

SHAXSLARDAGI PSIXOLOGIK XOLATNI BAHOLASHNING ZAMONAVIY USULLARI

Yorova Nigora Boymurodovna

Surxondaryo viloyati Uzun tumani 13-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: *Insondagi psixik jarayonlar hayot sohalarida xilma-xil ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Shunga qaramasdan, ular bir-biri bilan chambarchas boglangan bo'ladi. Psixologiya fanining vazifalaridan biri ana shu bog'lanish va munosabatlarning qonuniyatlarini ochib berishdir.*

Kalit so'zlar: *miya, ong, psixik jarayonlar, idrok, diqqat, xotira, xayol, tafakkur, hissiyot, sezgi, nerv sistemasi.*

KIRISH

Har bir insonda mavjud bo'lgan sezgilar, idrok, diqqat, xotira, xayol, nutq, aql, qalb, tana kabilar psixik jarayondir. Bulardan tashqari, har bir shaxsning o'zigagina xos bo'lgan xususiyatlar: qiziqish, xavas, qobiliyat va iste'dod, temperament va xarakter kabilar ham psixik jarayonlar jumlasiga kiradi. Psixik jarayonlarning umumiy yig'indisini bir so'z bilan psixika deb ham yuritish mumkin.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Psixik jarayonlar miyaning alohida xossasi bo'lib, faqat miyaning faoliyatiga bog'liq holda ro'y beradi. Odam bosh miyasi yuksak darajada tashqil topgan materiya bo'lib, psixika esa ana shu materiyaning mahsuli, uning funksiyasidir.

Psixik hodisalarning qanday ro'y berishini bilish uchun uning moddiy asosi – nerv sistemasiga bog'langan holda o'rganish kerak, Chunki insondagi barcha psixik jarayonlar bosh miya va nerv sistemasi faoliyatining natijasidir.

Hech qanday psixik jarayonning o'z-o'zicha hosil bo'lishi mumkin emas, psixika faqat u yoki bu qo'zg'ovchining miyaga ta'siri tufayligina vujudga keladi.





Psixikaning boshlanishi qo'zg'ovchining ta'siri bo'lsa, uning oxirgi natijasi organizmning qo'zg'ovchiga javobidir. Har qanday psixik faoliyat miyaning aks ettiruvchi, reflektor faoliyatidagina iboratdir.

Ma'lumki, psixika va ong birdaniga paydo bo'lmagan, balki uzoq tarixiy evolyutsiya natijasida sayqallanib, o'sib, takomillashib borgan. Inson psixikasining taraqqiyoti filoginez va ontoginezni boshidan kechiradi. Filoginez shuki, odamzod paydo bo'lgandan toki hozirgi davrgacha avloddan avlodga psixika takomillashgan holda o'tgan. Ontoginez esa bola tug'ilgan kundan toki umrining oxirigacha yoshining ortib borishi bilan psixikasining ham o'sib, rivojlanib borishidir.

Psixikaning odamga xos bo'lgan oliy darajasi ongni tashkil etadi. Ong psixikaning oliy, uni yaxlit bir holga keltiruvchi shakli bo'lib, kishining mehnat faoliyatida, boshqalar bilan (til yordamida) doimiy muloqot qilish jarayonida shakllanishining ijtimoiy-tarixiy shart-sharoitlari natijasi hisoblanadi.

Ongning strukturasi, uning muhim psixologik ta'rifi qanday?

Uning dastlabki ta'rifi nomining o'zidayoq berilgan bo'lib, ong deganidir. Kishining ongi bizning tevarak-atrofimizni qurshab turgan olam haqidagi bilimlar majmuasidan tarkib topdi. K.Marks «Ongning yashash usuli va ong uchun nimaningdir borligi-bilimdir», - deb yozgan edi. Shunday qilib, ongning strukturasi muhim bilish jarayonlari kiradiki, ular yordamida odam o'z bilimlarini doimo boyitib boradi. Bu jarayonlar qatoriga sezgilar va idrokni, xotirani, xayol va tafakkurni qo'shish mumkin.

Sezgilar va idrok yordamida miyaga ta'sir o'tkazuvchi qo'zg'atuvchilarning bevosita aks etishi natijasida ongda borliqning o'sha momentda kishi tasavvurida hosil bo'lgan hissiy manzarasi gavdalanadi. Xotira ongda o'tmish obrazlarini qaytadan gavdalandirsam, xayol ehtiyoj obyekti bo'lgan, ammo hozirgi paytda yo'q narsaning obrazli modelini hosil qiladi.

Ongning ikkinchi ta'rifi — unda subyekt bilan obyekt o'rtasida aniq farqlanishining o'z ifodasini topishi, ya'ni odam «men» degan tushuncha bilan «men emas» degan tushunchaga nima tegishli ekanini aniq biladi. Tirik





organizmlar dunyosi tarixida birinchi bo'lib undan ajralib chiqqan va o'zini atrof-muhitga qarama-qarshi qo'ygan inson o'z ongida ushbu qarama-qarshilik va tafovutni saqlab kelmoqda. Jonli mavjudotlar ichida uