019 йил «7» 08 даги 4 -сонли баённомаси билан маъқулланган.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2019 йил «4» 10 даги 892 - сонли буйруғи билан маъқулланган фан дастурларини таянч олий таълим муассасаси томонидан тасдиқлашга розилик берилган.

Фан дастури Ўзбекистон Миллий университетида ишлаб чиқилди.

**Тузувчилар:**

- Карамян М.Х. – Ўзбекистон Миллий университети психология кафедраси доценти, психология фанлари доктори
- Кадыров К.Б. – Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси қошидаги Ёшлар муаммоларини ўрганиш ва истикболли кадрларни тайёрлаш институти Бошқарув психологияси ва лидерлик кафедраси мудири, психология фанлари номзоди
- Чориев Ф.А. – Ўзбекистон Миллий университети психология кафедраси катта ўқитувчиси
- Газиева Ф.Э. – Ўзбекистон Миллий университети психология кафедраси, психология бўйича фансафа доктори (PhD)

**Такризчилар:**

- Расулов А.И. – Ўзбекистон Миллий университети психология кафедраси доценти, психология фанлари номзоди
- Фарфиева К. – Н.А.Каримов номидаги Тошкент давлат техника университети доценти, психология фанлари номзоди

Фан дастури Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети Кенгашида кўриб чиқилган ва тасвир қилинган (2019 йил «29» 06 даги «10» – сонли баённома).

### **I. Ўқув фанининг долзарблиги ва олий касбий таълимдаги ўрни**

Психология фанининг мустақил соҳа сифатида шаклланишида одам ва ҳайвонлар хулқини ўрганишга йўналтирилган экспериментал тадқиқотлар муҳим аҳамият касб этади. Мустақил илмий соҳа сифатида экспериментал психология психологик тадқиқотлар назарияси ва амалиётини ишлаб чиқади, психологик методлар тизимини тадқиқ этади. Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда мазкур ўқув фани доирасида психологик тадқиқотни ташкил этиш ва ўтказиш хусусиятларини ўргатиш долзарб аҳамият касб этади.

«Экспериментал психология ва практикум» ўқув фани психологик билимларнинг назарий-методологик, процессуал-амалий усулларини, эмпирик психологик методлар тизимини ўрганувчи умумкасбий фандир. Ушбу курснинг асосида умумий психология ҳамда тараккиёт психологияси ва педагогик психология муаммолари жипелиги ётади.

«Экспериментал психология ва практикум» ўқув фани дастури В.Н.Дружинин, С.А.Капустин, S. F. Davis, C.J. Goodwin каби олимларнинг қарашлари ақс этган замонавий монографиялар, ўқув нашриётларига, шунингдек, М.В.Ломоносов номидаги Москва давлат университети, Иқтисодиёт олий мактаби университетларининг мазкур фан бўйича ўқув дастурларига асосланиб ишлаб чиқилган.

### **II. Ўқув фанининг максади ва вазифалари**

Фани ўқитишдан мақсад – экспериментал психологиянинг назарий-методологик асосларини тизимлаштириш, психологик эмпирик методларнинг амалда ўтказиш қўникмаларини шакллантиришдан иборат.

Фанининг вазифалари – фанининг асосий тушунчалари билан танишиш; психологияда назарий ва эмпирик жиҳатларини методологик асосларини таҳлил қилиш; экспериментал психологияни илмий асосларини ўргатишни; психологик жараёнларни таҳлил ва тадқиқ этиш малакасини ҳосил этиш психологик қонуниятларни, психофизиологик ва психофизик қонуниятлар асосида ривожлантиришни; эмпирик тадқиқотларни таҳлили қилишда шахсий профессионал компетенцияларда бир бутунлик тизимини сақлаб қолиш; гуманитар муаммоларга эга бўлган психологик таҳлилларга бўлган қизиқишларни орттириш; фанининг асосий тушунча ва тамойилларини ўзлаштиришда талабаларда танқидий тафаккурни ривожлантиришга ўргатиш.

Фан бўйича талабаларнинг билим, қўникма ва малакаларига қўйидаги талаблар қўйилади. Талаба:

– экспериментал психология фанининг тарихи; экспериментал психология фанининг предмети ва вазифалари; лаборатория тадқиқотларининг хусусиятлари; экспериментал психология ва практикум фани методлари; кузатиш методини турлари ва уларга қўйиладиган талаблар; суҳбат методини турлари ва уларни қўлланиши моҳияти; анкета методига қўйиладиган асосий талаблар; тест усулини ўзига хослиги; лаборатория жиҳозларини машғулотда қўллаш талаблари; проектив методлар ҳақида тасаввурга эга бўлиши;

- экспериментал психология ва практикум фани методларини; экспериментал тадқиқотларини ташкил этиш усулларини; психологик лабораториядаги амалий тадқиқот вазифаларини *билиши ва улардин фойдалана олиши*;
- психологик тадқиқотларини ташкил этиш ва психологик эмпирик методлари; экспериментал психология ва практикум фани методлари қўллаш; шахсни экспериментал ўрганиш методларини қўлланни; мотив, мотивация, эмоция ва ироданининг турлари, хусусиятлари ҳамда сифатларини экспериментал ўрганиш; сезги ва идрок хусусиятларини лабораторияда ўрганиш; хотира ва диққатни экспериментал ўрганиш методикалари; тафаккур ва нутқни экспериментал ўрганиш методикалари *қўникмаларига эга бўлиши керак*.

### III. Асосий назарий қисм (маъруза машгулотлари)

#### 1-модул. Экспериментал психология ва психологик тадқиқот методлари. Экспериментал психологияда шахсни ўрганилиши

##### 1-маву. Психологияда илмий тадқиқотларнинг методологик асослари

Психологияда илмий билиш. Парадигма тушунчаси. Парадигмалар ўзгариши фаннинг ривожланиш жараёни сифатида (Т. Кун). Илмий назария тушунчаси. Назарий қарашлар ва унинг эмпирик текшириши. Назарий конструкт тушунчаси. Илмий фараз тушунчаси. Гипотезалар верификацияси ва фальсификацияси. Назариялар ва психологик реаллик дуббел. Юкори, ўрта ва қуйи даража (босқич) назариялари. Эмпирик юклама тушунчаси. К.Хольцкамп схемаси.

Психологияда илмий гипотезалар ва илмий муаммолар. Тўғри гипотеза қўйиш белгилари (П. Фресс). Гипотеза турлари. Каузал гипотезалар. Назарий, эмпирик ва статистик гипотезалар. Экспериментал гипотезалар, контргипотезалар ва рақобатчи гипотезалар. Рақобатчи гипотезалар манбалари. Конструктларни ажратиб олиш ва операционализацияси психологик эксперимент ўтказишнинг шароити тарикасида. Психологияда асосий илмий муаммолар манбалари: кузатиш, назариялар, эмпирик маълумотлар.

Метод, методика ва методология тушунчалари. Психологик тадқиқот методлари. Психологик тадқиқот объективлиги мезонлари. Эмпирик маълумотлар турлари. Психологияда маълумотларнинг уч манбаси. (Р. Кеттелл). Психологияда нейрофизиологик маълумотларнинг аҳамияти. Илмий билиш мезонлари. Психологияда объективлик муаммоси. Психологияда номотетик ва идеографик ёндашувлар. Психологик тадқиқотларни миқдорий ва сифат таҳлил методлари. Психологик тадқиқотларни ўтказиш этикаси.

##### 2-маву. Экспериментал психология: тушунча, тарихи

Экспериментал психологиянинг тарихи. Физиологик психология пайдо бўлишининг тарихий шарт-шароитлари. Г.Гельмгольц– психофизиологиянинг асосчиси сифатида. Психофизика фани пайдо бўлиши ва шаклланишида Э.Вебер ва Т.Фехнернинг тадқиқотларининг ўрни. В.Вундтнинг экспериментал психология ва

йўналишига доир, амалий изланишларнинг моҳияти ва Э.Титченернинг лаборатория методлари. Билиш жараёнларни экспериментал тарзида таҳлил этишнинг мурраккаб кирралари.

### **3-мавзу. Психологик тадқиқот методлари классификацияси**

Нозэкспериментал психологик методлар. Нозэкспериментал методлар, сўровнома билан узвий боғликлиги. Психологик тажрибаларда сўровнома методлари. Психологик методларнинг асосий моҳияти.

Психологик тадқиқотнинг методлари. Психологик методларнинг умумилмий классификацияси.

Кузатиш. Идрок хақида умумий тушунча. Турмушдаги ва касбий кузатиш. Кузатиш методини татбиқ этиш соҳалари. Кузатувчи шахс ва унинг маданияти. Кузатувчининг тадқиқот натижаларига таъсири. Кузатувчи ва кузатилувчи шахсларнинг ўзаро муносабатлари. Кузатилувчининг реактивлиги. Кузатилувчининг кузатиш жараёнига қўниқиб қолиши. Ўзини ўзи кузатиш методи.

Вербал-коммуникатив методлар. Сухбат методи. Сўров методи. Сўров ўтказиш таснифлари. Сўров структураси. Анкета сўрови. Анкета қўринишлари ва уларнинг тавсифи. Интервью усули. Интервью сухбат ва сўров мужассамлиги сифатида Интервью қўринишлари.

Психологияда тестлаштириш. Психологик тестлаштириш хақида умумий тасаввур. Тест методининг вужудга келиши ва ривожланиши. Тест методикаларини тузиш ва текширишга қўйиладиган талаблар.

### **4-мавзу. Психологияда эксперимент методи**

Психологик эксперимент тушунчаси. Тор маънода ва кенг маънода эксперимент сўзининг тушунчаси. Психологик сабабият (детерминизм) хақида тасаввурлар. Каузал хулосалар учун асослар. Психологияда бошқа эмпирик тадқиқотларга нисбатан эксперимент методининг ўзига хос хусусиятлари.

Психологик экспериментда ўзгарувчилар. Мустақил, боғлиқ, ён ва қўшимча ўзгарувчилар.

Психологик эксперимент турлари: ўтказиш шаронтига мувофиқ, мустақил ўзгарувчилар миқдорига кўра, мустақил ўзгарувчиларни баҳолаш характерига оид, мустақил ўзгарувчилар даражалари сикдорига биноан, боғлиқ ўзгарувчилар сонига мувофиқ, экспериментал режа турига кўра.

Психологик эксперимент валидлиги. Ташки ва ички валидлик. Бенуксон эксперимент, идеал эксперимент, узлуксиз эксперимент, экспериментга тўлиқ мувофиқлик тушунчалари. Ички валидликка асосий хавф манбалари. Тизмий, нотизмий ва ҳамоҳанг аралаштириш.

Операционал валидлик. Конструкт валидлик ва концептуал репликациялар.

Ён ўзгарувчилар томонидан аралаштиришлар. Яширин аралаштириш ва артефактларни таҳлилий ва эмпирик аниқлаш усуллари. Пилотаж эксперимент. Нотизмий аралаштиришларни бартараф этишга кўмак берувчи усуллар: тенглаштириш, константали шаронт яратиш, мувозанатни сақлаш.

Экспериментал муомала психологияси. Экспериментатор ва синалувчи шахслари. Синалувчи ва экспериментатор эффектлари: плацебо эффекти, Пигмалион, Хоторнский эффекти, аудитория эффекти. Экспериментатор ва синалувчи эффектларини назорат қилиш. Иккиламчи тасолифий метод.

Гуруҳ ичидаги экспериментал режаларнинг аолаштириш муаммоси. Гуруҳлараро экспериментал режаларнинг аралаштириш муаммоси. Факторли эксперимент натижаларини тартибга солиш ва интерпретация муаммоси. Изчил эксперимент сериялари ва уларнинг белгилаш тартиби.

Эксперимент ўтказиш жараёни. Эксперимент ўтказишга тайёргарлик. Танламани аниқлаш. Эмпирик маълумотларни тўплашни мақбуллаштириш. Анжомлар. Стимул материали. Синалувчилар учун кўрсатма.

Тадқиқотнинг экспериментолди ва квазиэксперимент режалари. Квазиэксперимент тушунчаси. Квазиэкспериментал режа турлари: нозквивалент гуруҳлар билан, қайд этилган гуруҳлараро тафовутларнинг мустақил ўзгарувчи сифатида режаси, вақтинчалик сериялар режаси. Квазиэкспериментларнинг "гибрид" режалари. Кечиктириш методи. Бўйлама ва кўндаланг кесим методлари. «Улама» режалар.

#### **5-мавзу. Шахсни ўрганишнинг биографик методи**

Биографик метод асосида шахс характеристикасини тузиш. Биографик анкетанинг шакллантирилиши. Тадқиқотни ташкил этиш. Текширилувчига йўриқнома. Баённомани тузиш. Шахс шаклланиши хронологик жадвали. Контент-таҳлил методи.

#### **6-мавзу. Шахсни йўналганлигини ўрганиш**

Шахсни йўналганлигини ўрганиш анкетаси. Шахсни йўналганлигини аниқлаш жараёни. Шахсни йўналганлигини, ўргануви анкета ўтказиш учун зарурий маълумотлар. Текширилувчига йўриқнома, жавоб варақаси. Маълумотни қайта ишлаш учун тест қалити. Баҳолаш жадвали, яққа шахс ёки гуруҳ учун.

#### **7-мавзу. Касбий қизиқиш ва лаёқатни экспериментал ўрганиш**

Билиш жараёнлари ва қизиқишларнинг узвий боғлиқлигини ўрганиш. Мактаб ўқувчиларида анкета методи ёрдамида. Анкета 78 саволдан иборат, саволлар касбий қизиқишга нисбатан йўналтирилган. Жавоб ваққаси ва жадвал, 13 катор ва 6 устунда номерланган бўш каттакчалар билан, қизиқишлар харитаси жавоб варақасини тўлдириш вазифасини, тўғри тушунтиришнинг. Қизиқишлар харитаси методикаси ёрдамида тўпланган маълумотларни қайта ишлаш. Касбий қизиқишлар бўйича индивидуал хулосалаш.

#### **2-модул. Ички регуляция**

#### **8-мавзу. Эҳтиёж фаолликни юзага келтирувчи туртки сифатида ва эҳтиёж ўрганиш методлари**

Эҳтиёж муаммоси. Эҳтиёж ва заруриятнинг тушунчаси. Эҳтиёж ҳолат сифатида. Эҳтиёжнинг биологик ва психологик компонентлари. Шахснинг иккинчи



даражали эҳтиёжлари. Эҳтиёжларнинг намоён бўлишини ўзига хос характери. Шахснинг эҳтиёж-кадриятли жабҳасини ўрганилиши.

#### **9-мавзу. Мотивация ва мотивларни ўрганиш методлари**

Мотивация тадқиқот объекти сифатида. Мотив ва мотивация. Мотив ва эҳтиёж. Мотивация индикатори. Проектив методикалар. Франк Л. проектив методикалари классификацияси. Мотивировка ва мотиваторларни ўрганиш – суҳбат, сўров, анкета. Шахс хатти-харакатларини кузатиш. Мотивларни аниқлашга қаратилган экспериментал методлар.

Муваффақиятга интилиш ва муваффақиятсизликдан қочиш мотивациясини ўрганиш. Шахснинг гуруҳдаги ҳуқ-атвор мотивациясини тадқиқ этиш. Ўқув мотивациясини тадқиқ этиш.

#### **10-мавзу. Шахснинг эмоционал жабҳаси ўрганиш методлари**

Эмоционал ҳолатларни ташхис этишнинг методологик масалалари. Эмоцияларнинг физиологик кўрсаткичлари ва ташхиси. Нутқ таҳлили орқали эмоцияларни таҳлил этиш. Эмоционал ҳолатларнинг субъектив мезонлари. Эмоционал ҳолатлар ташхисига комплекс ёндашув ўрнига тизимли ёндашувни қўллаш. Инсон эмоционал олами хусусиятларининг психологик ташхиси. Саволномалардан фойдаланиш. Юз ифодаси орқали эмоцияларни ташхис этиш. Ранглар тестидан фойдаланиш.

Шахснинг эмоционал ҳолати, безовталиги ва депрессиясини ўрганиш. Шахснинг оптимизминини ўрганиш.

Ўзини ўзи эмоционал идора қилиш. Шахснинг ўзини ўзи эмоционал идора қилишини ўрганиш.

#### **11-мавзу. Иродавий хусусиятларни ўрганиш методлари**

Иродани кучини баҳолаш методи (Иванников В.А.). Ироданинг сифат ва даражасини ўрганиш муоммолари. Иродавий хусусиятларни таҳлиliga йўналтирилган методлар. Умумлаштириш методи тавсифнома асосида. Ўзаро баҳолаш методи. Лаборатория эксперименти. Ирода сифатларининг ўрганилиши.

Ёш ва жинс хусусиятлари фаолликдаги ихтиёриликга таъсири. Онтогенезда ихтиёрий таъсирчанликнинг шаклланиши. Ёшга қараб иродавий хусусиятларни намоён бўлиб бориши. Ёш ва жинс хусусиятлари асосида иродавий сифатларнинг ўзига хос кўринишлар.

#### **12-мавзу. Ирода бузилиши. Иродасизлик ҳуқ-атвори**

Ихтиёрий диққатнинг бузилиши. Ихтиёрий хотиранинг бузилиши. Мақсадли фаолиятни йўналганлигини бузилиши (Лурия А.Р.). Ихтиёрий хатти-харакатларнинг бузилиши.

#### **3-модул. Сезги ва идрок**

#### **13-мавзу. Психологик ўлчов**

Дастлабки психологик ўлчов назариялари. Ўлчов шкалаларининг турлари.

Психологик ўлчовларининг турлари. Тест ва ўлчов назариялари. Дастлабки маълумотларни натижаларни қайта ишлаш ва дастлабки хулосалар. Натижаларни изоҳлаш ва тақдим этиш.

#### **14-мавзу. Сенсор депривацияси**

Сенсор депривация тушунчаси. Сенсор депривациясининг намоён бўлиш шарт-шароитлари. Сенсор депривация шароитида психик ўзгаришлар. Сенсор депривацияси экспериментал ўрганиш методлари.

#### **15-мавзу. Сизги психофизикаси**

Сизги поғоналари ва анализаторларнинг сезгирлиги. Абсолют ва дифференциал сезгирлик. Абсолют сезгирликни ўлчаш. Сизгининг субъектив ва объектив кўрсаткичлари. Дифференциал сезгирликни ўлчаш. П.Бугер-Э.Вебер, Т.Фехнер конунлари.

#### **16-мавзу. Кўриш сезгиси ва идрок ва унинг ўрганиш методлари**

Кўриш сезгисининг мутлоқ чегарасини аниқлаш. Кўриш сезгисининг кенглик даражаси ва танловчанлик хусусияти. Кетма-кет образларни ўрганиш. Кўриш ўткирлиги. Кўриш ўткирлигини ўрганиш. Кўриш бурчаги. Кўриш ўткирлиги ва тўр пардада жойлашиши. Кўриш идрокини ўрганишнинг экспериментал методлари.

#### **17-мавзу. Перцептив тимсолларнинг ташкил топиши: ўрганиш методлари**

Сизги ва идрок, уларнинг фарқлари. Идрок турлари. Идрок тимсолининг хусусиятлари: предметлилик, яхлитлик, константлик, категориялилик. Идрок ҳажмини ўрганиш. Доминант перцептив модаллик диагностикаси.

Тери сезгирлигининг ва тери идрокининг мураккаб шакллари. Тери идрокда ҳаракатнинг ўрни. Тери тимсолининг қурилиш босқичлари. Информацион белгилар ва тери тимсолининг қурилиши. Тери сезгирлигининг фазовий чегараларини ўрганиш. Пассив ва актив тери сезгисида шакл идрок.

Кўриш идрокда константликни ўрганиш – предмет шаклларининг константлиги.

#### **18-мавзу. Хиссиёт ва идрок: ўрганиш методлари**

Хиссиёт ва идрок. Семантик ва перцептив установка. Перцептив установка ва химоя. Фигура ва фонни ажратишда эмоционал тажрибанинг таъсири. Предметнинг хусусиятларини идрок этишда эмоционал тажрибанинг таъсири. Тасаввурнинг ёркинлиги-аниқлигини аниқлаш.

#### **19-мавзу. Рангларни идрок қилиш: ўрганиш методлари**

Кўриш спектри. Аппертур ранглар. Ранг хусусиятлари. Ранг назариялари. Рангларни кўришнинг бузилиши. Рангларнинг психофизиологик таъсири. Люшер тести. Кетма-кет ранг контрастни ўрганиш.

#### **20-мавзу. Идрок иллюзияси**

Кўриш иллюзияси. Идрокда иллюзия ҳажми. Аристотель иллюзияси. Идрок иллюзиясини ўрганиш.

**21-мавзу. Идрокнинг мураккаб шакллари ва уларнинг ўрганиш методлари**  
Маконни кўриш орқали идрок этиш. Стереоскопик идрок. Вактни идрок қилиш. Харакатни идрок этиш. Вактни идрок қилишни ўрганиш. Шахснинг психологик ёши. Кузатувчанликни ўрганиш. Идрокда билишни назорат қилишни ўрганиш.

#### **4-модул. Диккат ва хотира**

##### **22-мавзу. Диккат концентрациясини экспериментал ўрганиш**

Диккат концентрациясининг ўқув жараёнидаги ўрнини ўрганиш ва концентрация қобилиятини баҳолаш. Диккатнинг чарчаши ва концентрациянинг бекарорлигини ўрганиш. Ихтиёрсиз диккатнинг кўчувчанлик ва бўлунувчанлик хусусиятлари. Натижани қайта ишлаш ва таҳлил этиш. Натижаларни ҳисоблаш ва таҳлил қилиш.

##### **23-мавзу. Диккатнинг баркарорлигини ўрганиш**

Диккатнинг баркарорлиги ва бўлинувчанлигини ўрганиш. Кузатиш тартиби тадқиқотнинг йўналганлиги. Натижаларни ҳисоблаш ва таҳлил қилиш.

##### **24-мавзу. Диккатнинг кўчувчанлиги ва тақсимланишини ўрганиш**

Зарур ахборотни фаол танлашда диккатнинг кўчувчанлигини ўрганиш (Шульте жадвали бўйича). Диккатнинг тақсимланиш тезлигини ўрганиш. Турли шароитларда янги маълумотларни танлаш ва уларни машқ асосида аввалгилари билан солиштириш. Интеллектуал машқ асосида ихтиёрий диккатнинг хусусиятларини ўрганиш. Диккатнинг кўчувчанлигини ўрганиш.

##### **25-мавзу. Қисқа муддатли хотиранинг ҳажмини ўрганиш**

Қисқа муддатли кўриш хотирасини ўрганиш. Қисқа муддатли кўриш хотирасини баҳолаш. Қисқа муддатли образли хотирани ўрганиш. Ихтиёрий ва ихтиёрсиз хотира. Ихтиёрий ва ихтиёрсиз хотирани диагностикаси.

##### **26-мавзу. Оператив хотирани ўрганиш**

Ихтиёрий ва ихтиёрсиз хотира. Ихтиёрий ва ихтиёрсиз хотирани диагностика қилиш. Ихтиёрсиз эсда олиб қолишни ўрганиш. Қисқа муддатли хотирани қўламини ва ҳажмини ўлчаш. Қисқа муддатли хотира ҳажми ва ахборотлар қўламини ўрганиш. Оператив хотира ҳажмини ўрганиш.

##### **27-мавзу. Сўз-манتيкий ва образли хотирани ўрганиш методикаси**

Механик ва мантикий хотирани ўзаро боғлиқлигини ўрганиш. Икки қатор сўзни эслаб қолиш методикаси. Механик ва мантикий хотирани ўрганиш учун зарур материаллар. Механик ва мантикий хотирани ўрганиш натижаларини ҳисоблаш ва таҳлил. Қисқа муддатли кўриш хотирасини баҳолаш. Образли хотирани ўрганиш.

#### 5-модул. Тафаккур ва нутқ

**28-мавзу. Тафаккур ва нутқ ҳақида умумий тушунча ва уларни боғлиқлиги**  
Тафаккур ва нутқ боғлиқлиги муаммоси. Тафаккур ва нутқ тушунчалари, операциялари ва турлари тавсифи. Тафаккур ва нутқнинг физиологик асослари. Нутқ функциялари. Тафаккурнинг асосий турлари ва шакллари. Тафаккур ва нутқни ўрганиш бўйича экспериментал тадқиқотлар.

**29-мавзу. Тафаккур жараёнига психологик омилларнинг таъсири**  
Масалани ангаш ва уни тўғри ечимини топишга ёрдам берувчи ва тўсқинлик килувчи шарт-шароитлар. Муайян даражадаги мотивация ва ўтмиш тажрибанинг актуализацияси. Йўналганлик ва установаканинг таъсири. В.Кёлер, Г.Берч, Н.Майер, М. Вертгаймер ва б. тадқиқотлари. Масалаларни ечишда олдинги тажрибаларнинг танловчан таъсири. Ахборот селективлиги. Ю.Ф.Поляковнинг тажрибалари. К.Дункер ва А.Лачинс тажрибалари.

**30-мавзу. Овоз чиқариб мулоҳаза юритиш методи ва масалаларни ечиш жараёни таҳлили**  
Вюрцбург мактаби. Ўз-ўзини кузатиш. Ўз-ўзини кузатишда камчиликлари. Гештальтпсихология, овоз чиқариб мулоҳаза юритиш методи. Фикрлаш жараёни экстерниоризацияси. Де Грот тадқиқотлари. Овоз чиқариб мулоҳаза юритиш методининг камчиликлари. Л.Анцыферова, Т.Мелешко, Л. Секей тадқиқотлари.

**31-мавзу. Тафаккурни экспериментал усуллар ёрдамида тадқиқ этиш. Тафаккурни ўрганишда назарий-ахборотли ёндашув**  
Назарий-ахборотли ёндашувнинг моҳияти. Инсон миёси ва тафаккур: тузилма ва фаолликни ўрганиш. Резольвенция тамойили, эвристика, Э.Хант ва П.Уинстон тадқиқотлари. М.Минскийнинг фреймлар назарияси, Д.Поспелов ва Ю.Кликов тадқиқотлари. Дж.Миллер ва б. тадқиқотлари. Н.Ахнинг сунъий тушунчаларни ўрганиш методи. Л.С.Виготский ва Л.С.Сахаров методикаси.

**32-мавзу. Тафаккурнинг таҳлилийлиги ва рефлексивлигини ўрганиш**  
Тафаккур шакллари. Тафаккурнинг билиш босқичлари. Тафаккур операциялари. Тафаккурнинг таҳлилийлиги ва рефлексивлиги.

**33-мавзу. Тафаккур ва интеллектуал қобилиятлар**  
Интеллект тушунчаси. Интеллект назариялари. Спирмен, Кеттел, Бине, Гилфорд ва бошқаларнинг тадқиқотлари. Интеллектуал ривожланишни ўрганиш методлари.

**34-мавзу. Нутқни экспериментал ўрганиш методлари**  
Нутқ ва тил, уларнинг тавсифи. Нутқни тадқиқ этишнинг экспериментал режалари. Секей, Виготский, Леонтьев ва б. тадқиқотлари. Оғзаки ва ёзма нутқ.

### **35-мавзу. Дж.Миллернинг жумлаларни тузиш ва тушуниш трансформацион модели**

Иборалар тузиш ва тушуниш муаммоси. Тил воситалари. Жумлаларни тузиш ва тушунишнинг лексик ва грамматик жиҳатлари. Жумлаларнинг морфем тузилишини тузиш ва тушуниш моделлари. Назарий коммуникацион модель, “бевосита-компонентлар” бўйича модель, трансформацион модель.

### **36-мавзу. Семантик дифференциал методи бўйича нутқ бирликлари семантикасини ўрганиш**

Семантикага назарий қарашлар. Мазмун турлари: сигнификатив, денотатив, тузилмавий, прагмтик. Ч.Моррис, А.Чёрч, де Соссюр, Ч. Осгуд, Ф.Полан, Л.С.Виготский, А.Н.Леонтьев тадқиқотлари. “Маъно” ва “моҳият” тушунчалари. Нутқ мазмуни компонентлари, сўзларнинг аффектив бўёқдорлиги. Ч.Осгуднинг семантик дифференциал методи.

## **IV. Лаборатория машгулотлар бўйича кўрсатма ва тавсиялар**

Лаборатория машгулотларини ўтказиш ривожлантирувчи ва муаммоли таълим тамойиллари асосида қурилиши лозим. Лаборатория машгулотлари аудиторияда ҳам, дастлабки тадқиқотларни амалга ошириш шароитида ҳам ўтказилиши мумкин. Тадқиқотда талабаларнинг ўзлари албатта иштирок этадилар ва бу уларга зарур тажрибаларни эгаллаб, касбий муҳим сифатлардан бири саналган рефлексияни шакллантиришларига ёрдам беради. Шу билан бир қаторда турли ёшдаги, ҳар хил тоифадаги инсонлар ҳам тадқиқотда иштирок этадилар. Бундай вазиятларда талабалар синалувчилар билан алоқа ўрнатиш, таҳхис натижаларини изоҳлаш малака ва кўникмаларини эгаллайдилар.

Лаборатория машгулотларини ўтказиш давомида ўқитиш фильмлари қўлланилиши мумкин.

*1-модул. Экспериментал психология ва психологик тадқиқот методлари. Экспериментал психологияда шахсни ўрганилиши*

1. Психологик тадқиқот методлари классификацияси.
2. Психологияда эксперимент методи.
3. Шахсни ўрганишнинг биографик методи.
4. Шахсни йўналганлигини ўрганиш.
5. Касбий кизиқиш ва лаёқатни экспериментал ўрганиш.

*2-модул. Ички регуляция*

1. Эҳтиёж фаолликни юзага келтирувчи туртки сифатида ва эҳтиёж ўрганиш методлари.
2. Мотивация ва мотивларни ўрганиш методлари.
3. Шахсни эмоционал жабҳаси ўрганиш методлари.
4. Иродавий хусусиятларни ўрганиш методлари.
5. Ирода бузилиши. Иродасизлик ҳулқ-атвори.

*3-модул. Сезги ва идрок*

1. Психологик ўлчов.
2. Кўриш сезгиси ва идроки ва унинг ўрганиш методлари.

3. Перцептив тимсолларнинг ташкил топиши: ўрганиш методлари.
4. Хиссиёт ва идрок: ўрганиш методлари.
5. Рангларни идрок қилиш: ўрганиш методлари.
6. Идрокнинг мураккаб шакллари ва уларнинг ўрганиш методлари.

**4-модул. Диккат ва хотира**

1. Диккат концентрациясини экспериментал ўрганиш.
2. Диккатнинг барқарорлигини ўрганиш.
3. Диккатнинг кўчувчанлиги ва тақсимланишини ўрганиш.
4. Қисқа муддатли хотиранинг ҳажмини ўрганиш.
5. Оператив хотирани ўрганиш.
6. Сўз-мантикӣ ва образли хотирани ўрганиш методикаси.

**5-модул. Тафаккур ва нутқ**

1. Овоз чиқариб мулоҳаза юритиш методи ва масалаларни ечиш жараёни таҳлили.
2. Тафаккурни экспериментал усуллар ёрдамида тадқиқ этиш. Тафаккурни ўрганишда назарий-ахборотли ёндашув.
3. Тафаккурнинг таҳлилийлиги ва рефлексивлигини ўрганиш.
4. Нутқни экспериментал ўрганиш методлари.
5. Семантик дифференциал методи бўйича нутқ бирликлари семантивасини ўрганиш.

*Изоҳ: Мазкур рўйхатдаги мавзулардан семинар машғулотлари учун ажратилган соатлар ҳажмига мос ҳолда фойдаланиш тавсия этилади.*

**V. Семинар машғулотлар бўйича кўрсатма ва тавсиялар**

Семинар машғулотларини ўтказиш ривожлантирувчи ва муаммоли таълим тамойиллари асосида қурилиши лозим. Семинар машғулотларининг инфор­мацион ва педагогик-технологик таъминоти: семинар машғулотлари анъанавий ва пресс-конференция дискуссия кўринишларида олиб борилади. Талабалар семинар машғулотларига тайёрланишлари жараёнида тадқиқий монографиялардан ҳамда мустақил равишда тайёрлаган кўргазмали қуролларидан фойдаланишлари шарт. Семинарларни ўтказиш давомида ўқитиш фильмлари қўлланилиши мумкин.

**1-модул. Экспериментал психология ва психологик тадқиқот методлари.**

**Экспериментал психологияда шахснинг ўрганилиши**

1. Психологияда илмий тадқиқотларнинг методологик асослари.
2. Экспериментал психология: тушунча, тарихи.
3. Психологик тадқиқот методлари классификацияси.
4. Психологияда эксперимент методи.

**2-модул. Ички регуляция**

1. Мотивация ва мотивларни ўрганиш методлари.
2. Шахснинг эмоционал жабҳаси ўрганиш методлари.
3. Иродавий хусусиятларни ўрганиш методлари.
4. Ирода бузилиши. Иродасизлик хулқ-атвори.

*3-модул. Сизги ва идрок*

1. Психологик ўлчов.
2. Сенсор депривацияси.
3. Сизги психофизикаси.
4. Идрок иллюзияси.

*4-модул. Диккат ва хотира*

1. Диккат концентрациясини экспериментал ўрганиш.
2. Диккатнинг барқарорлигини ўрганиш.
3. Киска муддатли хотиранинг ҳажмини ўрганиш.
4. Оператив хотирани ўрганиш.

*5-модул. Тафаккур ва нутқ*

1. Тафаккур ва нутқ ҳақида умумий тушунча ва уларни боғлиқлиги.
2. Тафаккур жараёнига психологик омилларнинг таъсири.
3. Тафаккур ва интеллектуал қобилиятлар.
4. Дж.Миллернинг жумлаларни тузиш ва тушуниш трансформацион модели.

## **VI. Мустақил таълим ва мустақил ишлар**

Ушбу ўқув фани бўйича мустақил таълим олиш дарслик ва ўқув қўлланмалардаги тегишли мавзуларни ўрганишни, маъруза мавзулари бўйича ўқув материалларини ўзлаштиришни, фан бўйича махсус (шу жумладан, илмий-тадқиқий) адабиётларни ўрганишни, семинар машғулотларига тайёрланишни, семинар машғулотлари учун кўргазмалар материаллар танлашни тақозо этади. Бундан ташқари, тадқиқий мақолалар ва монографияларга аннотация ёзиш ҳамда уларни конспектлаштириш, структуралли-мантқиқий схемалар тузиш, танқидий фикрлаш қобилиятини текшириш ва уни ривожлантиришга қаратилган масалалар ва амалий машқларни танлаш тавсия этилади.

1. Психологияда илмий тадқиқотларнинг методологик асослари.
2. Экспериментал психология: тушунча, тарихи.
3. Психологик тадқиқот методлари классификацияси.
4. Психологияда эксперимент методлари.
5. Шахсни ўрганишнинг биографик методлари.
6. Шахсни йўналганлигини ўрганиш.
7. Касбий қизиқиш ва лаёқатни экспериментал ўрганиш.
8. Эҳтиёж фаолликни юзага келтирувчи туртки сифатида ва эҳтиёж ўрганиш методлари.
9. Мотивация ва мотивларни ўрганиш методлари.
10. Шахснинг эмоционал жабҳаси ўрганиш методлари.
11. Иродавий хусусиятларни ўрганиш методлари.
12. Ирода бузилиши. Иродасизлик ҳулқ-атвори.
13. Психологик ўлчов.
14. Сенсор депривацияси.
15. Сизги психофизикаси.
16. Кўриш сезгиси ва идроки ва унинг ўрганиш методлари.
17. Пернептив тимсолларнинг ташкил топиши: ўрганиш методлари.

18. Хиссиёт ва идрок: ўрганиш методлари.
19. Рангларни идрок қилиш: ўрганиш методлари.
20. Идрок иллюзияси.
21. Идрокнинг мураккаб шакллари ва уларнинг ўрганиш методлари.
22. Диккат концентрациясини экспериментал ўрганиш.
23. Диккатнинг барқарорлигини ўрганиш.
24. Диккатнинг кўчувчанлиги ва тақсимланишини ўрганиш.
25. Киска муддатли хотиранинг ҳажмини ўрганиш.
26. Оператив хотирани ўрганиш.
27. Сўз-мантқий ва образли хотирани ўрганиш методикаси.
28. Тафаккур ва нутқ ҳақида умумий тушунча ва уларни боғлиқлиги.
29. Тафаккур жараёнига психологик омилларнинг таъсири.
30. Овоз чиқариб мулоҳаза юритиш методи ва масалаларни ечиш жараёни таҳлили.
31. Тафаккурни экспериментал усуллар ёрдамида тадқиқ этиш. Тафаккурни ўрганишда назарий-ахборотли ёндашув.
32. Тафаккурнинг таҳлилийлиги ва рефлексивлигини ўрганиш.
33. Тафаккур ва интеллектуал қобилиятлар.
34. Нутқни экспериментал ўрганиш методлари.
35. Дж. Миллернинг жумлаларни тузиш ва тушуниш трансформацион модели.
36. Семантик дифференциал методи бўйича нутқ бирликлари семантикасини ўрганиш.

*Изоҳ: Мустақил таълим мавзуларини ишчи дастуридаги машғулотлар учун ажратилган соатлар ҳажмига мос ҳалда фойдаланиш тавсия этилади.*

## **VII. Асосий ва қўшимча ўқув адабиётлар ҳамда ахборот манбаалари**

### **Асосий адабиётлар**

1. Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Edited by Paula Brough. Routledge Third Avenue, New York, 2019. 333 p.
2. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. 2-е изд., перераб. и доп. СПб: Изд-во «Питер», 2000. 320 с.
3. Общий психологический практикум: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения/ Под ред. С.А.Капустина. СПб.: Питер, 2017. 480 с.
4. Основные методы сбора данных в психологии: Учебное пособие для студентов вузов / Под ред. С. А. Капустина. М.: Аспект Пресс, 2012. 158 с.
5. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: Учеб. пособие/В. Д. Балин, В. К. Гайда, В. К. Горбачевский и др. Под общей ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева. СПб: Питер, 2000. 560 с.

### **Қўшимча адабиётлар:**

6. 2019–2023 йилларда Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университетида талаб юкори бўлган малакали кадрлар тайёрлаш тизимини тубдан такомиллаштириш ва илмий салоҳиятни ривожлантириш чора-тадбирлари



тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори. ПК-4358-сон. 2019 йил 17 июнь.

7. Ўзбекистон Республикасида коррупцияга қарши курашиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида. Ўзбекистон Республикаси Президентининг Фармони. ПФ-5729-сон. 2019 йил 27 май.

8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Харакатлар Стратегияси тўғрисида”ги Ф-4947-сон Фармони // Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2017 йил 13 февраль. 6-сон. 70-модда.

9. Мирзиёев Ш. М. Билимли авлод – буюк келажакнинг, тадбиркор халқ – фаровон ҳаётнинг, дўстона ҳамкорлик эса тараққиётнинг кафолатидир. Президентнинг Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганнинг 26 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузаси. 8.12.2018//Ўзбекистон Республикаси Президентининг расмий веб-сайти. URL: <https://president.uz/uz/lists/category/5> (дата обращения: 10.04.2019).

10. Davis S. F. Handbook of Research Methods in Experimental Psychology. Blackwell Publishing Ltd, 2003. 515 p.

11. Howitt D., Cramer D. Introduction to Research Methods in Psychology. 3rd ed. Pearson Education Limited, 2011. 473 p.

12. Langdridge D., Hagger-Johnson G. Introduction to Research Methods and Data Analysis in Psychology. 3rd edition. Pearson Education Limited, 2013. 640 p.

13. Shaughnessy J.J., Zechmeister E.B., Zechmeister J. S. Research Methods in Psychology. 9th ed. McGraw-Hill, 2011. 512 p.

14. The Oxford Handbook of Multimethod and Mixed Methods Research Inquiry / Eds. Sharlene Hesse-Biber and R. Burke Johnson. Oxford University Press, 2015. 777 p.

15. Глуханюк Н. С. Практикум по общей психологии: Учеб. пособие /Н. С. Глуханюк, Е. В. Дьяченко, С. Л. Семенова. 3-е изд. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2006. 224 с.

16. Горбатов Д.С. Практикум по психологическому исследованию? Учеб.пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАК-М», 2003. 272 с.

17. Гудвин Дж. Исследование в психологии: методы и планирование. 3-е изд. СПб.: Питер, 2004. 558 с.

18. Качественные и количественные методы исследований в психологии: практикум/ сост. Т.А.Майборода. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2016. 90 с.

19. Корнилова Т.В., Смирнов С.Д. Методологические основы психологии. СПб: Питер, 2006.320 с.

20. Кричевец А.Н. Математическая статистика для психологов : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А. Н. Кричевец, А. А. Корнеев, Е. И. Рассказова. М.: Издательский центр «Академия», 2012. 400 с.

21. Кэмпбелл Д. Модели экспериментов в социальной психологии и прикладных исследованиях. М.: Прогресс, 1980.

22. Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.

23. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. СПб.: Речь, 2012.
24. Никандров В. В. Экспериментальная психология. Учебное пособие. СПб.: Издательство «Речь», 2003. 480 с.
25. Петренко В. Ф. Конструктивизм как новая парадигма в науках о человеке // Вопросы философии. 2011. № 6. С. 75–82.
26. Петренко В. Ф. Парадигма конструктивизма в гуманитарных науках // Развитие личности / Development of personality. 2012. № 2. С. 88–98.
27. Практикум по общей психологии: учеб. пособие для студ. психологов. Часть II / сост.: В.П. Иванова, В.В. Еременко; под общ. ред. В.П. Ивановой. 2-е изд., испр. и доп. Бишкек.: Изд-во КРСУ, 2014. 289 с.
28. Экспериментальная психология: Практикум: Учебное пособие для вузов/Т. Г. Богданова, Ю. Б. Гиппенрейтер, Е. Л. Григоренко и др.; Под ред. С. Д. Смирнова, Т. В. Корниловой. М.: Аспект Пресс, 2002. 383 с.

#### **Интернет сайтлари**

29. База данных по психологии Американской психологической ассоциации PsycINFO. [Электронный ресурс]: URL: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
30. Виртуальная когнитивная лаборатория. [Электронный ресурс]: URL: <http://virtualcoglab.cs.msu.su>
31. Московский психологический журнал. [Электронный ресурс]: психологический портал. URL: <http://magazine.mospsy.ru>
32. Портал психологических изданий [Электронный ресурс]: психологический портал. URL: <http://psyjournals.ru>
33. Психологические исследования. Научный электронный журнал. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.psystudy.ru/>
34. Российский журнал когнитивной науки. [Электронный ресурс]: URL: <http://www.cogjournal.ru>
35. Сибирский психологический журнал [Электронный ресурс]: психологический портал. URL: <http://journals.tsu.ru/psychology>

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA**  
**O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**  
**GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI**

**“TASDIQLAYMAN:”**

GulDU o'quv ishlari  
bo'yicha prorektor

\_\_\_\_\_ H.H.Qo'shiyev  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021-y.

№ \_\_\_\_\_

**EKSPERIMENTAL PSIXOLOGIYA VA PRAKTIKUM**  
**FANIDAN**  
**ISHCHI O'QUV DASTURI**

**Bilim sohasi:** 100000 – gumanitar  
**Ta'lim sohasi:** 210000 – Sotsiologiya va psixologiya  
**Ta'lim yo'nalishi:** 60110100 -Psixologiya: amaliy psixologiya

**(mutaxassislik bo'yicha 3-bosqich 5,6- semestr uchun )**

5-semestr uchun		6-semestr uchun	
Umumiy o'quv soati	- 132	Umumiy o'quv soati	- 138
Shu jumladan:			
Ma'ruza	– 18	Ma'ruza	– 16
Seminar mashg'ulotlari	– 12	Seminar mashg'ulotlari	– 6
Labaratoriya mashg'uloti	- 38	Labaratoriya mashg'uloti	- 30
Mustaqil ta'lim soati	– 64	Mustaqil ta'lim soati	– 68

**Guliston-2021**

Fanning ishchi o'quv dasturi namunaviy o'quv dasturi va o'quv rejasiga muvofiq  
ishlab chiqildi.

**Tuzuvchi:** Muxidinova Dilnoza. – GulDU, “Psixologiya”  
kafedraasi o’qituvchisi, \_\_\_\_\_

**Taqrizchi:** Xolnazarova Matluba. - GulDU, “Psixologiya”  
kafedraasi professor, \_\_\_\_\_

Fanning ishchi o’quv dasturi “Pedagogika” kafedrasining 2021 yil \_\_\_\_ avgustdagi 1-sonli yig’ilishida muhokama qilindi va Psixologiya fakulteti Ilmiy – metodik Kengashida ko’rib chiqish uchun tavsiya qilindi.

Kafedra mudiri: \_\_\_\_\_ Yo. Nurunbekova.

Fanning ishchi o’quv dasturi Pedagogik fakulteti Kengashining 2021 yil \_\_\_\_ avgust 1-sonli qarori bilan tasdiqlandi.

Fakultet Kengashi raisi \_\_\_\_\_ dots. J. Komilov.

Fanning ishchi dasturi Guliston davlat universiteti o’quv-metodik Kengashining 2021 yil \_\_\_\_ avgust 1-sonli majlisida muhokama etildi va ma’qullandi.

## **I. O’quv fanining dolzarbligi va olii kasbiy ta’limdagi o’rni**

Psixologiya fanining mustaqil soha sifatida shakllanishida odam va xayvonlar xulqini o'rganishga yo'naltirilgan eksperimental tadqiqotlar muxim ahamiyat kasb etadi. Mustaqil ilmiy soha sifatida eksperimental psixologiya psixologik tadqiqotlar nazariyasi va amaliyotini ishlab chiqadi, psixologik metodlar tizimini tadqiq etadi. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda mazkur O'quv fani doirasida psixologik tadqiqotni tashkil etish va o'tkazish xususiyatlarini o'rgatish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

«Eksperimental psixologiya va praktikum» o'quv fani psixologik bilimlarning nazariy-metodologik, protsessual-amaliy usullarini, empirik psixologik metodlar tizimini urganuvchi umumkasbiy fandır. Ushbu kursning asosida umumiy psixologiya xamda taraqqiyot psixologiyasi va pedagogik psixologiya muammolari jipsligi yotadi.

«Eksperimental psixologiya va praktikum» o'quv fani dasturi V.N.Drujinin, S.A.Kapustin, S.I. Soobshp kabi olimlarning qarashlari aks etgan zamonaviy monografiyalar, o'quv nashriyotlariga, shuningdek, M.V.Lomonosov nomidagi Moskva davlat universiteti, Iqtisodiyot oliy maktabi universitetlarining mazkur fan buyicha o'quv dasturlariga asoslanib ishlab chikilgan.

## 2. O'quv fanining maqsadi va vazifalari

**Fanni o'qitishdan maqsad** - eksperimental psixologiyaning nazariy metodologik asoslarini tizimlashtirish, psixologik empirik metodlarning amalda o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat.

**Fanning vazifalari:** fanning asosiy tushunchalari bilan tanishish; psixologiyada nazariy va empirik jihatlarini metodologik asoslarini taxlil qilish; eksperimental psixologiyani ilmiy asoslarini o'rgatishni; psixologik jarayonlarni taxlil va tadqiq etish malakasini xosil etish psixologik konuniyatlarni, psixofiziologik va psixofizik konuniyatlar asosida rivojlantirishni; empirik tadqiqotlarni tahlil qilishda shaxsiy professional kompetentsiyalarda bir butunlik tizimini saklab kolish; gumanitar muammolarga ega bulgan psixologik taxlillarga bulgan kizikishlarni orttirish; fanining asosiy tushuncha va tamoyillarini uzlashtirishda talabalarda tankidiy tafakkurni rivojlantirishga o'rgatish.

***Fan buyicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakalariga quyidagi talablar quyiladi.***

Talaba:

- eksperimental psixologiya fanining tarixi; eksperimental psixologiya fanining predmeta va vazifalari; laboratoriya tadqiqotlarining xususiyatlari; eksperimental psixologiya va praktikum fani metodlari; kuzatish metodini turlari va ularga kuyiladigan talablar; suxbat metodini turlari va ularni kullanishi moxiyati; anketa metodiga kuyiladigan asosiy talablar; test usulini uziga xosligi; laboratoriya jixozlarini mashgulotda qo'llash talablari; proektiv metodlar to'g'risida tasavvurga ega bulishi;

- eksperimental psixologiya na praktikum fani metodlarini; eksperimental tadqiqotlarini tashkil etish koidalarini;

- psixologik laboratoriyadagi amaliy tadqiqot vazifalarini bilish na ulardan foydalana olishi;

- psixologik tadqiqotlarini tashkil etish na psixologik empirik metodlari; eksperimental psixologiya va praktikum fani metodlari qo'llash; shaxsni eksperimental o'rganish metodlarini qo'llashni; motiv, motivatsiya, emotsiya va irodanining turlari, xususiyatlari hamda sifatlarini eksperimental o'rganish;

- sezgi va idrok xususiyatlarini laboratoriya da o'rganish; xotira va diqqatni eksperimental o'rganish metodikalari; tafakkur va nutqii eksperimental o'rganish metodikalari ko'nikmalariga ega bulishi kerak.

### 3. Asosiy nazariy kism (ma'ruza mashg'ulotlari)

#### 4-MODUL. Diqqat va xotira

##### 1- mavzu. Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish

Diqqat konsentratsiyasining o'quv jarayonidagi urnini o'rganish va konsentratsiya qobiliyatini baholash. Diqqatning charchashi va konsentratsiyaning beqarorligini o'rganish. Ixtiyorsiz diqqatning ko'chuvchanlik va bo'lunuvchanlik xususiyaglari. Natijani qayta ishlash va tahlil etish. Natijalarni hisoblash va tahlil qilish.

##### 2- mavzu. Diqqatning barqarorligini o'rganish

Diqqatning barqarorligi va bo'linuvchanligini o'rganish. Kuzatish tartibi tadqiqotning yo'nalganligi. Natijalarni hisoblash va taxlil qilish.

##### 3- mavzu. Diqqatning ko'chuvchanligi va taksimlanishini o'rganish

Zarur axborotni faol tanlashda diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish (SHul'te jadvali bo'yicha). Diqqatning taksimlanish tezligini o'rganish. Turli sharoitlarda yangi ma'lumotlarni tanlash va ularni mashq asosida avvalgilari bilan solishtirish. Intellectual mashq asosida ixtiyoriy diqqatning xususiyatlarini o'rganish. Diqqatning ko'chuvchanligini o'rganish.

##### 4- mavzu. Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish

Qisqa muddatli ko'rish xotirasini o'rganish. Qisqa muddatli ko'rish xotirasini baholash. Qisqa muddatli obrazli xotirani urganish. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani diagnostikasi.

##### 5- mavzu. Operativ xotirani o'rganish

Ixtiyoriy va itiyorsiz xotira. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani diagnostika qilish. Ixtiyorsiz esda olib qolishni o'rganish. Qisqa muddatli xotirani ko'lamini va hajmini ulchash. Qisqa muddatli xogira hajmi va axboratlar ko'lamini o'rganish. Operativ xotira hajmini o'rganish.

##### 6- mavzu. So'z-mantikiy va obrazli xotirani o'rganish metodikasi

Mexanik va mantiqiy xotirani o'zaro bog'likligini o'rganish. Ikki qator so'zni eslab kolish metodikasi. Mexanik va mantiqiy xotirani o'rganish uchun zarur materiallar. Mexanik va mantiqiy xotirani o'rganish natijalarini hisoblash va taxlil. Qisqa muddatli kurish xotirasini baholash. Obrazli xotirani o'rganish.

#### Fanga ajratilgan ma'ruza soatlarining taqsimoti

<b>№</b>	<b>Ma'ruza mavzulari</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
1.	Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish	4
2.	Diqqatning barqarorligini o'rganish	4
3.	Diqqatning ko'chuvchanligi va taqsimlanishini o'rganish	4
4.	Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish	2
5.	Operativ xotirani o'rganish	2
6.	So'z-mantikiy va obrazli xotirani o'rganish metodikasi	2
	<b>JAMI</b>	<b>18</b>

#### 4. Seminar mashg'ulotlarini tashkillashtrish

Bakalavr seminar mashg'ulotlarda ma'ruzada o'tilgan mavzularni mustahkamlash maqsadida mavzularni nazariy jihatlarini bo'yicha javob beradi. Seminar mashg'ulotlarda o'tkaziladigan savol javoblarni o'tkazishda faollik holatlarini namoyon qiladilar.

Seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha tavsiya qilingan mavzular bo'yicha talabalarning bilim va ko'nikmalarini aniqlashtirish uchun savollar beriladi. Talaba mustaqil

tayyorgarlik ko'rib, olib borgan izlanishlari bo'yicha bilim va ko'nikmalarini dars vaqtida himoya kiladi.

<b>№</b>	<b>Seminar mavzulari</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
<b>1</b>	Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish.	<b>2</b>
<b>2</b>	Diqqatnini barqarorligini o'rganish.	<b>2</b>
<b>3</b>	Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish.	<b>4</b>
<b>4</b>	Operativ xotirani o'rganish.	<b>4</b>
<b>JAMI</b>		<b>12</b>

### **5. Laboratoriya mashgulotlar buyicha kursatma va tavsiyalar**

Laboratoriya mashgulotlarini o'tkazish rivojlantiruvchi va muammoli ta'lim tamoyillari asosida kurilishi lozim. Laboratoriya mashgulotlari auditoriyada xam, dastlabki tadqiqotlarni amalga oshirish sharoitida xam o'tkazilishi mumkin. Tadqiqotda talabalarning uzlari albatga ishtirok etadilar va bu ularga zarur tajribalarni egaplab, kasbiy muxim sifatlardan biri sanalgan refleksiyaning shakllantirishlariga yordam beradi. Shu bilan bir katorda turli yoshdagi, xar xil toifadagi insonlar xam tadqiqotda ishtirok etadilar. Bunday vaziyatlarda talabalar sinaluvchilar bilan aloka urnatish, tashxis natijalarini izoxlash malaka va ko'nikmalarini egallaydilar. Laboratoriya mashgulotlarini o'tkazish davomida ukitish filmlari kullanilishi mumkin.

<b>№</b>	<b>Laboratoriya mavzulari</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
1	Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish.	<b>6</b>
2	Diqqatning barqarorligini o'rganish.	<b>6</b>
3	Diqqatning ko'chuvchanligi va taqsimlanishini o'rganish.	<b>6</b>
4	Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish.	<b>6</b>
5	Operativ xotirani o'rganish.	<b>6</b>
6	So'z-mantiqiy va obrazli xotirani o'rganish metodikasi.	<b>8</b>
<b>JAMI</b>		<b>38</b>

### **6 . Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar**

Ushbu o'quv fani bo'yicha Mustaqil ta'lim olish darslik va o'quv qullanmalardagi tegishli mavzularni o'rganishni, ma'ruza mavzulari buyicha o'quv materiallarini uzlashtirishni, fan buyicha maxsus (shu jumladan, ilmiytadkikiy) adabiyotlarni o'rganishni, seminar mashgulotlariga tayyorlanishni, seminar mashgulotlari uchun ko'rgazmali materiallar tanlashni takozo etadi. Bundan tashkari, tadkikiy makolalar va monografiyalarga annotatsiya yozish hamda ularni konspektlashtirish, strukturali-mantikiy sxemalar tuzish, tankidiy fikrlash kobiliyatini tekshirish va uni rivojlantirishga qaratilgan masalalar va amaliy mashklarni tanlash tavsiya etiladi.

### **Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular**

<b>№</b>	<b>Mustaqil ta'lim mavzulari</b>	<b>Soat</b>
	Diqqat konsentratsiyasini eksperimental o'rganish	<b>4</b>
<b>1</b>	Diqqatning barqarorligini o'rganish.	<b>4</b>
<b>2</b>	Diqqatning ko'chuvchanligi va taqsimlanishini o'rganish.	<b>4</b>
<b>3</b>	Qisqa muddatli xotiraning xajmini o'rganish.	<b>4</b>

4	Operativ xotirani o'rganish.	4
5	So'z-mantiqiy va obrazli xotirani o'rganish metodikasi.	4
6	Tafakkur va nutq xaqida umumiy tushuncha va ularni bog'liqligi.	4
7	Tafakkur jarayoniga psixologik omillarning ta'siri.	4
8	Ovoz chiqarib muloxaza yuritish metodi va masalalarni yechish jarayoni tahlili	6
10	Tafakkurning tahliliyligi va refleksivligini o'rganish.	6
11	Tafakkur va intellektual qobnliyatlar.	6
12	Nutqni eksperimental o'rganish metodlari.	4
13	Dj.Millerning jummalarni tuzish va tushunish transformatsion modeli.	6
14	Semantik differensial metodi bo'yicha nutq birliklari semantikasini o'rganish	4
	<b>Jami:</b>	<b>64</b>

Izoh: Mustasil ta'lim mavzulari ishchi dasturidagi mashg'ulotlar uchun ajratilgan soatlar hajmiga mos holda foydalanish tavsiya etiladi.

## 7. 5-Modul. Tafakkur va nutq

### **7- mavzu. Tafakkur va nutq xaida umumiy tushuncha va ularni bog'liqligi**

Tafakkur va nutq bog'liqligi muammosi. Tafakkur va nutq tushunchalari, operatsiyalari va turlari tavsifi. Tafakkur va nutqning fiziologik asoslari. Nutq funktsiyalari. Tafakkurning asosiy turlari va shakllari. Tafakkur va nutqni o'rganish buyicha eksperimental tadqiqotlar.

### **8- mavzu. Tafakkur jarayoniga psixologik omillarning ta'siri**

Masalani angash va uni to'g'ri yechimini topishga yordam beruvchi va to'sqinlik qiluvchi shart-sharoitlar. Muayyan darajaligi motivatsiya va o'tmish tajribaning aktualizatsiyasi. Io'nalganlik va ustanovkaning ta'siri. V.Kyolsr, G.'yerch, N.Mayer, M. Vsrthagmer va b. tadqiqotlari. Masalalarni yechishda oldingi tajribalarning ganlovchan ta'siri. Axborot selektiv. III i. YU.F.Polyakovning tajribalari. K.Dunker va ALachins tajribalari.

### **9- mavzu. Ovoz chiqarib muloxaza yuritish metodi va masalalarni yechish jarayoni tahlili**

Vyursburg maktabi. O'z-o'zini kuzatish. O'e-o'zini kuzatishda kamchiliklari. Geshtal'psixologiya, ovoz chiqarib muloxaza yuritish metodi. Fikrlash jarayoni eksteriorizatsiyasi. De Grot tadqiqotlari. Ovoz chiqarib muloxaza yuritish metodining kamchiliklari. L.Ansferova, T.Mslesko, L. Sekey tadqiqotlari.

### **10- mavzu. Tafakkurni eksperimental usullar yordamida tadqiq etish.**

Tafakkurni o'rganishda nazariy-axborotli yondashuv

Nazariy-axborotli yondashuvning mohiyati. Inson miyasi va tafakkur: tuzilma va faollikni o'rganish. Rezol'vensiya tamoyili, evristika, E.Xant va P.Uinston tadqiqotlari. M.Minskiyning freymlar nazariyasi, D.Pospelov va YU.Klikov tadqiqotlari. Dj.Miller va b. tadqiqotlari. N.Axning sun'iy tushunchalarni o'rganish metodi. L.S.Vigotskiy va L.S.Saxarov metodikasi.

### **11- mavzu. Tafakkurning tahliliyligi va refleksivligini o'rganish**

Tafakkur shakllari. Tafakkurning bilish bosqichlari. Tafakkur operatsiyalari. Tafakkurning tahliliyligi va refleksivligi.

### **12- mavzu. Tafakkur va intellektual qobiliitlar**

Intellekt tushunchasi. Intellekt nazariyalari. Spirmsn, Kettel, Bine, Gilford va boshqalarning tadqiqotlari. Intellektual rivojlanishni o'rganish metodlari.

### **13- mavzu. Nutqni eksperimental o'rganish metodlari**

Nutq va til, ularning tavsifi. Nutqni tadqiq etishning eksperimental rejalarini. Sekey. Vigotskiy, Leontev va b. tadqiqotlari. Og'zaki va yozma nutq.



#### 14- mavzu. Dj.Millernish jummlarni tuzish va tushunish transformation modeli

Iboralar tuzish va tushunish muammosi. Til vositalari. Jummlarni tuzish va tushunishning leksik va grammatik jixatlari. Jummlarnij morfem tuzilishini tuzish va tushunish modellari. Nazariy kommunikation model', "bevosita- komponentlar" bo'yicha model', transformatsion model'.

#### 15- mavzu. Semantik differensial metodi bo'yicha nutq birliklari semantivasini o'rg'anish

Semantikaga nazariy qarashlar. Mazmun turlari: signifikativ, denotativ, tuzilmaviy, pragmtik. CH.Morris, A.CHyorch, de Sossyur, CH. Osgud, F.Nolan, L.S.Vigotskiy, A.N.Leont'yev gadqiqotlari. "Ma'no" va "mohiyat" tushunchalari. Nutq mazmuni komponentlari, so'zlarning affektiv buyoqdorligi. CH.Osgudning semantik differensial metodi.

#### Fanga ajratilgan ma'ruza soatlarining taqsimoti

<b>№</b>	<b>Ma'ruza mavzulari</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
1.	Tafakkur va nutq xaida umumiy tushunchya va ularni bog'liqligi	2
2.	Tafakkur jarayonigya psixologik omillarning tya'siri	2
3.	Ovoz chiqarib muloxaza yurntish metodi va masalalarni yechish jarayoni tyaxlili	2
4.	Tafakkurni eksperimental usullar yordamida tadqiq etish	2
5.	Tafakkurning taxliliyligi va reflektivligni o'rganish	2
6.	Tafakkur va intellektual qobiliitlar	2
7.	Nutqni eksperimental o'rganish metodlari	2
8.	Dj.Millernish jummlarni tuzish va tushunish transformation modeli	2
9.	Semantik differensial metodi bo'yicha nutq birliklari semantivasini o'rg'anish	2
<b>JAMI</b>		<b>18</b>

#### 8. Seminar mashg'ulotlarinitashkiletish

Bakalavr seminar mashg'ulotlarda ma'ruzada o'tilgan mavzularni mustahkamlash maqsadida mavzularni nazariy jihatlarini bo'yicha javob beradi. Seminar mashg'ulotlarda o'tkaziladigan savol javoblarni o'tkazishda faollik holatlarini namoyon qiladilar.

Seminar mashg'ulotlari mavzulari bo'yicha tavsiya qilingan mavzular bo'yicha talabalarning bilim va ko'nikmalarini aniqlashtirish uchun savollar beriladi. Talaba mustaqil tayyorgarlik ko'rib, olib borgan izlanishlari bo'yicha bilim va ko'nikmalarini dars vaqtida himoya kiladi.

<b>№</b>	<b>Seminar mavzulari</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
1	Tafakkur va nutq xakida umumiy tushuncha va ularni bog'likligi.	2
2	Tafakkur jarayoniga psixologik omillarning ta'siri.	2
3	Tafakkur va intellektual qobiliyatlar.	2
4	Dj.Millerning jummlarni tuzish va tushunish trapsformatsion modeli.	2
<b>JAMI</b>		<b>18</b>

#### 9. Laboratoriya mashgulotlar buyicha kursatma va tavsiyalar

Laboratoriya mashgulotlarini o'tkazish rivojlantiruvchi va muammoli ta'lim tamoyillari asosida kurilishi lozim. Laboratoriya mashgulotlari auditoriyada xam, dastlabki tadqiqotlarni

amalga oshirish sharoitida xam o'tkazilishi mumkin. Tadqiqotda talabalarning uzlari albatga ishtirok etadilar va bu ularga zarur tajribalarni egaplab, kasbiy muxim sifatlardan biri sanalgan refleksiyaning shakllantirishlariga yordam beradi. Shu bilan bir katorda turli yoshdagi, xar xil toifadagi insonlar xam tadqiqotda ishtirok etadilar. Bunday vaziyatlarda talabalar sinaluvchilar bilan aloka urnatish, tashxis natijalarini izoxlash malaka va ko'nikmalarini egallaydilar. Laboratoriya mashg'ulotlarini o'tkazish davomida ukitish filmlari kullanilishi mumkin.

<b>№</b>	<b>Laboratoriya mavzulari</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
1	Ovoz chiqarib muloxaza yuritish metodi va masalalarni yechish jarayoni taxlili.	<b>2</b>
2	Tafakkurni eksperimental usullar yordamida tadqiq etish. Tafakkurni o'rganishda nazariy-axborotli sndashuv.	<b>2</b>
3	Tafakkurning taxliliyligi va rsfleksivligini o'rganish.	<b>2</b>
4	Nutqni eksperimental o'rganish metodlari.	<b>2</b>
5	Semantik differensial metodi bo'yicha nutq birliklari semantivasini o'rganish	<b>2</b>
<b>JAMI</b>		<b>18</b>

### **10. Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular**

<b>№</b>	<b>Mustaqil ta'lim mavzulari</b>	<b>Ajratilgan soat</b>
<b>1</b>	Tafakkurning taxliliyligi va reflsksivligini o'rganish.	<b>7</b>
<b>2</b>	Tafakkur va intellektual qobnliyatlar.	<b>7</b>
<b>3</b>	Nutqni eksperimental o'rganish metodlari.	<b>7</b>
<b>4</b>	.Dj.Millerning jummalarni tuzish vatushunish transformatsion modeli.	<b>7</b>
<b>5</b>	Semantik differensial metodi bo'yicha nutq birliklari semantikasini o'rganish	<b>7</b>
<b>Jami:</b>		<b>64</b>

Izoh: Mustaqil ta'lim mavzulari ishchi dasturidagi mashg'ulotlar uchun ajratilgan soatlar hajmiga mos holda foydalanish tavsiya etiladi.

### **11. Fanni baholash tizimi:**

#### **11.1. Talabalar bilimni baholash mezonlari**

Talabalarning bilimi quyidagi mezonlar asosida:

❖ talaba mustaqil xulosa va qaror qabul qiladi, ijodiy fikrlay oladi, mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — **5 (a'lo) baho**;

❖ talaba mustaqil mushohada yuritadi, olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — **4 (yaxshi) baho**;

❖ talaba olgan bilimni amalda qo'llay oladi, fanning (mavzuning) mohiyatni tushunadi, biladi, ifodalay oladi, aytib beradi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega deb topilganda — **3 (qoniqarli) baho;**

❖ talaba fan dasturini o'zlashtirmagan, fanning (mavzuning) mohiyatini tushunmaydi hamda fan (mavzu) bo'yicha tasavvurga ega emas deb topilganda — **2 (qoniqarsiz) baho** bilan baholanadi.

### **11.2. Talabani amaliy, laboratoriya va seminar mashg'ulotlarni o'zlashtirish darajasi quyidagi mezon asosida aniqlanadi.**

<b>Baholash mezonlari</b>	<b>5 baholik shkala</b>	
Yetarli nazariy bilimga ega. Topshiriqlarni mustaqil yechgan. Berilgan savollarga to'liq javob beradi. Masalaning mohiyatiga to'liq tushunadi. Auditoriyada faol. O'quv tartib intizomiga to'liq rioya qiladi. Topshiriqlarni namunali rasmiylashtirgan.	«5»	“A'lo”
Yetarli nazariy bilimga ega. Topshiriqlarni yechgan. Berilgan savollarga yetarli javob beradi. Masalaning mohiyatini tushunadi. O'quv tartib intizomiga to'liq rioya qiladi.	«4»	“Yaxshi”
Topshiriqlarni yechishga harakat qiladi. Berilgan savollarga javob berishga harakat qiladi. Masalaning mohiyatini chala tushungan. O'quv tartib intizomiga rioya qiladi.	«3»	“Qoniqarli”
Talaba amaliy mashg'ulot darsi mavzusiga nazariy tayyorlanib kelmasa, mavzu bo'yicha masala, misol va savollariga javob bera olmasa, darsga sust qatnashsa bilim darajasi qoniqarsiz baholanadi.	«2»	“Qoniqarsiz”

### **ON ni baholash**

Oraliq nazorat “IO‘M” fanining bir necha mavzularini qamrab olgan bo'limi bo'yicha yozma yoki test ravishda amalga oshiriladi. Bundan maqsad talabalarning tegishli savollarni bilishi yoki muammolarni yechish ko'nikmalari va bilim malakalari aniqlanadi.

Oraliq nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabani baholash tegishli fan bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini olib borgan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

Oraliq nazorat turini topshirmagan, shuningdek ushbu nazorat turi bo'yicha «2» (qoniqarsiz) baho bilan baholangan talaba yakuniy nazorat turiga kiritilmaydi.

Talaba nazorat turi o'tkazilgan vaqtda uzrli sabablarsiz qatnashmagan hollarda jurnalga «0» belgisi yozib qo'yiladi.

Oraliq nazorat turi har bir fan bo'yicha fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda 2 martagacha o'tkazilishi mumkin. Oraliq nazorat turini o'tkazish shakli va muddati fanning xususiyati va fanga ajratilgan soatlardan kelib chiqib tegishli kafedra tomonidan belgilanadi.

Talabani oraliq nazorat turi bo'yicha baholashda, uning o'quv mashg'ulotlari davomida olgan baholari inobatga olinadi.

O'quv yilining kuzgi hamda bahorgi semestrda 2 ta yozma ish va 2 ta mustaqil ish rejalashtirilgan bo'lib, yozma ish 5 baholik shkalada baholanadi.

Oraliq nazorat (ON) “IO‘M” fanining bir necha mavzularini qamrab olgan bo'limi bo'yicha, tegishli nazariy, amaliy va laboratoriya mashg'ulotlari o'tib bo'lingandan so'ng yozma ish shaklida amalga oshiriladi. Bundan maqsad talabalarning tegishli savollarni bilishi yoki muammolarni yechish ko'nikmalari va malakalari aniqlanadi. O'quv yilining **5-semestrda** 2 ta yozma ish va 10 ta mustaqil ish rejalashtirilgan bo'lib, yozma ishga o'rtacha 5 ball, mustaqil ishga ham o'rtacha 5 ball ajratilgan. **6-7 semestrda** 2 ta yozma ish va 10 ta mustaqil ish rejalashtirilgan bo'lib, yozma ishga o'rtacha 5 ball, mustaqil ishga ham o'rtacha 5 ball ajratilgan.

ON nazorat ishlari yozma ish shaklda o'tkazilishi nazarda tutilgan, yozma ish savollari ishchi o'quv dastur asosida tayyorlanadi. ON ga ajratilgan balldan "2" va undan past ball to'plagan talaba o'zlashtirmagan hisoblanadi. ON ni o'zlashtirmagan talabalarga qayta topshirish imkoniyati beriladi.

### **YaN ni baholash**

Yakuniy nazorat "IO'M" fanining barcha mavzularini qamrab olgan bo'lib, nazariy, amaliy mashg'ulotlar o'tib bo'lingandan so'ng test yoki yozma ravishda amalga oshiriladi. Bundan maqsad talabalarning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichlari, ya'ni bilim darajasi yoki muammolarni echish ko'nikmalari va malakalari aniqlanadi.

Yakuniy nazorat ishlari test usulida ham o'tkazilishi nazarda tutilgan, test savollari ishchi o'quv dasturi asosida tayyorlanadi.

Yakuniy nazorat turini o'tkazish va mazkur nazorat turi bo'yicha talabaning bilimini baholash o'quv mashg'ulotlarini olib bormagan professor-o'qituvchi tomonidan amalga oshiriladi.

Talaba tegishli fan bo'yicha yakuniy nazorat turi o'tkaziladigan muddatga qadar oraliq nazorat turini topshirgan bo'lishlari shart.

Yakuniy nazorat turiga kirmagan yoki kiritilmagan, shuningdek, ushbu nazorat turi bo'yicha «2» (qoniqarsiz) baho bilan baholangan talaba akademik qarzdor hisoblanadi.

Yakuniy nazorat turi bo'yicha talabaning bilimi «2» (qoniqarsiz) baho bilan baholangan yoki Jurnalga «0» belgisi yozib qo'yilgan hollarda ushbu baho yoki belgi talabaning Baholash daftariga yozilmaydi.

Yakuniy nazorat (YaN) "IO'M" fanining barcha mavzularini qamrab olgan bo'lib, nazariy, amaliy, laboratoriya va seminar mashg'ulotlari o'tib bo'lingandan so'ng test yoki yozma ish shaklida amalga oshiriladi. Bundan maqsad talabalarning fan bo'yicha o'zlashtirish ko'rsatkichlari, ya'ni bilim darajasi yoki muammolarni yechish ko'nikmalari va malakalari aniqlanadi. YaB nazorat ishlari test yoki yozma ish usulida ham o'tkazilishi nazarda tutilgan, test va yozma ish savollari ishchi o'quv dasturi asosida tayyorlanadi. OB ga ajratilgan balldan "2" va undan past ball to'plagan talaba o'zlashtirmagan hisoblanadi va YaB ga kiritilmaydi. YaB ni o'zlashtirmagan talabalarga qayta topshirish imkoniyati beriladi. YaB bo'yicha olinadigan test yoki yozma ish variantlari kafedra mudiri rahbarligida tuziladi va dekanatlarga topshiriladi.

### **Test usulida YaN ni baholash mezonlari:**

YaN test yoki yozma ish shaklida o'tkaziladi. YaB test shaklida o'tkazilsa talabalarga variantlar asosida 30 ta test savoli beriladi. Har bir to'g'ri javob quyidagicha baholanadi. To'g'ri javoblar soniga qarab talabaning YaN da to'plagan ballari aniqlanadi.

**"5" – 27-30 ta**

**"4" – 21-26 ta**

**"3" – 18-20 ta**

**"2" – 0-16 ta**

## **12.I. Asosiy va kushimcha ukuv adabiyotlar hamda axborot manbaalari**

### **Asosiy adabiyotlar**

6. Advanced Research Methods for Applied Psychology: Design, Analysis and Reporting. Edited by Paula Brough. Routledge Third Avenue, New York, 2019.
7. Drujinin B.H. Eksperimentalnaya psixologiya. 2-e izd., pererab. i dop. SPb: Izd-vo «Piter», 2000. 320 s.
8. Obhiy psixologicheskiy praktikum: Uchebnik dlya vuzov. Standart tretogo pokoleniyaG' Pod red. S.A.Kapustina. SPb.: Piter, 2017. 480 s.

9. Osnovno'e metodo' sbora danno'x v psixologii: Uchebnoe posobie dlya studentov vuzov G' Pod red. S. A. Kapustina. M.: Aspekt Press, 2012. 158 s.
10. Praktikum po obhey, eksperimentalnoy i prikladnoy psixologii: Ucheb. posobieG'V. D. Balin, V. K. Gayda, V. K. Gorbachevskiy i dr. Pod obhey red. A. A. Kro'lova, S A. Manicheva. SPb: Piter, 2000. 560 s.

### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

8. 2019-2023 yillarda Mirzo Ulugbek nomidagi O'zbekistan Milliy universitetida talab yukori bulgan malakali kadrlar tayyorlash tizimini tubdan takomillashtirish va ilmiy salohiyatni rivojlantirish chora-tadbirlari tugrisida. O'zbekistan Respublikasi Prezidentining karori. PK-4358-son. 2019 yil 17 iyun.
9. Kachestvenno'e i kolichestvenno'e metodo' issledovaniy v psixologii: praktikumG' sost. T.A.Mayboroda. Stavropol: Izd-vo SKFU, 2016. 90 s.
10. Kornilova T.V., Smirnov S.D. Metodologicheskie osnovo' psixologii. SPb: Piter, 2006.320 s.
11. Krichevets A.N. Matematicheskaya statistika dlya psixologov : uchebnik dlya stud. uchrejdeniy vo'ssh. prof. obrazovaniya G' A. N. Krichevets, A. A. Korneev, E. I. Rasskazova. M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2012. 400 s.
12. Kempbell D. Modeli eksperimentov v sotsialnoy psixologii i prikladno'x issledovaniyax. M.: Progress, 1980.
13. Martin D. Psixologicheskie eksperimento'. Sekreto' mexanizmov psixiki. SPb.: Praym-EVROZNAK, 2004.
14. Nasledov A.D. Matematicheskie metodo' psixologicheskogo issledovaniya. SPb.: Rech, 2012.
15. Nikandrov V. V. Eksperimentalnaya psixologiya. Uchebnoe posobie. SPb.: Izdatelstvo «Rech», 2003. 480 s.
16. Petrenko V. F. Konstruktivizm kak novaya paradigma v naukax o cheloveke //Voproso' filosofii. 2011. № 6. S. 75-82.
17. Petrenko V. F. Paradigma konstruktivizma v gumanitarno'x naukax//Razvitie lichnosti / Development of personality. 2012. № 2. S. 88-98.
18. Praktikum po obhey psixologii: ucheb. posobie dlya stud. psixologov. Chast II G' sost.: V.P. Ivanova, V.V. Eremenko; pod obh. red. V.P. Ivanovoy. 2-e izd., ispr. i dop. Bishkek.: Izd-vo KRSU, 2014. 289 s.
19. Eksperimentalnaya psixologiya: Praktikum: Uchebnoe posobie doya vuzovG'T. G. Bogdanova, Yu. B. Gippenreyter, E. JI. Grigorenko i dr.; Pod red. S. D. Smirnova, T. V. Kornilovoy. M.: Aspekt Press, 2002. 383 s.

### **13. 2. Internet saytlari**

20. Baza danno'x po psixologii Amerikanskoy psixologicheskoy assotsiatsii PsycINFO. [Elektronno'y resurs]:URL: <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx>
21. Virtualnaya kognitivnaya laboratoriya. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://virtualcoglab.cs.msu.su>
22. Moskovskiy psixologicheskij jurnal. [Elektronno'y resurs]: psixologicheskij portal. URL: <http://magazine.mospsy.ru>
23. Portal psixologicheskix izdaniy [Elektronno'y resurs]: psixologicheskij portal. URL: <http://psyjournals.ru>
24. Psixologicheskie issledovaniya. Nauchno'y elektronno'y jurnal. [Elektronno'y resurs]. URL: <http://www.psystudy.ruG/>
25. Rossiyskiy jurnal kognitivnoy nauki. [Elektronno'y resurs]: URL: <http://www.cogjournal.ru>

**Ishchi o'quv dasturga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida**

\_\_\_\_\_ o'quv yili uchun ishchi o'quv dasturiga qo'yidagi o'zgartirish va qo'shimchalar kiritilmoqda:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

O'zgartirish va qo'shimchalarni kirituvchilar: (PhD) Yo. Nurunbekova  
(professor-o'qituvchining I.F.O.) (imzosi)

Ishchi o'quv dasturga kiritilgan o'zgartirish va qo'shimchalar "Pedagogika" fakulteti Ilmiy-uslubiy Kengashida muhokama etildi va ma'qullandi ( \_\_\_\_\_ yil " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ dagi " \_\_\_\_ " - sonli bayonnoma).

**Fakultet Ilmiy-uslubiy**

**Kengashi raisi:**

**J. Komilov.**

### 5.3. Tarqatma materiallar

#### TARQATMA MATERIALLAR

##### «FSMU» metodi

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma'r o'za mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, mustaqil ish mavzularini bajarishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;
- har biri shtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

Ф	• фикрингизни баён этинг
С	• фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
М	• кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
У	• фикрингизни умумлаштиринг

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

Fikr: Bolani maktab ta'limiga tayyorlashda maktabgacha ta'limning ahamiyati?

Topshiriq: Mazkur fikrga nisbatan munosabatingizni FSMU orqali tahlil qiling topshiriq'i beriladi, tinglovchilar tomonidan bildirilgan ma'lumotlar umumlashtiriladi.

##### “Insert” metodi

Metodning maqsadi: Mazkur metod tinglovchilarda o‘simlikshunoslikda innovatsion texnologiyalar bo‘yicha axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o‘zlashtirilishini engillashtirish maqsadida qo‘llaniladi, shuningdek, bu metod tinglovchilar uchun xotira mashqi vazifasini ham o‘taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta‘lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;
- ta‘lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn	4-matn
“V” – tanish ma’lumot.				
“?” - mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.				
“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.				
“-“ bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?				

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta‘lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo‘lgan ma’lumotlar o‘qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to‘liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg‘ulot yakunlanadi.

“SWOT-tahlil” metodi.

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



<b>S – (strength)</b>	• кучли томонлари
<b>W – (weakness)</b>	• заиф, кучсиз томонлари
<b>O – (opportunity)</b>	• имкониятлари
<b>T – (threat)</b>	• тўсиқлар

“Xulosalash” (Rezyume, Veer) metodi

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko‘p tarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o‘rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo‘yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo‘yicha o‘rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o‘quvchilarning mustaqil g‘oyalari, fikrlarini yozma va og‘zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. —Xulosalash metodidan ma`r o`za mashg`ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg`ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu y o`zasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

### Metodni amalga oshirish tartibi:



Trener-o‘qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratiladi;



Trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo‘lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;



Har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;



Navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, trener tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy axborotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

### “Keys-stadi” metodi

«Keys-stadi»- inglizcha so'z bo'lib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – o'rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o'rganish, tahlil qilish asosida o'qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o'rganishda foydalanish tartibida qo'llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o'z ichiga quyidagilarni qamra boladi:

Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/ Qanaqa (how), Nima-natija (What).

“Keys metodi”ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta'minoti bilan tanishtirish	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ yakka tartibdagi audio-vizual ish;</li> <li>✓ keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda);</li> <li>✓ axborotni umumlashtirish;</li> <li>✓ axborot tahlili;</li> <li>✓ muammolarni aniqlash</li> </ul>
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o'quv topshirig'ni belgilash	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ individual va guruhda ishlash;</li> <li>✓ muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash;</li> </ul>

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

### Кейсни бажариш босқичлари ва топшириқлар:

- Кейсдаги муаммони келтириб чиқарган асосий сабабларни белгилаш (индивидуал ва кичик гуруҳда).
- Мобил иловани ишга тушириш учун бажарилаётган ишлар кетма-кетлигини белгилаш (жуфтликлардаги иш).

“Tushunchalar tahlili” metodi

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarnimavzu bo'yicha tayanch tushunchalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash, o'z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu bo'yicha dastlabki bilimlarda rajasini tashhis qilish maqsadida qo'llaniladi.

*Metodni amalga oshirish tartibi:*

- ishtirokchilar mashg'ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;

- tinglovchilarga mavzuga yoki bobga tegishli bo'lgan so'zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
  - tinglovchilar mazkur tushunchalar qanday ma'no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo'llanilishi haqida yozma ma'lumot beradilar;
  - belgilangan vaqt yakuniga etgach o'qituvchi berilgan tushunchalarning to'g'ri va to'liq izohini o'qib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
  - har bir ishtirokchi berilgan to'g'ri javoblar bilan o'zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o'z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Jadvalga kerakli ma'lumotlar to'ldirib qayd etiladi

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma'noni anglatadi?	Qo'shimchama'lumot
Ta`lim		

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo'shimcha ma'lumot glossariyda keltirilgan.

### **Venn Diagrammasi metodi**

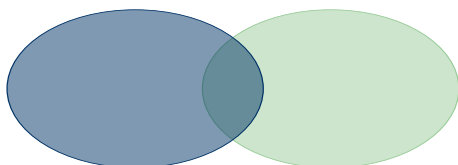
Metodning maqsadi: Bu metod rafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi: ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralari ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

-navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;

juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

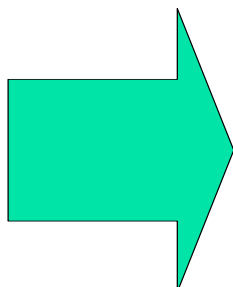
## «Венн» Диаграммаси



- 2 объектни, тушунчани, ғояни, ходисани таққослаш фаолиятини ташкил этиш жараёнида ишлатилади.

## ФИКР.МУЛОХАЗА.ИСБОТ

■ ФСМУ



- **Ф** – Фикрингизни баён этинг
- **С** – Фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
- **М** – Фикрингизга мисол келтиринг
- **У**–Фикрларингизни умумлаштиринг, хулосаланг

## Т- жадвал

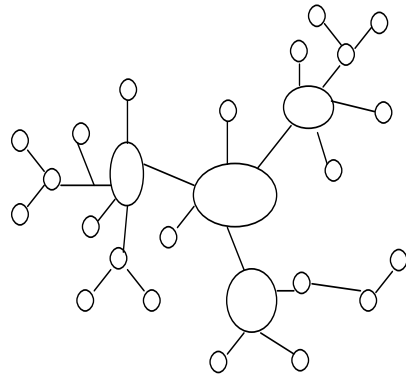
Концепцияга, воқеяликка, объектга нисбатан муносабат билдириш учун қўллаш мумкин.

- Талабалар ушбу схемани тузиш қоидалари билан таништирилади
- Якка, жуфтликда ёки гуруҳ ичида схема асосида таққослаш фаолияти ташкил этилади
- Ягона жадвалга туширилади.

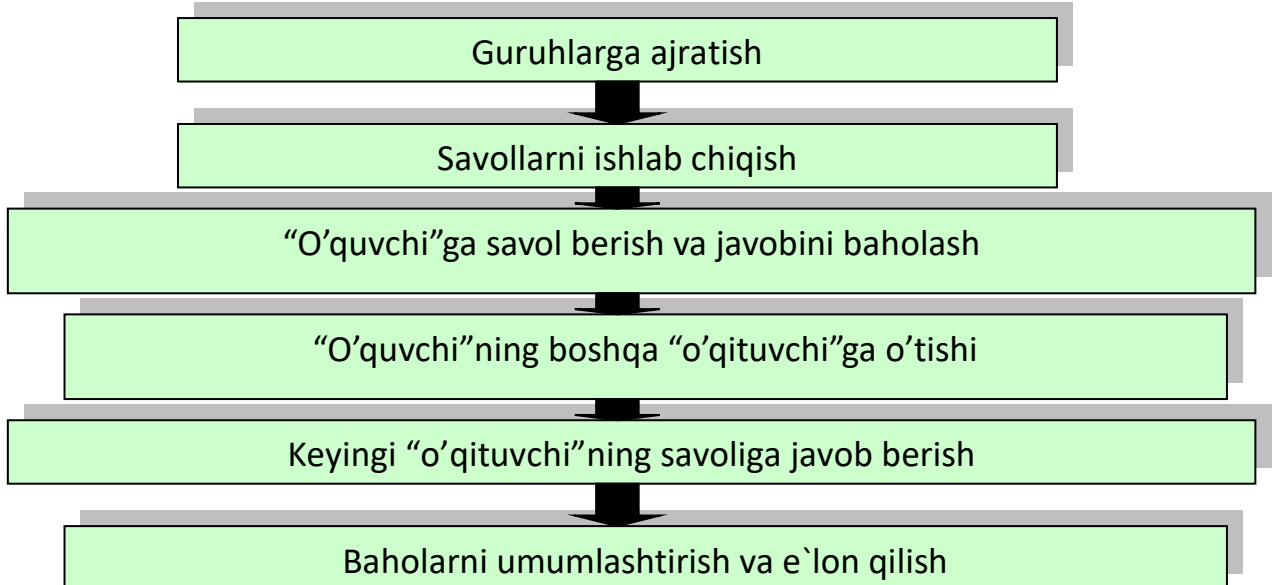


# КЛАСТЕР

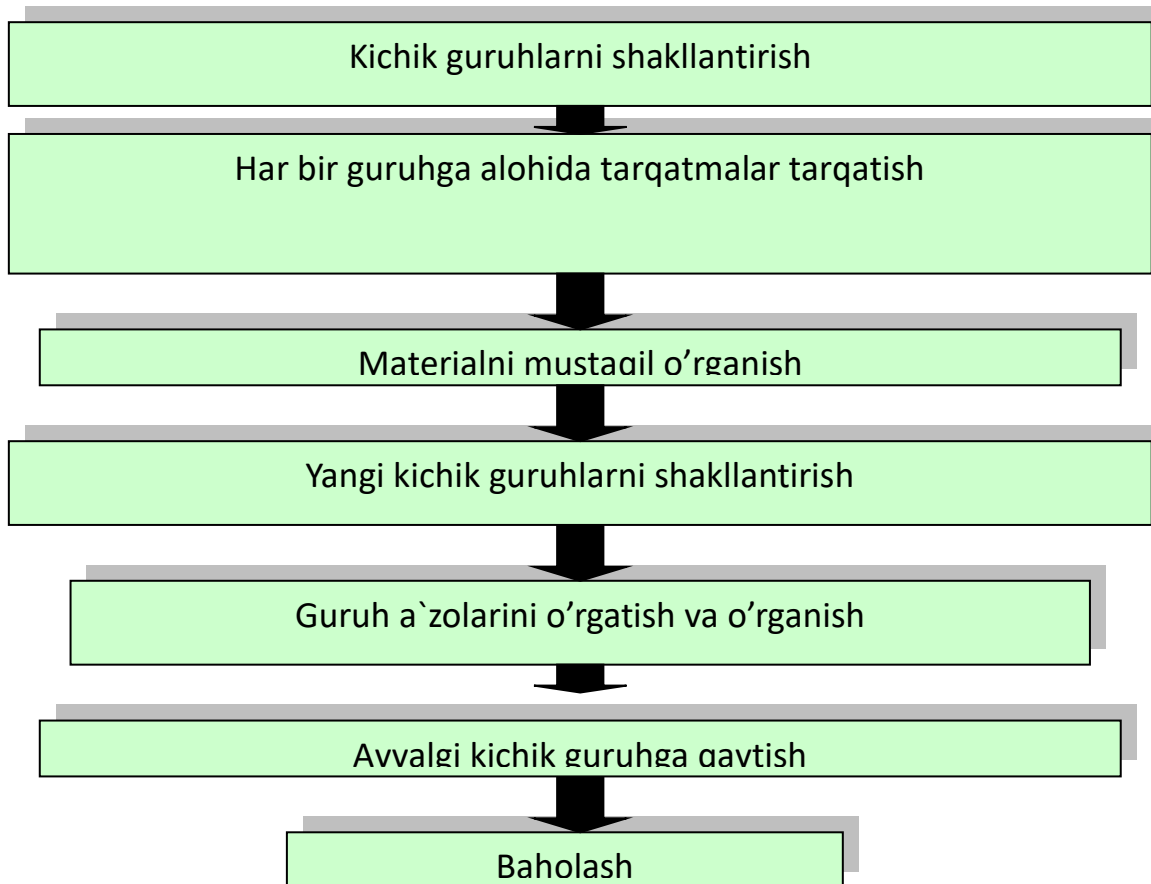
- ❑ Кластер – боғлам.
- ❑ •Билимларни фаоллаштиришга йўналтиради, фикрловчи жараёнга мавзу
- ❑ бўйича янги ассоциатив тасаввурни эркин
- ❑ ва очиқ жалб қилишга ёрдам беради.
- ❑ •Ўқув машғулотининг ҳамма босқичларида
- ❑ қўлланилади.



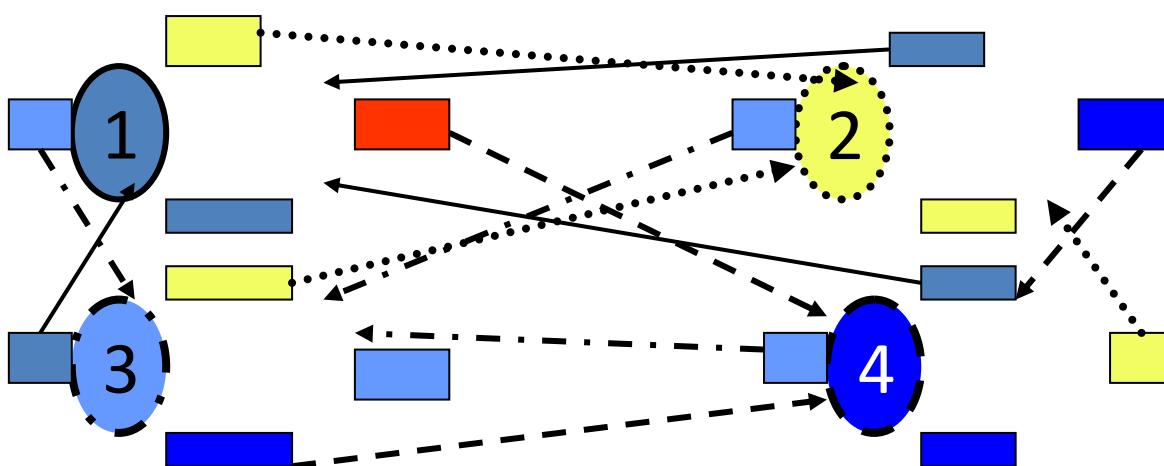
## *“Charxpalak” metodining tuzilmasi*



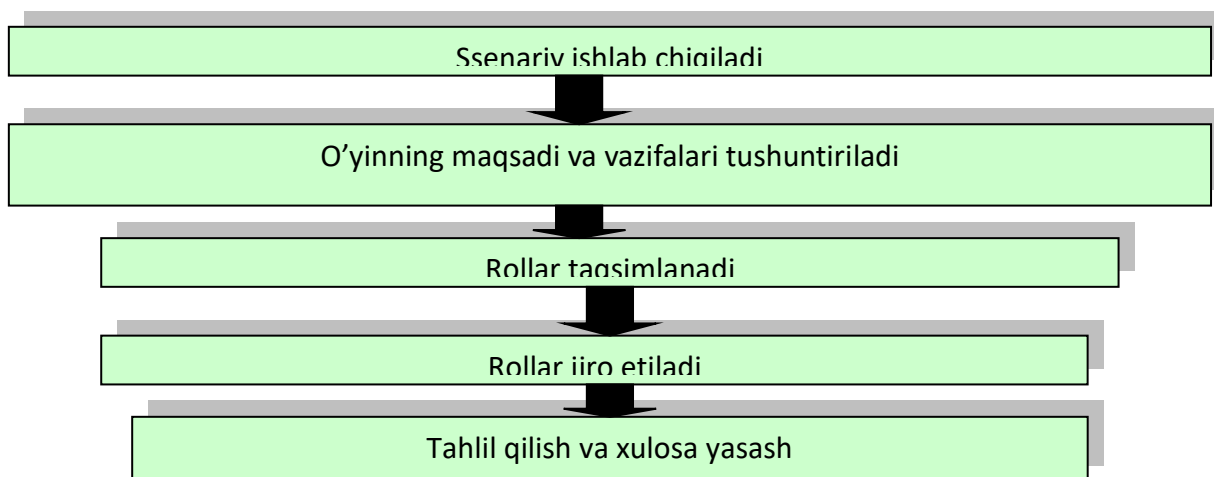
## *“Bumerang” metodining tuzilmasi*



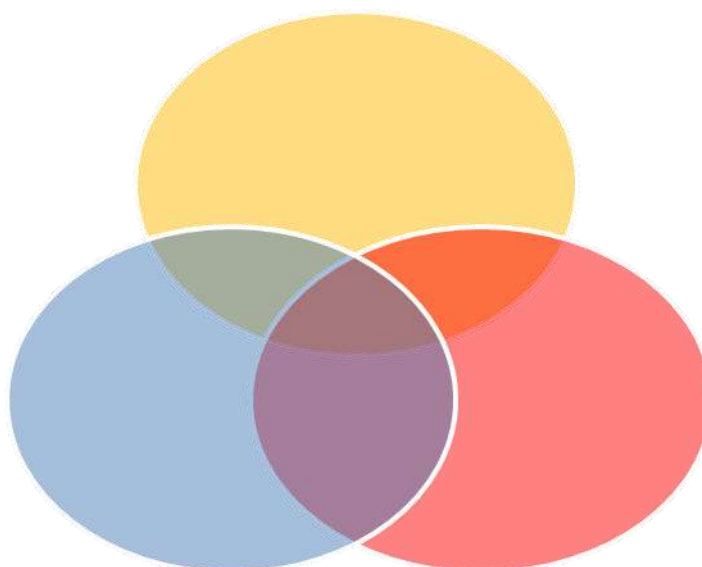
*“BUMERANG” metodini o'tkazish*



*“MUAMMOLI VAZIYAT” metonining tuzilmasi*



### “VENN DIAGRAMMASI” metodi

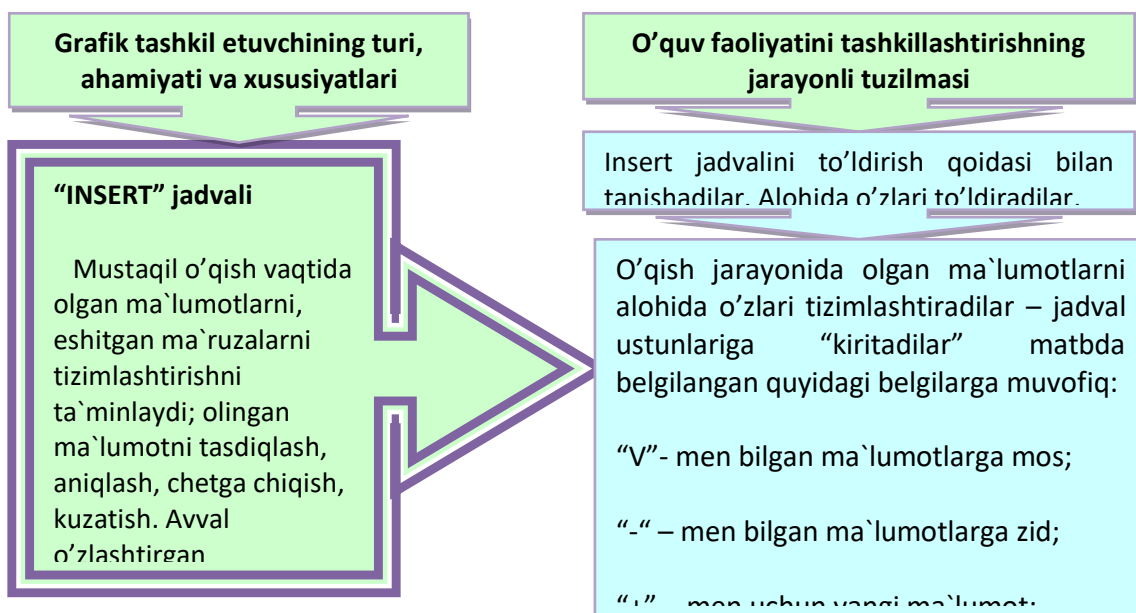




## “FSMU” metodi

- F- fikringizni bayon eting.
- S- fikringiz bayoniga sabab ko'rsating.
- M- ko'rsatilgan sababingizni isbotlab misol (dalil) keltiring.
- U- fikringizni umumlashtiring.

### Insert jadvali



**B/BX/B JADVALI –**  
Bilaman/Bilishni  
xohlayman/Bilib oldim.

Mavzu, matn, bo'lim  
bo'yicha izlanuvchanlikni olib  
borish imkonini beradi.

Tizimli fikrlash, tuzilmaga  
keltirish tahlil qilish

Jadvalni tuzish qoidasi bilan tanishadilar.  
Alohida/kichik guruhlarda jadvalni  
rasmivlashtiradilar.

“Mavzu bo'yicha nimalarni bilasiz” va “Nimani  
bilishni xohlaysiz” degan savollarga javob  
beradilar (oldindagi ish uchun yo'naltiruvchi  
asos yaratiladi). Jadvalning 1 va 2-bo'limlarini  
to'ldiradilar.

Ma'ruzani tinglaydilar, mustaqil o'qiydilar.

Mustaqil/kichik guruhlarda jadvalning 3-  
bo'limini to'ldiradilar.

**“Nilufar guli” chizmasi –**  
muammoni yechish  
vositasi. O'zida nilufar guli  
ko'rinishini namoyon  
qiladi. Uning asosini  
to'qqizta katta to'rt  
burchaklar tashkil etadi.

Chizmani tuzish qoidaasi bilan tanishadilar.  
Alohida/kichik guruhlarda chizma tuzadilar: to'rt burchak  
markazida avval asosiy muammoni (g'oya, vazifa)  
yozadilar. Unung yechish g'oyalarini esa markaziy to'rt  
burchakning atrofida joylashgan sakkizta to'rt  
burchaklarga yozadilar. Markaziy to'rt burchakning  
atrofida joylashgan sakkizta to'rt burchaklarga yozilgan  
g'oyalarni, atrofda joylashgan sakkizta to'rt  
burchaklarning markaziga yozadilar, ya'ni gulning  
barglariga olib chiqadilar. Shunday qilib, uning har biri  
o'z navbatida yana bir muammodek ko'riladi.

Chizmani tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Alohida/kichik  
guruhlarda chizma tuzadilar: avval asosiy muammoni  
(g'ya, vazifa) yozadilar, so'ngra kichik muammolarni,  
ularning hrn biridan esa, kichik muammoni batafsil ko'rib  
chiqish uchun “kichik shohchalar”ni chiqaradilar. Shunga  
asosan har bir g'oyalar rivojlanishini batafsil kuzatish  
mumkin.

Ish natijalarining taqdimoti

## “Nilufar guli” chizmasi

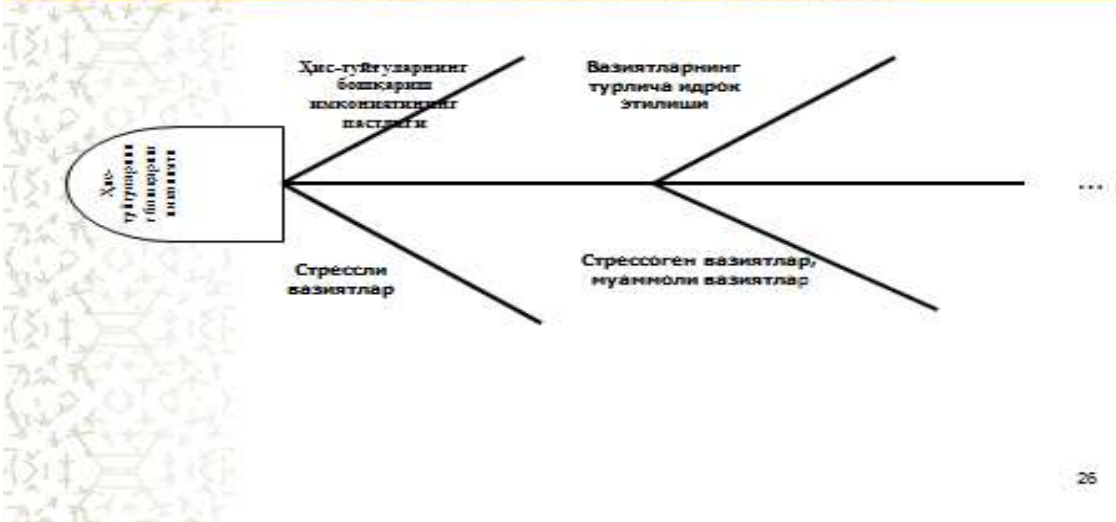
	B			Z			C	
			B	Z	C			
	D		D	A	F		F	
			G	H	Y			
	G			H			Y	



### “Nilufar guli” chizmasini tuzish qoidalari

- Amaliy nuqtai nazardan barcha g’oyalarni ixcham deb tasavvur qiling (bitta-ikkitasi bilan chegaralaning), bu ham aql uchun foydali mashq hisoblanadi.
- Sizga katta qog’oz varag’i zarur bo’ladi. Doimo o’zingiz mushohadalaringsizni natijasini bir varaq qog’ozda ko’rish foydali hisoblanadi. Qarama-qarshi holda esa sizga bir varaqdan boshqasiga sakrab yurishingizga va bunda zaruriy

**«Балиқ скелети» схемаси – мавжуд муаммо ва уни асослайдиган далилларни келтириш орқали асосий ечимни белгилаш воситаси**



## “Ақлий ҳужум” методи



Тестлаштириш афзалликлари ва камчилиги

## 5.4. Testlar

### EKSPREMENTAL PSIXOLOGIYA 1- KURS YARMIDAN 3- KURSLARGA TYYORLANGAN TEST SAVOLLARI

Test topshiriqlari	To'g'ri javob	Muqobil javob	Muqobil javob	Muqobil javob
Eksperimental psixologiya laboratoriyasi kim tomonidan birchi bo'lib tashkil etilgan?	V.Vund	Z.Fred	Dj. Romes	J.Lokk
Daslabki eksperimental psixologiya laboratoriyasida tadqiqolar qachondan boshlab o'tkazilgan?	XIX-asr o'rtalari	XIX-asr boshlari	XIX-asr oxiri	XX-asr boshlari
V.Vund laboratoriyada qo'llagan daslabki usulni aniqlang?	kuzatish	suxbat	anketa	test
Eksperimental psixologiyaning asosiy metodini aniqlang?	laboratoriya	anketa	test	suxbat
SHarqda eksperimental psixologiya jonvorlarni kuzatish orqali asos solgan mutafakkir kim ?	Ibn Sino	Beruniy	Farobiy	Al Farg'oniy.
Eksperimental psixologiyaning o'rgani obektini aniqlang?	SHaxs	gurux	jamoaa	millat
Eksperiment so'zini mantiqiy manosi qaysi javobda to'g'ri keltirilgan ?	tadqiqot	izlanish	tajriba	takrorlash
Reflekslarni laboratoriya dastlab o'rgangan rus olim aniqlang?	I.P.Pavlov	P.K.Anoxin.	I.M.Sechenov.	A.A. Sidov.
V.Vundt daslabki eksperimental psixologiya laboratoriyasi qaysi yili tashkil etgan?	1879y	1984y	1890y	1975y
V.Vundt daslabki eksperimental psixologiya laboratoriyasini qaysi shaxarda ochgan?	Leypsig	Vena	Praga	Budapesht
Kuzatish metodining turlar qayi juftlikda to'g'ri keltirilgan?	ob'yektiv va sub'yektiv	bilvosita va bevosita	yo'nalgan va yo'nalmagan	distan va konstant
Eksperimental psixologiya qachon va kim tomonidan fanga olib kiritilgan	Veber va Fexner 1878	j.Kettell 1889	Onri 1887	Bine, 1875
Eksperimental psixologiya fani taraqqiyotiga qaysi olimlarning hissalar yuqori bo'lgan	F.Gal'ton	Kettell	Gilberd	G.Myunsterberg
Eksperimental psixologiya faninig asosiy metodlari qaysilar	Laboratoriya	Kuzatish	Ekspremental	Test

Eksperimental psixologiya fani naha bosqichda o'z ichiga qamrab oladi	Birinchi bosqich 20-yillar	Ikkinchi bosqich 30-yillarning o'rtasigacha	Uchunchi bosqich 20-30 yillar	To'g'iri javob yo'q
Eksperimental psixologiya fani qaysi fanlarni o'z ichiga qamrab oladi	Psixodiagnostika	Umumiy psixologiya	Etnopsixologiya	Barchasi
Veber va Fexnerlar o'z ishlarni qaysi usullardan foydalanilgan	Laboratoriya	Tajriba	Sinov	Kuzatish
Eksperimental psixologiyada izlanish olib borgan olim	Vundt	Fexner	Gerbart	Kant
Laboratoriya bu	Tajriba sinov	YAshirin kuzatuv	Sinov o'tkazish	To'g'iri javob yo'q
Eksperimental psixologiya fani nimani o'rganadi	Nazariy manbani amaliyotda qo'llash	Ma'lumotlarni tahlil qilish	Tadqiqotlar olib borish	Barcha javob to'g'iri
Usul bu	Metod	Metadalogiya	Vaziyat	Boshqarish
Insonning biror bir faoliyatni tez va aniq, samarali bajarishiga imkon beruvchi xususiyati-?	Qobiliyati	Malaka	Ko'nikm	O'quv
SHaxsning ehtiyojlarini qondirish jarayonida imkoniyatlarini ro'yobga chiqara olmasligiga qanday psixologik holat deb ataladi	Frustratsiya	Affekt	Tushkunlik	Qo'rquv
Qaysi javobda xotira jarayonlari to'liq aks ettirilgan	Eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish, unutish	Eslash, esga tushirish, eslab qolish, tanish	Unutish, eslab qolish, esda saqlash, tanish	Interferensiya, remissensiya, retrospeksiya, proaktiv tormozlanish
Eksptemental psixologiyada maqsadlarga qo'llanishi mumkin	O'rganish metodining effektivligi, bilish imkoniyati orqali hulosalar olishda	Nazariy hulosalar olishda	Amaliy maslahatlar olishda	Kam o'rganilgan soha bo'yicha informatsiya to'plaganda
<i>Diqqatning ko'chishi bu</i>	Ixtiyoriy ravishda bir faoliyatdan boshqasiga, bir ob'yektdan boshqasigao'tish	Diqqat intensivligining davriy va ixtiyorsiz ravishda qisqa muddatli o'zgarib turishidir	Faoliyatning dinamik tomonini ifoda etuvchi ixtiyoriy yoki faol diqqat.	Ikki va undan ortiqishni bir vaqtningo'zida muvaffaqiyatli bajara olish.
Eksptemental psixologiyada tadqiqotlar	To'laqamrovli va qamramaydigan	Nazoratli va nazoratsiz	Dala va laboratoriya sharoitida	Muntazam va tasodifiy kabilar

Eksptemental psixologiyada <i>maqsadning mavjudligi kriteriyasiga ko'ra va kuch berish uchun foydalaniladigan ishonirish qanday ishonirishni keltirib chiqaradi?</i>	Rejalashtirilgan va rejalashtirilmagan	to'g'ridan-to'g'ri	Maxsus maxsus bo'lmagan	va	Tashqi va ichki
Gipoteza bu	Ilmiy faraz	Ta'riflovchi	Oldindan beruvchi	aytib	Prognoz
Emotsiyalar quyidagi vazifalarni bajaradi:	Qo'zg'atuvchi yo'naltiruvchi baholovchi	Qo'zg'atuvchi	Yo'naltiruvchi		Baholovchi
Eksptemental psixologiyada matematik statistika ehtimoliy-tasodifiy xarakterga ega bo'lgan ommaviy hodisalarning qonuniyligini o'rganadi	Matematik statistika xulosalari argumentatsiyasi ehtimollik nazariyasi qonuniyatlari Individlarni majmuasi	Matematik statistika xulosalari argumentatsiyasi	Ehtimollik nazariyasi qonuniyatlari Individlarni majmuasi		Nazoratli va nazoratsiz Dala va laboratoriya sharoitida
Kuzatuv metodi xilma xilligi.....	Standartlashtirilgan	Standartlashtiri Imagan	Kiritilgan		Nazoratli va nazoratsiz
Eksptemental psixologiyada birinchi bosqich 20-yillarning boshidan 30-yillarning qanday tadqiqotlar olib borilgan	Diagnostika	Psixotexnik	Rivojlantirish		Psixognetika
Test metodi qo'llash tarafdorlariga.....	A.Bine	Gal'ton	Kettell		S.Krepilin
Eksptemental psixologiyada D.Veksler (1939, 1955) larda qanday testlarni qo'llagan	Subtestlar testlar	Tematik testlar	Frustratsiya testlar		Proyektiv testlar
Veksler test, Subtestlar, Tematik test, Frustratsiya test bu	Psixodiagnostika	Ekspremental	Proyektiv		Standartlashtirilmagan
Eksptemental dasturga qo'yiladigan asosiy talablar	Zarurat Aniqlik Asoslangshanlik	Asoslangshanlik	Zarurat		Aniqlik
Metodlarni tanlashda izlanayotgan axborotlar.....	Saralangan	Manbalar	Konkret		Metodlar
Kuzatish metodini amalga oshirishdagi dastlabki bosqich qaysi javobda aniq ko'rsatilgan?	kuzatishni maqsadi	kuzatish ob'kti	kuzatish vaqti		kuzatish shakli
Kuzatish metodini shaklini belgilang?	yakka va guruh	distan va konstant.	bilvosita va bevosita		yashirin-ochiq
Obe'ktiv kuzatish metodi qanday kuzatish degan manoni bildiradi?	tashqi kuzatish	erkin kuzatish	ketma-ket kuzatish		o'zni o'zi kuzatish
Sub'ktiv kuzatish metodi qanday kuzatish degan manoni bildiradi?	o'zni o'zi kuzatish	ketma-ket kuzatish	erkin kuzatish		tashqi kuzatish

Obe'ktiv kuzatish va sub'ktiv kuzatish orasidagi farq nimada?	obektda	vaziyatda	harakatda	shart-sharoitda
Kuzatishdan olingan malumotlar nimada aks ettiriladi?	bayonnomada	javob varaqasida	anketada	xotirada
Kuzatish usuli qanday usullar turkumiga kiradi?	emperik	aniq	qiyosiy	aniqlovchi
Suhbat metodini amalga oshirishdagi dastlabki bosqich qaysi javobda aniq ko'rsatilgan?	maqsadi	tartibi	vaqti	shakli
Suhbat metodini shaklini belgilang?	yakka va guruh	distan va konstant.	yozma-og'zaki	bilvosita va bevosita
Suhbat metodini turlari qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?	monolog va dialog	yozma-og'zaki	bilvosita va bevosita	distan va konstant.
Suhbat metodiga qo'yiladigan asosiy talablarni ketma-ketligini aniqlang?	maqsadi, mavzu, vaqt	guruh, mavzu, notiq	vaqti, guruh va mavzu	suhbat shakli, mavzu guruh
Suhbat usuliga ta'sir etuvchi salbiy omilni aniqlang	qaytariq so'zlar	suhbat shakli	guruh, mavzu	Ilmiy atamalar
Suhbat metodini amalga oshirishdagi dastlab etibor nimaga qaratilishi kerak?	obe'kt va sub'ktga	mavzuga	vaqtiga	shakliga
Suhbat usulini yo'nalishlarini aniqlang?	intervyu, diskussiya	distan va konstant	yozma-og'zaki	bilvosita va bevosita
Intervyu usulini asosiy maqsadi qaysi javobda to'g'ri aks ettirilgan?	ma'lumotlarni to'plash	savol-javob	obe'kt va sub'kt munosabatlarin	Tasodifiy ma'lumotlar eg'ish
Intervyu usuliga qo'yiladigan asosiy talabni aniqlang?	aniq savol	savolni manosi	savol ketma-ketligi	savol ilmiyligi
Intervyu usulini amalga oshirish jarayonidagi obe'kti aniqlang?	shaxs	kichik guruh	jamo	tasadifiy guruh
Diskussiya usulini asosiy maqsadi qaysi javobda to'g'ri aks ettirilgan?	shaxs bilimi va faolligini aniqlash	obe'kt va sub'kt munosabatlarin	tasodifiy ma'lumotlar eg'ish	avzuni to'liq muhokama etish
Diskussiya usuliga qo'yiladigan asosiy talabni aniqlang?	aniq mavzu	mavzu manosi	mavzuni ilmiyligi	mavzu dolazorligi
Diskussiya usulini amalga oshirish jarayonidagi obe'kti aniqlang?	shaxs va kichik guruh	guruh va jamo	jamo va kollektiv	guruh va kollektiv
Diskussiya usulini amalga oshirish jarayonidagi obe'kti aniqlang?	shaxs va kichik guruh	guruh va jamo	jamo va kollektiv	guruh va kollektiv
Diskussiya usulini qattiy amal qilinishi kerak bo'lgan talab ko'rsatkichini aniqlang?	mavzu va vaqt	mavzu ilmiyligi va asosligiga etibor	mavzuga yondoshish vabayon etish	Mavzu haqida ko'proq fikr bildirish
Faoliyat mahsulini tahlil qilish metodini maqsadini aniqlang?	shaxs faoliyatini tahlil etish	shaxs xarakterini tahlil etish	shaxs temperamentini tahlil etish	SHaxsdag o'zgarishlarni tahlil etish



Faoliyat mahsulini tahlil qilish metodini qo'llashdan asosiy maqsad nimalarda aks etadi?	obe'kt va sub'ktg munosabatlarini baholashda	faoliyatni yo'nalganligida	faoliyat natijalarida	Faoliyat va xatti-xarakatlarda
Faoliyat mahsulini tahlil qilish metodi yonma-yon qo'llaniladigan usulni aniqlang?	kuzatish	test	suhbat	anketa
Suhbat metodi bir vaqtda qo'llaniladigan usulni aniqlang?	kuzatish	anketa	test	sotsiometriya
"Test" so'zini mantiqiy manosi nimani anglatadi?	sinash, tekshirish	o'rganish, tahlil	baholash, tariflash	o'lchash, anqlik kiritish
Test metodi kimlar tomonida birchi bo'lib amalda qo'llanilgan?	A.Bine va A.Simon	J.Devis va J. Makk	L.Luis va V.SHarl	A.Bine va J.Devis
Test metodi turini aniqlang?	mahsus va ommabob	qisqa va uzun	aniq va noaniq	obe'ktiv va sub'ktiv
Test metodi yordamida nimani darajasi aniqlanadi?	bilim va malakani	faoliyat va harakat	shaxslar orasidagi farq	bilim va xarakter
Intellekt test metodi yordamida nimani darajasi aniqlanadi?	aqliy qobiliyat	temperament	xarakter	faoliyat va harakat
Kreativlik test metodi yordamida nimani darajasi aniqlanadi?	ijodiy qobiliyat	bilim va xarakter	faoliyat va harakat	xarakter
Kriterial orentirlangan test metodi yordamida nimani darajasi aniqlanadi?	kasbiy malakalar	aqliy qobiliyat	ijodiy qobiliyat	temperamen
SHaxsga oid yoki shaxslilik testlari metodi yordamida nimani darajasi aniqlanadi?	individual xususiyatlar	bilish jarayonlari	psixologik holatlar	adabtatsiyalar
Proyektiv testlar metodi yordamida nimani darajasi aniqlanadi?	shaxsni yaxlit qarashini	shaxsni adabtatsiyalar	shaxsni adabtatsiyalar	shaxsni bilish jarayonlari
Intellekt test metodining turlarini aniqlanadi?	verbal va noverbal	obe'ktiv va sub'ktiv	qisqa va uzun	yaxlit va qisimlarga ajratilgan
Assotsiativ testlar ko'rinishi (tuzilishi) qaysi javobda to'g'ri berilgan?	tugallanmagan gap yoki xikoya	muammoli vaziyat	tugallanmagan xarakter	vaziyatni baholash
Ekspressiv testlar ko'rinishi (tuzilishi) qaysi javobda to'g'ri berilgan?	psixodrama, o'yinlar	faoliyat va harakat	bilim va xarakter	muammoli vaziyat
Test usuli biln anketa usulini tuzilishidagi farqi nimada?	testda bitta javob to'g'ri	testda ikkita javob to'g'ri	testda uchta javob to'g'ri	testda hamma javob to'g'ri
Eksperiment metodini turlari qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?	tabiiy va laboratoriya	faoliyat va harakat	obe'ktiv va sub'ktiv	verbal va noverbal
Laboratoriya metodi yordamida nimanio'rganish mumkin?	psixik jarayonlar	shaxs xarakteri	shaxs munosabatlari	shaxs shaxsliligi

Eksperiment metodi amalda o'tkazish obe'ktini aniqlang?	yakka va guruhi	obe'ktiv va sub'ktiv	muammoli vaziyat	faoliyat va harakat
Anketa metodini tuzilishi bo'yicha turini aniqlang?	issimli va isimsiz	aniq va noaniq	yashirin va ochiq	mahsus va ommabob
Anketa usulida nechta to'g'ri javob mavjud bo'ladi?	hamma javoblar	uchta javob to'g'ri	ikkita javob to'g'ri	bitta javob to'g'ri
Anketa usulida savollarni ketma - ketligiga qo'yiladigan talabni aniqlang?	nazorat savollari	takrorlovchi savollar	yashirin savollar	yordamchi savollar
Anketani tuzilishi nimadan boshlanada?	yo'riq nomadan	tahlildan	tushuntirishdan	tavsiyadan
SHaxsning asosiy xususiyati nimada ko'rinadi?	ijtimoiyligida	bilish jarayonida	psixologik xolatida	o'zligida
SHaxsni o'ziga xos hususiyati qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?	xarakter	sezgi	idrok	xayol
SHaxsni o'ziga bilish jarayoni qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?	tafakkur	xarakter	qobilyat	etiqod
SHaxsning qaysi o'ziga xos hususiyati o'zgarmaydi?	temperamenti	etiqod	xarakter	xarakter
Odam va shaxsni farqlab turuvchi asosi xususiyat nimada aks etadi?	o'zligini anglashda	diqqatida	xotirasida	sezgisida
Cezgi xususiyatlariga ko'ra psixologiyada nima sifatida o'rganiladi?	bilish jarayoni	psixologik xolat	individual xususiyat	irsiy qonuniyat
Sezgingning asosiy vazifasi nimadan iborat?	aks ettirishdan	yaxlit aks ettirish	umumlashtirib aks ettirish	bilvosita aks ettirish
Sezgingning nerv fizologik asosi ketma-ketligi qaysi qatorda to'g'ri keltirilgan?	analizator, nerv yo'llari va bosh miya	nerv yo'llari, analizator, bosh miya	bosh miya, nerv yo'llari, analizator	analizator, bosh miya va nerv yo'llari
Eksterioreseptiv sezgilar qanday sezgi turi?	tashqi sezgi	ichki sezgi	oraliq sezgi	payoralik sezgi
Interioreseptiv sezgilar qanday sezgi turi?	ichki sezgi	oraliq sezgi	tashqi sezgi	taktil sezgi
Tashqi sezgi retseptorlari qaysi qatorda to'g'ri keltirilgan?	ko'z, quloq, burun, teri	ko'z, quloq, til, teri	oshqozon, quloq, burun, teri	ko'z, quloq, burun, lab
Ichki sezgi retseptorlari qaysi qatorda to'g'ri keltirilgan?	og'iz bo'shlig'i, ichki organlar	og'iz bo'shlig'i, teri	ko'z, ichki organlar	oshqozon, quloq, ichki organlar
Analizatorni vazifasi nimadan iborat?	ma'lumotlarni qabul qilish	ma'lumotlarni qayta ishlash	ma'lumotlarni taqsimlash	ma'lumotlarni jamlash
Nerv yo'llarini sezgi jarayonidagi vazifasi nimadan iborat?	ma'lumotlarni bosh miyaga etkazish	ma'lumotlarni taqsimlash	ma'lumotlarni qayta ishlash	ma'lumotlarni qayta ishlash

Sezgi jarayonida ishtirok etuvchi nervlar qanday nomlanadi?	markazga intiluvchi, markazdan qochuvchi	harakatlanuchi, harakatsiz	asosiy va yordamchi	ta'sirlanuvchi, harakatlanuchi
Sezgi adabtatsiyasi deganda nima tushiniladi?	sezgi retseptorini moslashishi	sezgirlikni ortishi	sezgirlikni kuchayishi	sezgirlikni bo'rtish
Sezginini retseptorini moslashishi asosida sezgirlikni yo'qolishi nima deladi?	adabtatsiya	sinistiziya	reflekis	dominanta
Sezgi chegarasi nimaga bog'liq?	ta'sir kuchiga	ta'sir kuchi hima-hilligiga	ta'sir kuchi bir hilligiga	ta'sir kuchiga bog'liq emas
Sezgi chegarasi qonuni kimni nomi bilan bog'liq?	Skinner qonuni	Veber qonuni	Fexner qonuni	Vundt qonuni
Sezgi jarayonida sinesteziya xodisasi nimani anglatada?	birgalikda sezish	aniq sezish	sezginini taqsimlanishi	sezginini yo'nalishi
Sezgi jarayonidasensibilizatsiya xodisasi nimani anglatada?	sezgirlikni ortishi	sezginini bir hil taqsimlanishi	sezginini notekis yo'nalishi	aniq sezishni yo'qolishi
Teri sezgisi turlari qaysi qatorda to'g'ri keltirilgan?	tuyish va taktil	bilvosita va bevosita	kuchli va kuchsiz	passiv va aktiv
Tuyish sezgisi qaysi sezg turiga ta'luqli?	tashqi sezgi	ichki sezgi	oralik sezgi	payoralik sezgi
Tuyish sezgisi qaysi sezg turiga ta'luqli?	tashqi sezgi	payoralik sezgi	ichki sezgi	oralik sezgi
Masofadan sezish qanday nomlanadi?	distat	dominant	abstrakt	kostant
Muloqot orqali sezish qanday nomlanadi?	kostant	predmetli	harakatli	dominant
Og'riq sezgisi sezgisi qaysi sezg turiga ta'luqli	organik	oralik sezgi	abstrakt	reflekis
Organik sezgi retseptorlari qo'zg'alishidan yuzaga keladigan tuyg'ular qaysilar?	xush va noxush tuyg'ular	barqaror va beqaror tuyg'ular	jo'shqin va sokin tuyg'ular	aktiv va passiv tuyg'ular
Distat sezgilarga qaysi sezgilari kiradi?	ko'rish, eshitish, xid bilish	ta'm bilish, eshitish, xid bilish	teri sezgilari, eshitish, xid bilish	ko'rish, ichki sezgilari, xid bilish
Konstat sezgilarga qaysi sezgilari kiradi?	teri va ta'm bilish sezgilari	eshitish va ta'm bilish sezgilari	ta'm bilish va xid bilish	ko'rish va ta'm bilish sezgilari
Sezgi jarayonidagi yashirin vaqt fanda qanday nomlanadi?	latent vaqti	aniq vaqt	tasodifiy vaqt	o'tgan vaqt
Sezgi jarayonidagi reaksiya vaqti nimaga bog'liq?	retseptorni tasirlanishiga	retseptorni joylashuviga	retseptorni kuchiga	Retseptorni barqarorligi

Sezgida "latent vaqti "nimani anglatadi?	yashirin vaqt	haqiqiy vaqt	o'tgan vaqt	kelgusi vaqt
Sezgi jarayonini markazini nima tashkil etadi?	bosh miya	o'rta miya	orqa miya	oraliq miya
Ko'rish sezgisin nerv – fizologiyasini nimalar tashkil etadi?	ko'z, nerv yo'llari va bosh miya	ko'z, xujayralar va bosh miya	ko'z, nerv yo'llari va orqa miya	ko'z, reseptor va bosh miya
Eksperimental psixologiya laboratoriyasi kim tomonidan birchi bo'lib tashkil etilgan?	V.Vund	Z.Fred	Dj. Romes	J.Lokk
Daslabki eksperimental psixologiya laboratoriyasida tadqiqolar qachondan boshlab o'tkazilgan?	XIX-asr o'rtalari	XIX-asr boshlari	XIX-asr oxiri	XX-asr boshlari
V.Vund laboratoriyada qo'llagan daslabki usulni aniqlang?	kuzatish	suxbat	anketa	test
Eshitish sezgisin nerv – fizologiyasini nimalar tashkil etadi?	quloq, nerv yo'llari va bosh miya	quloq, nerv yo'llari va bosh miya	quloq, nerv yo'llari va bosh miya	quloq, nerv yo'llari va bosh miya
Teri sezgisin nerv – fizologiyasini nimalar tashkil etadi?	teri, nerv yo'llari va bosh miya	teri, nerv yo'llari va bosh miya	teri, nerv yo'llari va bosh miya	teri, nerv yo'llari va bosh miya
Xid bilish sezgisin nerv – fizologiyasini nimalar tashkil etadi?	burun, nerv yo'llari va bosh miya	burun, nerv yo'llari va bosh miya	burun, nerv yo'llari va bosh miya	burun, nerv yo'llari va bosh miya
Og'iz bo'shlig'i sezgisin nerv – fizologiyasini nimalar tashkil etadi?	og'iz bo'shlig'i, nerv yo'llari va bosh miya	og'iz bo'shlig'i, nerv yo'llari va bosh miya	og'iz bo'shlig'i, nerv yo'llari va bosh miya	og'iz bo'shlig'i, nerv yo'llari va bosh miya
Idrok xususiyatlariga ko'ra psixologiyada nima sifatida o'rganiladi?	bilish jarayoni	psixologik xolat	individual xususiyat	irsiy qonuniyat
Idrokning asosiy vazifasi nimadan iborat?	aks ettirishdan	yaxlit aks ettirish	umumlashtirib aks ettirish	bilvosita aks ettirish
Idrokning yuqori bosqichi nima deb nomlanadi?	appersepsiya	geloappersepsiya	monoappersepsiy a	sitoappersepsiya
Idrok jarayonida aks ettirish qanday bo'ladi?	yaxlit	aniq	bo'lib-bo'lib	qisimlarga ajratib
Idrokda appersepsiya turlarini qaysi qatorda to'g'ri keltirilgan?	barqaror va vaqtincha	muntazam va doimiy	barqaror va beqaror	yangi va eski bilimlar
Idrokning muayyan shakllari qaysi qatorda to'g'ri keltirilgan?	vaqt, harakat va fazo	predmet, harakat va fazo	vaqt, harakat va odam	vaqt, zamon va fazo
Idrok fenomenlari deganda nima tushiniladi?	noyob va g'ayriodatiy	oddiy va tabiiy	anglangan va anglanmagan	noananaviy va noma'lum
Idrokda obrazlar qanday yo'llar bilan aks ettiriladi?	verbal va noverbal	spontan va to'satdan	reflektor va doimiy	xarakatli va xarakatsiz

Vaqtini idrok etish qanday xususiyatga asoslanadi?	chamalashga	taxminga	bilmga	tajribaga
Harakatni idrok etish qanday xususiyatga asoslanadi?	qiyoslashga	tajribaga	taxminga	bilmga
Eksperimental psixologiyaning asosiy metodini aniqlang?	laboratoriya	anketa	test	suxbat
Fazoni idrok etish nimaga asoslanadi?	jismni fazoda egallagan o'rniga	jisimni ketma-ket joylashuviga	jisimni xajmiga	jismni katta-kichikligiga
Idrok jarayonidagi "gallyusinatsiya" qanday aks ettirish?	yo'q narsani ko'rish va aks ettirish	movjud narsani noto'g'ri aks ettirish	bo'rttirib aks ettirish	bo'laklarga bo'lib aks ettirish
Eksperimental psixologiyaning o'rgani obektini aniqlang?	SHaxs	gurux	jamo	millat
Idrok jarayonidagi "illyuziya" qanday aks ettirish?	xato aks ettirish	to'g'ri aks ettirish	bo'laklarga bo'lib aks ettirish	bo'rttirib aks ettirish
Idrok jarayonidagi "atraksiya" qanday aks ettirish?	o'ziga jalb, mahliyo etish	movjud narsani noto'g'ri aks ettirish	to'g'ri aks ettirish	bo'laklarga bo'lib aks ettirish
Idrokni fenomeni sifatida nima o'rganiladi?	yaqqol ko'rish	tasodifiy sezgi	ixtiyorsiz sezgi	ixtiyorsiz diqqat
SHarqda eksperimental psixologiya jonvorlarni kuzatish orqali asos solgan mutafakkir kim ?	Ibn Sino	Beruniy	Farobiy	Al Farg'oniy.
Eksperiment so'zini mantiqiy manosi qaysi javobda to'g'ri keltirilgan ?	tadqiqot	izlanish	tajriba	takrorlash
Idrokning muhim xususiyatlaridan birini aniqlang?	faol, bevosita aks ettirish	faol, bilvosita aks ettirish	faol, qayta aks ettirish	faol, qisimlarga ajratib aks ettirish
Eksperimental psixologiya fani nacha bosqichda o'z ichiga qamrab oladi	Birinchi bosqich 20-yillar	Ikkinchi bosqich 30-yillarning o'rtasigacha	Uchunchi bosqich 20-30 yillar	To'g'ri javob yo'q
Eksperimental psixologiya fani qaysi fanlarni o'z ichiga qamrab oladi	Psixodiagnostika	Umumiy psixologiya	Etnopsixologiya	Barchasi
Kuzatishdan olingan malumotlar nimada aks ettiriladi?	bayonnomada	javob varaqasida	anketada	xotirada
Idrok atraksiyasi nima asosida yuzaga keladi?	motivlar ta'sirida	faoliyat ta'sirida	xarakter ta'sirida	Ijtimoiy muxit ta'sirida
Idrok jarayoni nimalarga asoslanadi?	bilm va tajriba	to'g'ri va aniq aks ettirish	obrazli va xarakterli aks ettirish	oddiy va tabiiy aks ettirish

Idrokning o'ziga xos asosiy xususiyatlaridan birini aniqlang?	umumlashganligi	bo'linuvchanligi	dominantaligi	ko'chuvchanligi
Idrokning xususiyatlarini aniqlang?	xarakatchanligi va boshqaruvchanligi	ta'sirchanligi va qo'zg'aluvchanligi	to'g'ri va aniq aks ettiruvchanligi	ko'chuvchanligi va bo'linuvchanligi
Idrokni sezgidan farqli tomoni nimada?	yaxlit aks ettirishida	oddiy va tabiiy aks ettirishida	bilvosita aks ettirishida	bo'linuvchanligida
Eksperimental psixologiya faninig asosiy metodlari qaysilar	Laboratoriya	Kuzatish	Ekspremental	Test
Idrokni konstantligi nmada aks etadi?	o'zgarmas belgilarida	obrazli va xarakatli aks ettirishida	oddiy va tabiiy aks ettirishida	faoliyat ta'sirida
Idrokni xotiradan farqli tomoni nimada?	yaxlit aks ettirishida	oddiy va tabiiy aks ettirishida	bilvosita aks ettirishida	dominantalikda
Ijodiy idrokning xususiyatlarini aniqlang?	tuzilishga egaligi	ko'chuvchanligi	bo'linuvchanligi	bo'rttiruvchanligi
To'g'ri (adekvat) idrok qilish uchun nima kerak bo'ladi?	shart-sharoitlar	qobilyatlar	motivlar	diqqatni yo'nalganligi
Idrokni obektiga nimalar kiradi?	idro qilinayotgan narsa va jism	mavjud bo'lmagan narsa va jism	mavjud bo'lmagan obrazlar	mavjud bo'lmagan bilm va tajriba
Idrokni sifati nimalarda ko'rinadi?	obektni fondan aniq ajratishda	bilvosita aks ettirishida	obrazli va xarakatli aks ettirishida	oddiy va tabiiy aks ettirishida
Idrok qilinayotgan predmetni qurshab turgan narsalar nima deb nomlanadi?	fon	makon	zamon	jismlar
Ko'z bilan aks ettirishni negizini nima tashkil etadi?	.ko'z harakati	ko'z yo'nalganligi	ko'z tuzilishi	ko'z dominantasi
Idrokda antitsipatsiyaning nimani anglatadi?	obrazlarni fikran qayta yaratish	obrazlarni fikran qiyoslash	obrazlarni fikran harakatlantirish	obrazlarni fikran taqoslash
Idrokni buzilish qanday holat deyiladi?	afekt holati	stress holati	dipres holati	spantan harakat holati
Diqqat xususiyatlariga ko'ra psixologiyada nima sifatida o'rganiladi?	psixologik hususiyat	psixologik xolat	bilish jarayoni	irsiy qonuniyat
Diqqatning asosiy vazifasi nimadan iborat?	ongli faoliyatni yo'naltirish	yaxlit aks ettirish	umumlashtirib aks ettirish	bilvosita aks ettirish
Diqqatning nerv fizologik asosi ketma-ketligi qaysi qatorda to'g'ri ?	analizator, nerv yo'llari bosh miya, dominantlik	nerv yo'llari, analizator, bosh miya	orqa miya, nerv yo'llari, analizator	analizator, bosh miya va nerv yo'llari
Diqqatning asosiy xususiyatini aniqlang?	dominantalik	aks ettirishi	bilvosita aks ettirishi	yaxlit aks ettirishi
Diqqatning dominantaligi nimani anglatadi?	bir nerv markazini ustunligini	bir nechta nerv markazini qo'zg'alishi	ikkita nerv markazini qo'zg'alishi	uchta nerv markazini qo'zg'alishi

Dominanta tushunchasini fanga kiritganolimni aniqlang?	A.A.Uxtomskiy	P.I.Pavlov	Z.K.Badalov	S.I.Sechinov
Nerv jarayonlarining induksiyasi nima?	nerv markazidagi qo'zg'alish,tormozlanish	nerv markazini movzanatlashuvi	nerv markazidagi barqarorlik	nerv markazidagi ustunlik
Nerv tizimi jarayonlarining konsentratsiyasi nima?	qo'zg'alish,tormozlanish qayta to'planishi	qo'zg'alish,tormozlanish eg'indisi	qo'zg'alish,tormozlanish kuchi	qo'zg'alish,tormozlanish beqarorligi
Diqqatning ko'lami nimada aks etadi?	ob'yektlarning miqdorida	ob'yektlarning hajmida	ob'yektlarning sg'imida	ob'yektlarning mohiyatida
Diqqatning taqsimlanishi xususiyati nimada aks etadi?	bir vaqtda ko'p obektga diqqatni yo'nalishi	diqqatni tez-tez bo'linishi	diqqatni beqarorligi	diqqatni dominantligi
Diqqatning barqarorlik xususiyati nimada aks etadi?	ob'yektga kuchli yo'nalishida	ob'yektga aniq yo'nalishida	ob'yektga davomli yo'nalishida	ob'yektga to'satdan yo'nalishida
Diqqatda parishonlik xususiyati nimadi?	bir ob'yektga qarata olmaslik	diqqatni beqarorligi	diqqatni ob'yektga aniq yo'nalishi	diqqatni tez-tez bo'linishi
Kuzatish usuli qanday usullar turkumiga kiradi?	emperik	aniq	qiyosiy	aniqlovchi
Suhbat metodini amalga oshirishdagi dastlabki bosqich qaysi javobda aniq ko'rsatilgan?	maqsadi	tartibi	vaqti	shakli
Eksperiment metodini turlari qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?	tabiiy va laboratoriya	faoliyat va harakat	obe'ktiv va sub'ktiv	verbal va noverbal
Laboratoriya metodi yordamida nimanio'rganish mumkin?	psixik jarayonlar	shaxs xarakteri	shaxs munosabatlari	shaxs shaxsliligi
Ixtiyoriy diqqat qanday yuzaga keladi?	ongning muayyan ob'yektga yo'nalishida	ongning bir necha ob'yektga yo'nalishida	ongning ikkita ob'yektga yo'nalishida	ongning cheksiz ob'yektga yo'nalishida
Ixtiyorsiz diqqat qanday yuzaga keladi?	ongning maqsadsiz ob'yektga yo'nalishida	ongning maqsadli ob'yektga yo'nalishida	ongning bir necha ob'yektga yo'nalishida	ongning to'plab ob'yektga yo'nalishida
Ixtiyoriy diqqat keyingi diqqat qanday yuzaga keladi?	ongni bir ob'yektga qayta yo'naltirishda	ongning ikkita ob'yektga yo'nalishida	ongning cheksiz ob'yektga yo'nalishida	Ob'yektga aniq yo'nalishida
Diqqatning chalg'ish xususiyati nimada aks etadi?	diqqatni ixtiyorsiz ob'ktdan ko'chishi	diqqatni ixtiyoriy ob'ktdan ko'chishi	diqqatni tez-tez bo'linishi	diqqatni beqarorligi
Diqqatning hajmi nimada aks etadi?	bir vaqtda qamrab olingan ob'yektga	diqqatni dominantligida	ob'yektga aniq yo'nalishida	diqqatni beqarorligi
Diqqatda ob'kti nimadi?	ko'p fondan ajratilgan narsa yoki xodisa	bir nechta narsa yoki xodisalar	narsa yoki xodisalar majmuyi	aniq nechta narsa yoki xodisalar to'plami
Diqqatsizlik xolati yoki xususiyati nimada aks etadi?	diqqatni obe'ktga yo'naltira olmaslik	diqqatni beqarorligi	diqqatni tez-tez bo'linishida	diqqatni ixtiyorsiz ob'ktdan ko'chishida

Diqqatning o'zgarib turishi xususiyati nimaga bog'liq?	diqqatni dam kuchayib, dam susayib turishiga	diqqatni ob'yektga aniq yo'nalishida	diqqatning ikkita ob'yektga yo'nalishida	bir vaqtda qamrab olingan ob'yektga
Ichki diqqat onglik faoliyatni nimaga qaratadi?	o'z sub'yektiv hissiy ichki taassurotlariga	shaxsni tashqi olamiga	obe'ktni ichki mohiyatiga	bir vaqtning o'zida tashqi va ichki xolatga
Tashqi diqqat onglik faoliyatni nimaga qaratadi?	obe'ktiv voqiyelikni belgi, xususiyatlariga	ongning cheksiz ob'yektga yo'nalishida	bir vaqtning o'zida tashqi va ichki xolatga	o'z sub'yektiv hissiy ichki taassurotlariga
Retikulyar formatsiya nima?	bosh miya tepa qismi nerv hujayralari	aks ettirishni bir qonuniyati	bosh miya qo'zg'alish qonuniyati	aks ettirish formasini ko'rinishi
Diqqat korreksiyasi nimaga qaratilgan usul?	diqqat patologiyasini tuzatish usuli	diqqat hajmini o'lchash usuli	diqqat ko'lamin o'lchash usuli	diqqat yo'nalganligini o'lchash usuli
Diqqat bir obe'kt ustida qancha vaqt to'planib turishi mumkin?	2 – 3 sekund	4 – 5 sekund	5 – 6 sekund	3 – 8 sekund
Diqqat qaysi psixik jarayonlarga qo'shilib keladi?	barcha psixik jarayonlarga	sezgi va idrokga qo'shilib keladi	xotira va xayolga qo'shilib keladi	tafakkur va idrokga qo'shilib keladi
Ixtiyorsiz diqqat nima asosida yuzaga keladi?	kuchli ta'sir asosida	bosh miya qo'zg'alish qonuniyati asosida	ongning cheksiz ob'yektga yo'nalishida	Ob'yektga aniq kuchli yo'nalishida
Ixtiyori diqqatni asosini nima tashkil etadi?	maqsad	motiv	faoliyat	extiyoj
Ixtiyori diqqatdan kegingi diqqat asosini nima tashkil etadi?	onglik faoliyatni qayta yo'naltirish	aks ettirishni bir qonuniyati	diqqat ko'lami	ongning cheksiz ob'yektga yo'nalishi
Diqqatni amaliy jihatdan psixologiyani qaysi tarmog' o'rganadi?	ekspremental psixologiya	ijtimoiy psixologiya	zoopsixologiya	oila psixologiyasi
Nima uchun diqqat bilish jarayoni sifatida o'rganilmaydi?	diqqatning o'z ma'xusli yo'q	o'rganiladi	ma'lumotlarni qayta ishlashni imkoni yo'q	o'rganish mumkin faqat nazariy
Proprioretseptiv sezgilar qanday sezgi turi?	payoralik va muskul sezgilari	tashqi sezgi	Proprioretseptiv sezgilar qanday sezgi turi?	muskul sezgilari
Xotiraxususiyatlariga ko'ra psixologiyada nima sifatida o'rganiladi?	bilish jarayoni	psixologik xolat	psixologik hususiyat	irsiy qonuniyat
Xotiraning asosiy vazifasi nimadan iborat?	obrazilarni qayta tiklash	obrazni yaxlit aks ettirish	obrazni a'loxida aks ettirish	obrazni bilvosita aks ettirish
Xotirning asosiy xususiyatini aniqlang?	obrazligida	obrazni aks ettirishi	obrazni bilvosita aks ettirishi	obrazni yaxlit aks ettirishi
Xotiraning muhim xususiyatlarini aniqlang?	esga olish, esda saqlash, esga tushirish, unitish	obrazni faol, bilvosita aks ettirish	obrazni faol, qayta aks ettirish	obrazni faol, yangidan aks ettirish
Xotirani amaliy jihatdan psixologiyani qaysi tarmog' o'rganadi?	ekspremental psixologiya	ijtimoiy psixologiya	zoopsixologiya	oila psixologiyasi



Ixtiyoriy xotira qanday yuzaga keladi?	xotirani muayyan ob'yektga yo'nalishida	xotirani bir necha ob'yektga yo'nalishida	xotirani ikkita ob'yektga yo'nalishida	xotirani cheksiz ob'yektga yo'nalishida
Ixtiyorsiz xotira qanday yuzaga keladi?	xotirani maqsadsiz ob'yektga yo'nalishida	xotirani maqsadli ob'yektga yo'nalishida	xotirani bir necha ob'yektga yo'nalishida	xotirani to'plab ob'yektga yo'nalishida
Xotira jarayonini qisman buzilishi fan nima deb ataladi?	amneziya	adabtatsiya	sinistiziya	retenziya
Xotirada menomika ko'proq nimaga asoslanadi?	assosativ qonunlarga	ma'lumotlarni tormozlash qonuniga	ma'lumotlarni qayta tiklash qonuniga	ma'lumotlarni umumlashtirishga
Xotirada assotsiatsiyani vazifasi nimadan iborat?	yondosh , qarama-qarshi obrazlarni bog'lash	obrazlarni bog'liq xususiyatini topish	obrazlarni bog'lash va ularni farqlash	obrazlarni a'lohida-a'loxida aks ettirish
Obraz xotirasi qanday xotira?	narsa va xodisalarni yaqqol, aniq mazmuni	obrazlarni qisman eslab qolinishi	obrazni faol, yangidan aks ettirish	obrazni bilvosita aks ettirishi
Harakat xotirasi qanday xotira?	harakatlarni tartibini eslab qolish	obrazlarni harakatga keltirish	obrazlarni harakatni umumlashtirish	obrazlarni harakatini taqqoslash
Xotira jarayonlari ketma-ketligi qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?	esga olish, esda saqlash, esga tushirish, unitish	unitish ,esga olish, esda saqlash, esga tushirish,	esda saqlash , esga olish, unitish, esga tushirish	esga tushirish, esga olish, esda saqlash, , unitish
Mantiq xotirasi qanday xotira?	narsa va xodisalarni mohiyati esda qolishi	narsa va xodisalarni obrazi esda qolishi	narsa va xodisalarni hususiyati esda qolishi	narsa va xodisalarni shakli esda qolishi
Qisqa muddatli xotiraning asosiy hususiyati nimadan iborat?	ma'lumotlarni qisqa vaqt saqlab turilishi	ma'lumotlarni qisqa vaqtda unitish	ma'lumotlarni tez unitish	kerakmas ma'lumotni unitish
Uzoq muddatli xotiraning asosiy hususiyati nimadan iborat?	ma'lumotlarni uzoq vaqt saqlab turilishi	orazlarini maqsadsiz eslab qolish	obrazlarni eslashda mohiyati axamiyatsiz	kerakli ma'lumotni unitmaslikka intilish
Ixtiyorsiz xotira asosini nima tashkil etadi?	maqsad qo'ymagan xolda esda qolish	narsa va xodisalarni mohiyati esda qolishi	obrazlarni qisman eslab qolinishi	obrazlarni harakatga keltirish
Ixtiyoriy xotira asosini nima tashkil etadi?	maqsad qo'yib obrazni muhumligini saqlash	kuchli dominanta asosida	adabtatsiyalar tashkil etadi	extiyojni kuchligi tashkil etadi
Ma'nosini tushunmay(mexanik) esda qoldirish qanday yuzaga keladi?	mohiyatin tushunmay, quruq yodlash asosida	mohiyatin tushunib, yodlash asosida	ma'lumotlarni yodlash asosida	etiyoj kuchi asosida yodlash
Esda qoldirish xotiraning qanday qirrasini sifatida talqin etiladi?	xotira jarayoni sifatida	xotirani rivojlanish bosqichi sifatida	xotirani turi sifatida	xotira nerv fizologik asosi sifatida
Esga olish xotiraning qanday qirrasini sifatida talqin etiladi?	xotira jarayoni sifatida	xotirani rivojlanish bosqichi sifatida	xotirani turi sifatida	xotira nerv fizologik asosi sifatida
Esda saqlash xotiraning qanday qirrasini sifatida talqin etiladi?	xotira jarayoni sifatida	xotirani rivojlanish bosqichi sifatida	xotirani turi sifatida	xotira nerv fizologik asosi sifatida

Unitish xotiraning qanday qirrasini sifatida talqin etiladi?	xotira jarayoni sifatida	xotirani rivojlanish bosqichi sifatida	xotirani turi sifatida	xotira nerv fizologik asosi sifatida
Esga tushirish xotiraning qanday qirrasini sifatida talqin etiladi?	xotira jarayoni sifatida	xotirani rivojlanish bosqichi sifatida	xotirani turi sifatida	xotira nerv fizologik asosi sifatida
Esda qoldirish tezligi xotiraning qanday qirrasini sifatida talqin etiladi?	xotira xususiyati	xotira jarayoni	xotira bosqichi	xotira turi
Xotirani nerv fizologik asosini bosh miyadagi nimalar tashkil etadi?	nerv markazlardagi tugunchalar	nerv markazlardagi neronlar yadrosi	nerv markazlardagi neronlar dendiridi	nerv markazlardagi neronlar aksiyomasi
Xotira nimalar asosida yuzaga keladi?	bilim va tajribalar asosida	irsiy zaxiralar asosida	Ijtimoiy muxit ta'siri asosida	Ko'nikma va reflekslar asosida
Xotiradagi unitish jarayoni nima asosida amalga oshadi?	ma'lumotlarni bir-birini tormizlashida	Ma'lumotlarni ko'pligi asosida	ma'lumotlar irsiy zaxiralar asosida	Ma'lumotlarni takrorlash asosida
So'z-mantiq xotirasi yuzaga kelishga turtki o'ynovchi omillar qaysilar?	birinchi va ikkinchi signallar tizimi	obrazlarni harakatga keltirish va nutq	obrazlarni harakatni umumlashtirish	obrazlarni harakatini taqqoslash va qiyoslash
Odam bolasi tug'ilganida qaysi psixik jarayonlar unda mavjud bo'ladi?	sezgi va xotira	sezgi va idrok	sezgi va tafakkur	sezgi va xayol
Tafakkurni xususiyatlariga ko'ra psixologiyada nima sifatida o'rganiladi?	bilish jarayoni	psixologik xolat	psixologik hususiyat	irsiy qonuniyat
Tafakkurning asosiy vazifasi nimadan iborat?	umumlashtirishdan iborat	obrazni yaxlit aks ettirishdan	obrazni a'loxida aks ettirishdan	obrazni bilvosita aks ettirishdan
Tafakkurning asosiy xususiyatini aniqlang?	umumiyligida	obrazni aks ettirishida	obrazni bilvosita aks ettirishida	obrazni yaxlit aks ettirishida
Tafakkurning muhim xususiyatlarini aniqlang?	umumiyligida	obrazni faol, bilvosita aks ettirish	obrazni faol, qayta aks ettirishda	obrazni faol, yangidan aks ettirishda
Tafakkurni amaliy jihatdan psixologiyani qaysi tarmog' o'rganadi?	eksperimental psixologiya	ijtimoiy psixologiya	zoopsixologiya	oila psixologiyasi
Tafakkurda assotsiatsiyani vazifasi nimadan iborat?	yondosh, qarama-qarshi obrazlarni bog'lash	obrazlarni bog'liq xususiyatini topish	obrazlarni bog'lash va ularni farqlash	obrazlarni a'loxida aks ettirish
Tafakkur nimalar asosida yuzaga keladi?	bilim va tajribalar asosida	irsiy zaxiralar asosida	Ijtimoiy muxit ta'siri asosida	Ko'nikma va reflekslar asosida
<i>Mavjud obrazlar yordamida yangilarini yaratish bu</i>	Xayol	Tasavvur	Tafakkur	Xissiyot
<i>Ob'yektiv borliqni umumlashtirilgan vositali aks ettirish bilan xarakterlanadigan bilish faoliyati bu</i>	Tafakkur	Xotira	Idrok	Diqqat

Emotsiyaning kognitiv fiziologik nazariyasi muallifi kim	S.SHexter	Simonov	Fisteger	O.Xebb
Emotsiyaning qaysi nazariyalari bir-biriga nisbatan zid munosabatlarni ifodalaydi	CH.Darvin va Djems-Lange nazariyalari	Simonov-Fistenger nazariyalari	F.Klapared nazariyalari	D.O.Xebb- S.SHexter nazariyasi
Qaysi olimlarning motivatsiya nazariyalari bir-birini uzviy to'ldirishga xizmat qiladi	Erks-Dodson va A.A.Leontev	. S.L.Rubinishteyn va L.S.Vigotskiy	U.Djems va Z.Freyd	A.N.Leontev va A.A.Leontev
Ehtiyoj qachon motivga aylanadi	Ehtiyoj o'z predmetini aniqlagandan so'ngra motiivga aylanadi	Ehtiyoj va motiv bir xil, ular bir-biriga aylanmaydi	Aslida motiv o'z predmetini aniqlagach ehtiyojga aylanadi	fizik, neyrofiziologik, psixologik
Qaysi psixologiya maktabi vakillari motivlarning instiktlar tarzda tadqiq etganlar	Bixeviorizm psixologiya maktab vakillari	Sobiq sovet psixologiya maktabi vakillari	Geshtalt psixologiya maktabi vakillari	Kognitiv psixologiya maktabi vakillari
Qaysi muallifning nazariyasi «psixologik maydon nazariyasi deb nomlanadi	. K.Levin	. U.Djems	A.Maslou	V.Vundt
Motivlarning vujudga kelish kuchiga ko'ra turlarini toping	Kuchli motivlar, o'rta sur'atli motivlar, bo'sh motivlar	G'oyaviy motivlar (dunyoqarashga doir), siyosiy motiv (tashqi va ichki siyosatga), axloqiy motivlar, nafosat motivlari	ijtimoiy-siyosiy motivlar, kasbiy motivlar, o'qish va bilishga oid motivlar	Doimiy motivlar, qisqa muddatli motivlar, uzoq muddatli motivlar
Qaysi ehtiyoj birlamchi sanaladi	Biologik ehtiyojlar	Ma'naviy ehtiyojlar	Sun'iy ehtiyojlar	Kognitiv psixologiya maktabi vakillari
Quyidagi mualliflaridan qaysi birlari ehtiyojlarni 20 turga ajartib tahlil etgan edi	G..Myurrey	A.Maslou	K.Levin	A.G.Kovalev
Qaysi reaksiya tipiga ko'ra shaxsning frustratsiyani vujudga kelish sabablari sub'yektning o'ziga bog'lanadi	Intrapunitiv	Ekstrapunitiv	Impinutiv	Bunday reaksiya tipiga mavjud emas
Emotsional kechinmalari va voqilikka munosabatiga ko'ra e.Fromm shaxslarni qanday tiplarga ajratib tahlil etgan edi	Nekrofiliya va biofiliya	Astenik va atletik	Ekstraversiya va introversiya	Mezomorf va ekzomorf
Motivlarning xatti-harakatni vujudga kelishiga ko'ra turlari qaysilar	Real, dolzarb, potensial motivlar	Kuchli motivlar, o'rta sur'atli motivlar, bo'sh motivlar	ijtimoiy-siyosiy motivlar, kasbiy motivlar, o'qish va bilishga oid motivlar	Doimiy motivlar, qisqa muddatli motivlar, uzoq muddatli motivlar
Tafakkur operatsiyasi qaysi javobda to'g'ri keltirilgan?	*analiz va sintez	anali va adabtatsiya	sintez va sinistiziya	retenziya va sintez
Tafakkur operatsiyasidan analizni vazifasi nimadan iborat?	*fikran qisimlarga ajratishdan iborat	obrazni faol, qayta aks ettirishda	obrazni aks ettirishida	fikran bo'laklardan bir butunga keltirish

Tafakkur operatsiyasidan sintezni vazifasi nimadan iborat?	* fikran bo'laklardan bir butunga keltirish	obrazni aks ettirishdan iborat	fikran qisimlarga ajratishdan iborat	obrazni faol, qayta aks ettirishdan iborat
Tafakkur operatsiyasidan taqqoslashni vazifasi nimadan iborat?	* voqiylikni fikran o'xshashligini topish	fikran qisimlarga ajratishdan iborat	voqiylikni belgisini fikran ajratish	fikran bo'laklardan bir butunga keltirish
Tafakkur operatsiyasidan abstraksiyani vazifasi nimadan iborat?	* voqiylikni belgisini fikran ajratish	fikran bo'laklardan bir butunga keltirish	fikran qisimlarga ajratishdan iborat	voqiylikni fikran o'xshashligini topish
Tafakkur operatsiyasidan umumlashtirish turini aniqlang?	*tushunchali va hissiy- konkret	Aniq va xato	bilvosita va bevosita	yaxlit va bo'lak-bo'lak
Tafakkurni operatsiyasidan umumlashtirish vazifasini aniqlang?	*umumiylik asosida birlashtirish	voqiylikni belgisini fikran ajratish	bilvosita va bevosita farqlash	bilvosita va bevosita umumlashtirish
Tafakkurda konkretlashtirishni vazifasi nimadan iborat?	*fikrlarni qisqa va aniq aks ettirish	fikrlarni keng va aniq aks ettirish	fikrlarni qisqa va yoyiq bayon ettirish	fikrlarni keng va aniq bayon ettirish
Tafakkurda sistemalashtirishni vazifasi nimadan iborat?	*fikrlarni ma'lum bir taribga solish	fikrlarni solishtirish	fikrlarni umumlashtirish	fikrlarni o'zoro qiyoslash
Tafakkurda hukumlarni vazifasi nimadan iborat?	*tasdiq yoki inkor etuvchi fikrlar	Fikrlarni mantiqi umumlashtirish	Fikrlarni qiyosiy umumlashtirish	fikrlarni taqqoslab o'zoro qiyoslash
SHaxsning individual xususiyatlari bu.....	Xarakter Temperament Qobiliyat Qiziqish Layoqat.	Xarakter Temperament	Qobiliyat Qiziqish Layoqat.	Temperament
Inestenk va intellektual xatti xarakterlar	Xayvonga xo xususiyat	Insonlarga xos xususiyat	Barcha jonvorlarga xos	Barcha sut emizuvchilar
Qaysi javobda xotira jarayonlari to'liq aks ettirilgan?	Eslab qolish, esda saqlash, esga tushirish, unutish	Eslash, esga tushirish, eslab qolish, tanish	Unutish, eslab qolish, esda saqlash, tanish	Interferensiya, remissensiya, retrospeksiya, proaktiv tormozlanish
Reflektor nazariyaga qaysi olim asos solgan.	I.M.Sechenov	I.P.Pavlov	L.K.Anoxin	A.A.Uxtomskiy
SHartli va shartsiz refleklar xakidagi ta'limot	I.P.Pavlov	K.M.Bikov	N.I.Krasnogorskiy	N.A.Bernshteyn
Qaysi psixologiya maktabi vakillari motivlarning instiktlar tarzda tadqiq etganlar	Bixeiorizm psixologiya maktab vakillari	Sobiq sovet psixologiya maktabi vakillari	Geshtalt psixologiya maktabi vakillari	Kognitiv psixologiya maktabi vakillari
Qaysi olim ehtiyojlarni faoliyatni harakatga keltiruvchi motor mexanizm deb ta'riflagan edi	Z.Freyd	K.Levin	A.N.Leontev	E.Fromm
Qanday irodaviy xarakterlar ortiqcha vaqt talab emasdan yoki ongli jarayonsiz bevosita va qisman anglashilgan xolda amalga oshiriladi	Oddiy	Murakkab	Avtomatlashgan	Bunday irodaviy harakat bo'lmaydi

Emotsiyaning biologik nazariyasi muallifi kim	D.O.Xebb	F.Klapared	Simonov	CH.Darvin
SHaxsning emotsional holatlariga kiruvchi asosiy omillar	Emotsional ton, kayfiyat, stress, affekt va hokazo	His-tuyg'ular hukm	Faoliyatining muvaffaqiyatli sermahsuli	Fikrlar jangi
Umumiy psixologiyaning asosiy prinsiplari, determinizmning asosiy ma'nosi nimada	Belgilayman ma'nosini bildiradi	Psixika ma'nosini bildiradi	Tanlash	ma'nosini bildiradi
Ehtiyojlar faollikning manbai sifatida shaxsda qanday turlari namoyon bo'ladi.	Biologik, Ijtimoiy	Faollik va Sotsiologik	Faoliyat va mexnat	Mexnat, Xarakat
Nerv sistemasi va temperament qanday jarayonni yuzaga keltiradi.	Qo'zg'alish va tormizlanish	Tormizlanish va mozanatlashganlik	Faoliyatga undovchi kuch	Dominantalikda va ustunlikda
Xarakter tushunchas qanday ma'noni anglatadi.	Bosilgan tag'ma yoki qiyofa, xislat degan ma'noni anglatadi	Bosma va o'zgarish degan ma'noni anglatadi.	O'zgarish va qo'shilish degan ma'noni anglatadi.	Xech qanaqa ma'noga ega emas
Xarakter xislatlar necha turga bo'linadi	Salbiy va ijobiy	Qo'zg'alish va tormizlanish	Tormizlanish va mozanatlashganlik	Xarakter, emotsional, obrazli, suz-mantik
Inson xarakteri va shaxs kamoloti qanday yuzanga chiqadi.	Inson xarakterini tarkib toptirishning muhim omili tariqasida vaziyat (situatsiya) etakchi rol uynaydi va regulyatorlik funksiyasini bajaradi.	SHunday qilib, shaxs o'zining butun hayoti va faoliyati davomida o'z xatti-harakatlari, odatlari bilan o'z xarakter xislatlarini o'zi yaratadi va ularni boshqarishga odatlanadi	Ekstremal vaziyatlar yo tabiiy omillar, hodisalar ta'siri, natijasi mohiyatidan kelib chiqib, ofatlar, larzalar, tabiatning injiqliklari, mo'jizalari, dahshatli kuchlari shaklida namoyon bo'lishi, vujudga kelishi,	Mazkur vaziyatlar qatoriga alkogolizm, narkomaniya, taksikomaniya holatlaridan ongsiz uzatishda qo'pol nuqsonlarga yo'l qo'yish, o'zini o'zi ongli ravishda boshqarish (guruhiy jipslik) imkoniyatini yo'qotish jarayonlari shular jumlasidandir.
SHaxsning ehtiyojlarini qondirish jarayonida imkoniyatlarini ro'yobga chiqara olmasligiga qanday psixologik holat deb ataladi	Frustratsiya	Affekt	Tushkunlik	Qo'rquv
SHaxslarning o'zaro munosabatlaridagi ma'lum darajada bir birlarini tushunishlari va ijobiy emotsional munosabatlari nima deb ataladi	Rapport	Simpatiya	Empatiya	Intensiya
SHaxsning muammolari, qiyinchiliklarga nisbatan o'zida kuch topa olishi va chidamlilikni shakllantirilganligiga nima deyiladi	Tolerantlik	Relaksatsiya	Katarsis	Refleksiya

Ma'lum bir yoshdagi kishilarning toifalarini taqqoslash qaysi metodda ko'llaniladi	qiyoslash	kompleks	longityud	empirik
SHaxsning muammolari, qiyinchiliklarga nisbatan o'zida kuch topa olishi va chidamlilikni shakllantirilganligiga nima deyiladi	Tolerantlik	Relaksatsiya	Katarsis	Refleksiya
Ma'lum bir yoshdagi kishilarning toifalarini taqqoslash qaysi metodda ko'llaniladi	qiyoslash	kompleks	longityud	empirik
SHaxsning diqqati nerv sistemasining tashqi ifodalari. mimikasi, xulq-atvori qaysi metod turida o'rganiladi	anketa	kuzatish	test	suxbat
Eng ahamiyatli xarakter xarakterlikdagi xarakter" degan fikr kimga tegishli	P. Jane	V. SHtern	P. Piaje	Z.Fred
SHaxsing kuchli, shiddatli emotsiyasi tufayli o'zini ongli boshqa olmaslik holatini toping	Affekt	Stress	Deprivatsiya	Attraksiya
SHaxslarni bir biriga o'zaro yaqinlashtiruvchi, boshqalar uchun jozibador bo'lish, do'stlik, yoqtirish tuyg'ularini shakllantiruvchi jarayonga..... deyiladi	Attratsiya	Affiliatsiya	Assotsitsatsiya	Antitsipatsiya
SHaxsni faollikka, biror narsani aniq tanlashga, qaror qabul qilishga va harakat qilishiga undovchi ichki kuchi nima deb ataladi	Motiv	Ehtiyoj	Intilish	Tirishqoqlik
SHaxsning individualligi tushunchasini aniqlang	Betakrorligi	YAxlitligi	Tanxoligi	Barqarorligi
SHaxsning ijtimoiy xulq-atvorini boshqarishning dispozitsion konsepsiyasi" kim tomonidan ishlab chiqilgan	V. A.YAdov	D. N. Uznadze	P. N. SHixirev	G.M. Andreyeva
Ekspremental psixologiya faniga "ijtimoiy faoliyat iyerarxiyasi" tushunchasini olib kirgan olim nomi qaysi javobda to'g'ri ko'rsatilgan	V.A. YAdov	K. Xovland	U.Tomas	P. Tannenbaum

Inson faolligi - bu ...	Insonning jamiyatga o'zining faoliyati orqali ta'sir etuvchi xarakteristikasi	Jamiyatni insonga ta'sir etuvchi xarakteristikasi	Ijtimoiy tajribani qabul qilishi, singdirishi	O'z xatti harakatlarini boshqara olishi
Adaptatsiya-bu...	shaxsning o'z ichki xususiyatlarini o'zi yashayotgan muhit xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'zgartirishi	individ tomonidan ongli va ongsiz ravishda boshqalarning xulq-atvorini, qadriyatlarini va ijtimoiy normalarini o'zida qayta tiklashi (o'ziniki qilib o'zlashtirish)	individ tomonidan ongli va ongsiz ravishda boshqalarning xatti-harakati, yurish turishi, gapirishini o'zida qayta tiklash (o'ziniki qilib o'zlashtirish)	individ tomonidan ongli va ongsiz holatda u bilan muloqotga kirgan insonlarning fikrlari, his-tuyg'ulari, dunyoqarashlarini o'zida qayta tiklash (o'ziniki qilib o'zlashtirish)

## 5.5. Nazorat savollari NAZORAT SAVOLLARI

1. Eksperimental psixologiya va praktikum fanining predmeti va vazifalari
2. Eksperimental psixologiya va praktikumning shakllanishi va rivojlanish bosqichlari obe'kti, maqsadi
3. Eksperimental psixologiya va praktikum psixo logiyadagi ahamiyati rivojlanish bosqichlari
4. Eksperimental psixologiya va praktikum fanining predmeti va maqsadi
5. Eksperimental psixologiya va praktikumning shakllanishi va rivojlanish tarixi
6. Eksperimental psixologiya va praktikum olimlarning qarashlari va nazariyalari.
7. Eksperimental psixologiya va praktikum fanida metod tushunchasi va uning mohiyati
8. Eksperimental psixologiya va praktikumning metod va metodologiya haqida ma'umotlar ba'zasini yaratish
9. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan metodlarning ahamiyati va fandagi qarshlar
10. Eksperimental psixologiya va praktikum fanida metod tushunchasi va uning mohiyati
11. Eksperimental psixologiya va praktikumning metod va metodologiya haqida ma'umotlar ba'zasini yaratish
12. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan metodlarning ahamiyati va fandagi qarshlar
13. Eksperimental psixologiya va praktikum fanida metod tushunchasi va uning mohiyati
14. Eksperimental psixologiya va praktikumning metod va metodologiya haqida ma'umotlar ba'zasini yaratish
15. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan metodlarning ahamiyati va fandagi qarshlar
16. Eksperimental psixologiya va praktikum fanida metod tushunchasi va uning mohiyati

17. Eksperimental psixologiya va praktikumning metod va metodologiya haqida ma'umotlar ba'zasini yaratish
18. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan metodlarning ahamiyati va fandagi qarshlar
19. Eksperimental psixologiyada kuzatish usulining mohiyati
20. Eksperimental psixologiya va praktikumning anketa haqida ma'umotlarni o'ziga hosligi
21. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan test metodni ahamiyati
22. Eksperimental psixologiyada kuzatish usulining mohiyati
23. Eksperimental psixologiya va praktikumning anketa haqida ma'umotlarni o'ziga hosligi
24. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan test metodni ahamiyati
25. Eksperimental psixologiyada kuzatish usulining mohiyati
26. Eksperimental psixologiya va praktikumning anketa haqida ma'umotlarni o'ziga hosligi
27. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan test metodni ahamiyati
28. Eksperimental psixologiya va praktikum fanida metod tushunchasi va uning mohiyati
29. Eksperimental psixologiya va praktikumning metod va metodologiya haqida ma'umotlar ba'zasini yaratish qonuniyatlari
30. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan metodlarning ahamiyati va fandagi qarshlar haqida umumiy tushuncha
31. Metodikalar yaratish texnologiyasi va uning pasportini ishlash qonuniyatlari
32. Eksperimental psixologiyada shaxsning o'ziga hos xususiyatlari va bilish jarayonlarining taxlil etishni praktikumini o'ziga hos qonuniyatlari
33. Eksperimental psixologiyada keng qo'llaniladigan metodlarning ahamiyati
34. O'zini o'zi anglash psixologik muammo.
35. Komil inson to'g'risida psixologik qarashlar.
36. Komil insonning psixologik konsepsiyasi.
37. Kamol insonni tadqiqot etishning zamonaviy metodikasi.
38. SHaxs to'g'risida umumiy tushuncha.
39. Uzoq chet el psixologiyasida shaxsni o'rganish nazariyalari.
40. Rus psixologiyasida shaxsning tadqiqot etilishi.
41. SHaxs tuzilishining zamonaviy modellari.
42. Sezgi va diqqatning amaliy jixatda o'rganish qonuniyatlari
43. Sezgi va diqqat haqida umumiy tushuncha
44. Sezgi va asosiy vazifalari
45. Sezgining o'ziga hos xususiyatlari
46. Diqqat va asosiy vazifalari
47. Diqqatning o'ziga hos xususiyatlari
48. Sezgi va diqqatning amaliy jixatda o'rganish qonuniyatlari
49. Sezgi va diqqat haqida umumiy tushuncha
50. Sezgi va asosiy vazifalari
51. Diqqat va asosiy vazifalari



52. Sezgi qonuniyatlari haqida mulohazalar
53. Sezgining neyrofiziologik asoslari
54. Ko'rish sezgilari
55. Eshitish sezgilari
56. Sezgining neyrofiziologik asoslari.
57. Sezgi qonuniyatlari bo'yicha mushohadalar.
58. Sezgi turlarining psixologik tavsifi.
59. Sezgilarning rivojlanishi.
60. Idrokning fenomenal holatlari talqini.
61. Idrok shakllarining psixologik tavsifi
62. Idrokning rivojlanishi
63. Idrokning fenomenalarini eksperimental psixologiyada o'rganilishi.
64. Idrok shakllarining psixologik tavsifi va tasnifi
65. Idrokning rivojlanishi bosqichlari va buzilishi
66. Fenomenalarini ekspremental psixologiyada o'rganilishi.
67. Idrok jarayoning psixologik tavsifi
68. Idrok xususiyatlari va sifatleri haqida mulohazalar.
69. Idrok hususiyatlarini eksperimental psixologiyada o'rganilishi.
70. Idrok shakllarining psixologik tavsifi va tasnifi
71. Idrokning rivojlanishi bosqichlari va buzilishi
72. Ekspremental psixologiyada fenomenalarini o'rganilishi.
73. Idrok jarayoning psixologik tavsifi
74. Idrok xususiyatlari va sifatleri haqida mulohazalar.
75. Xotira turlarining psixologik tavsifi
76. Esda olib qolish turlari haqida mushohadalar
77. Esga tushirishning psixologik mohiyati
78. Xotiraning neyrofiziologik asoslari
79. Xotira turlarining psixologik tavsifi
80. Xotira patologiyasi va uni tuzatish usullari
81. Xotiraning moddiy asoslari va mexanizmlari haqida mulohazalar.
82. Xotira turlari mohiyati va ularning rivojlanishi.
83. Xotira jarayonlarining psixologik tahlili va talqini.
84. Xotira mahsuldorligini oshirish yo'l va vositalari
85. Xotira patologiyasi va uni tuzatish usullari
86. Insonda xotiraning rivojlanishi
87. Xotira jarayonlari xarakteristikasi
88. Xotira amniziyani paydo bo'lishi qonuniyatlari
89. Xotirada obrozli aks ettrishning hayol bilan bog'liqligi
90. Xotira jarayonini ekspremental psixologiyada o'rganilshi
91. Xotira turlarini ekspremental psixologiyada amaliy jixatdan o'rganilishi
92. Xotiraning boshqa psixik jarayonlar bilan o'zviy bog'liqligi
93. Xotiraning buzilishi haqida umumiy tushuncha
94. Xotira buzilishining boshqa psixik jarayonlarga ta'siri
95. Xotirada ma'lumotlarning saqlanmasligi (tormozlanishi) daminantanta ta'siri
96. Tafakkur sifatlarining psixologik tavsifi

97. Tafakkur turlari haqida mulohazalar
98. Mustaqil tafakkurning psixologik mohiyati
99. Tafakkur psixologiyasi predmeti
100. Tafakkur operatsiyalari haqida tushuncha
101. Tafakkur shakllarining psixologik asoslari
102. Tafakkur va mantiq xaqida tushuncha
103. Tafakkurning ontogenezda rivojlanishi
104. Tafakkur turlari yuzasidan mulohazalar.
105. Tafakkur nazariyalari talqini.
106. Tafakkur turlari yuzasidan mulohazalar.
107. Tafakkurni rivojlanish xususiyatlari.
108. Tafakkur jarayonlaridan analizning mohiyati
109. Tafakkur jarayonlaridan sintizning qonuniyatlari
110. Tafakkurda xukum va xulosalar chiqarish.
111. Tafakkurning ijtimoiy xususiyatlari
112. Tafakkurning individual xususiyatlari
113. Tafakkurda sistemalashtirish, klassifikatsiyalash va konkretlashtirish.
114. Tafakkurning klassifikatsiyalash xususiyatlari
115. Tafakkurning individual xususiyatlari
116. Tafakkurda sistemalashtirish, klassifikatsiyalash va konkretlashtirish.
117. SHaxs to'g'risida umumiy tushuncha.
118. Uzoq chet el psixologiyasida shaxsni o'rganish nazariyalari.
119. Rus psixologiyasida shaxsning tadqiqot etilishi.
120. SHaxs tuzilishining zamonaviy modellari.
121. O'zini o'zi anglash psixologik muammo.
122. Komil inson to'g'risida psixologik qarashlar.
123. "Endopsixika" va "Ekzopsixika" haqida mulohazalar
124. Uzoq chet el psixologiyasida shaxs to'g'risidagi nazariyalar
125. Sobiq Ittifoq psixologiyasida shaxsning o'rganilishi
126. Psixologiya fanida shaxs ta'rifi
127. SHaxs tuzilishi modellari tahlili
128. XXI asr odamlari talqini
129. SHaxs psixologik holatlarni fizialogik mexanizimi
130. SHaxsning xis – xayaojon holatlari haqida umumiy tushuncha
131. SHaxs gnezisida bilash jarayonlarning o'zga hos o'rni
132. SHaxsning ijtimoiy hususiyatlari va ijtimoiy qiyofasi
133. SHaxsning individul hususiyatlari va uning ijtimoiy qiyofasiga ta'siri
134. SHaxs oliy nerv tizimiga nisbatan diffirintatsiyasi
135. SHaxs temperamenti turlari ta'rifi
136. Xarakter turlarining namoyon bo'lishi
137. SHaxs individual xsusiyatalarni differnsasiyasi
138. SHaxs tempramnti va xarakterining o'ziga hosligi
139. Temperamentning nerv fizialogik mexanizimi
140. Xarakterning aniqlash uchun qo'llaniladigan metodlar

## **5.6. Qo'shimcha manbalar**

## «EKSPERIMENTAL PSIXOLOGIYA» FANI KURSI BO'YICHA YAKUNIY NAZORAT SAVOLLARI

### 1-variant

1	Sezgi psixofizikasining mohiyatini tushuntiring.
2	Sezgidagi psixik timosl tushunchasi nima?
3	Ekstrotseptiv sezgilar haqida ma'lumot Bering.
4	Sezginging maxsus energiya nazariyasi tushuntiring.
5	Sezgi effektlari

### 2-variant

1	Sezgilarning modalligi nima?
2	Proprotseptiv sezgilarni tushuntiring.
3	Sezgi mavjud bo'lishini asosiy shartlarini tushuntiring.
4	Sezgilarning inson faoliyati uchun ahamiyatini sharhlang.
5	Sezgi va boshqa psixik jarayonlar orasidagi munosabatlar.

### 3-variant

1	Sezgi bilish jarayoni sifatida
2	Sezginging kompensatsiyalash effektini tushuntiring.
3	Introtseptiv sezgilar
4	Hissiy bilish yuosqichlari
5	Sezgi xususiyatlari.

### 2-oraliq nazorat savollari

#### 1-variant

1	Idrok haqida umumiy tushuncha.
2	Idrokning konstantligini tushuntiring.
3	Gallyutsinatsiya idrok fenomeni sifatida.
4	Vaqtni idrok etish
5	Idrokning geshtal't psixologik yondashuvi

#### 2-variant

1	Idrok hissiy bilish jarayoni bosqichi ekanligi.
2	Idroning xususiyatlari.
3	Idrokning strukturaliligi.
4	Identifikatsiya idrok darajasi sifatida.
5	Illyutsiya va real voqelik.

#### 3-variant

1	Attraksiya va yorqin ko'rish –idrok fenomenlari.
2	Idrokning predmetliligi.
3	Persepsiya va appersepsiya.
4	Fazoni idrok etish
5	Ko'rish va eshitish idroklari.

### Diqqat haqida umumiy tushuncha

1.	Diqqatning umumiy tavsifi.
2.	Diqqatning ko'p ma'noli ekanligi.
3.	Diqqat so'zining etimologiyasi.
4.	Diqqatning psixik o'rni haqidagi munozaralar.

### Diqqatning psixofiziologik indikatorlari va mexanizmlari

1.	Diqqatning fiziologik jihatlari idrokning aniqligi sifatida.
2.	<i>Diqqatning motor nazariyasi</i>
3.	Diqqatning ilk fiziologik nazariyalari.
4.	Diqqatning emotsiya nazariyasi.

### Diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari

1	Uyqu va bedorlikning neyrofiziologik mexanizmlari.
2	Miyaning ritmik elektr faolligi va diqqat jarayonlari
3	Faollashtiruvchi ko'tariluvchi va pasayuvchi retikulyar formatsiya tizimi nazariyalari.
4	Diffuz talamik proyeksiyalovchi tizim konsepsiyasi.
5	Frontal talamik boshqarish tizimi.

### Diqqatning xususiyatlari

1	Diqqatning to'planishi va parishonxotirlik.
2	Diqqatning barqarorligi va tebranishi.
3	Diqqatning taqsimlanishi va ko'chishi.
4	Ong ko'laminin cheklanganligi va diqqat ko'lami.
5	Diqqat akkomadatsiyasi.

### Diqqatning funksiyalari va turlari

1.	Diqqatning asosiy funksiyalari
2.	Ixtiyorsiz diqqat.
3.	Ixtiyoriy diqqat.
4.	Ixtiyoriy diqqatdan keyingi diqqat.
5.	Reflektor diqqat.
6.	Instinktiv diqqat.
7.	Irodaviy diqqat

### Diqqatning rivojlanishi va buzilishi

1.	Diqqatning rivojlanish bosqichlari.
2.	Faollik, shaxs ustanovkasi va diqqat.
3.	Ixtiyoriy diqqat oliy psixik funktsiya sifatida.
4.	Diqqat organik va madaniy taraqqiyoti (L.S.Vigotskiy)
5.	Diqqatning buzilishi va patologiyasi.

### Diqqat va faoliyat

1.	A.N.Leont'yev konsepsiyasida ong, faoliyat rejasi, fiziologik mexanizmlar.
2.	N.A.Bernshteynning harakat tuzilish darajalari fiziologik konsepsiyasi faoliyat va diqqat strukturasi tahlilida aylanma boshqaruv mexanizmi.
3.	Diqqat faoliyat tashkiliy yetakchi darajasi ishining fenomenal va mahsuldor namoyon bo'lishi.
4.	Diqqat nazorat harakati (P.YA.Gal'perin).
5.	Avtomatik va ongli nazorat jarayonlari.

### Diqqatni amaliy jihatdan o'rganish

1	Diqqat turli xil faoliyatning muhim sharti sifatida.
2.	Diqqat va ta'lim.
3	Diqqatning ta'lim jarayonida rivojlanishi.
4	Parishonxotirlik va uni oldini olish yo'llari.
5	Diqqat buzilishini tadqiq etish va uning diagnostikasi.

### Xotiraning fiziologik mexanizmlari

1.	Asab tizimida izlarning saqlanishi.
2.	Xotirada izlar konsolidatsiyasi jarayoni.
3.	Uzoq muddatli va qisqa muddatli xotiraning fiziologik mexanizmlari.
4.	Xotirani ta'minlovchi miya tizimlari.

### Xotira jarayonlari

1.	Ixtiyoriy va ixtiyorsiz esga olib qolish.
2.	Esga tushirish va tanish.
3.	Ixtiyoriy va ixtiyorsiz esga tushirish.
4.	Saqlash va unutish.

### Xotira turlari

1.	Genetik, hayotiy, ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira.
2.	Lahzali, qisqa, uzoq, operativ va oraliq xotira.
3.	Harakat, obrazli, eydetik, emotsional va so'z-mantiq xotirasi.
4.	Kognitiv va shaxslik xotira.

### Xotiraning rivojlanishi

1.	Xotira funksiyalarining genetik jihatdan turli shakllari: a) ongsiz, ixtiyorsiz xotira; b) o'tish, tashqi bilvosita xotira; v) ixtiyoriy, metaxotira.
2.	Xotiraning genetik jihatdan turli shakllarining yosh xususiyatlari.
3.	Genetik jihatdan har xil bo'lgan xotira shakllari rivojlantirish yo'llari.
4.	Xotira funksiyalarining genetik jihatdan turli shakllari: a) ongsiz, ixtiyorsiz xotira; b) o'tish, tashqi bilvosita xotira; v) ixtiyoriy, metaxotira.

### Xotira va faoliyat

1.	Esga olib qolishning predmet mazmuniga yo'nalishiga, tuzilishiga va faoliyat motivlariga bog'liqligi.
2.	Xotira va malakalar. YO'd olish qonunlari.
3.	Inson tajribasida malakalar shakllanishining o'rni.
4.	Xotira va nutq.

### Inson xotirasining asosiy tamoyillari

1.	Xotira assotsiatsiyalari. Xotira assotsiatsiyalari turlari va qonunlari.
2.	Ikonik va exoik xotira.
3.	Takrorlashning roli. Qisqa muddatli xotiraning tuzilishi va hajmi.
4.	Esga olib qolish jarayonini eksperimental o'rganish natijalari.

### Xotirani o'rganishning amaliy jihatlari (2 soat).

1.	Xotirani mustahkamlash yo'llari.
2.	O'quv faoliyatida xotira.
3.	Mnemotexnika.
4.	Operativ xotiraning faoliyatdagi roli.
	Xotiraning buzilishi va uni klinik o'rganish.

### 1-variant.

1.	Diqqatning nazorat funksiyasi nimani anglatadi?
2.	Oriyentirovka refleksining inson diqqatini boshqarishdagi ahamiyati?
3.	Diqqatning tanlovchanligi nima?
4.	Ixtiyoriy diqqatning irodaviy diqqat deb nomlanish sababini izohlang.

### 2-variant.

1.	Diqqatning yo'nalganligi nima?
2.	Diqqatning barqarorligini tavsiflang
3.	Diqqatdagi dominantlik bilan optimal qo'zg'alish o'chog'ining tafovutlari nimada?
4.	Diqqatning birinchi (persepsiya) qonunini tavsiflang.

### 3-variant

1.	Diqqatning selektivligi nima?
2.	Diqqatning shakllariga ko'ra tahlil eting.
3.	«SHeringiton voronkasi» nima?

4. Diqqatning hajmi.
----------------------

**4-variant**

1. Diqqatning ko'chuvchanligini tavsiflang.
---

2. Diqqatning ustanovka qonuni nima?
--------------------------------------

3. Diqqatning neyrofizilogik asosini tushuntiring.
--

4. Diqqatning inson kundalik turmushidagi ahamiyatini izohlang.
---

**5-variant**

1. Diqqatning taqsimlanishi nima?
-----------------------------------

2. Diqqatning beshlikni tashkil etuvchilar qonuni tushuntirib bering.
---

3. Diqqatdagi «Qo'sh stimuly» ta'siri deganda nima tushuniladi?
---

4. Diqqatga ta'sir ko'rsatuvchi sub'yektiv omillar nima?
--

**6-variant**

1. Diqqatning rivojlanish bosqichlarini tushuntirib bering.
---

2. Parishonxotirlik va uning keltirib chiqaruvchi sabablar.
---

3. Ixtiyorsiz diqqatning passiv diqqat deb atalishini tushuntirib bering.
---

4. Diqqatga ta'sir ko'rsatuvchi ob'yektiv omillar nima?
---

**1-variant**

1. <b>Xotiraning neyrofizilogik asosini nima tashkil etadi?</b>
---

2. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotirani izohlang.
---

3. Xotiraning rivojlanishi.
-----------------------------

4. Esga olib qolish va uni samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar
--

**2-variant**

1. <b>Xotira jarayonlarini ta'riflang.</b>
--

2. Obrazli va eydetik xotiraning tushuntiring.
--

3. Xotiraning assotsiativ nazariyasi.
---------------------------------------

4. A.R.Luriyaning xotira muammosiga doir izlanishlari.
--

**3-variant**

1. <b>«Izlar konsolidatsiyasi» nima?</b>
--

2. Xotiraning vaqtlı xarakteriga ko'ra turlarini tavsiflang.
--

3. Xotiraning bioximiyaviy nazariyasi.
--

4. Xotira assotsiatsiyalari.
------------------------------

**4-variant**

1. <b>Xotiraning psixoanaliz vakillari tomonidan o'rganilishi</b>
---

2. A.A.Smironovning xotira muammosiga doir izlanishlari.
--

3. Xotira va diqqat orasidagi aloqadorlik.
--

4. Ikonik va exoik xotirani tavsiflang.
---

**5-variant**

1. <b>Xotiraning individual xususiyatlari.</b>
--

2. Xotiraning faoliyat yo'nalishiga ko'ra turlari.
--

3. Xotira modellari.
----------------------

4. Xotiraning bixeviorizm da o'rganilishi.
--



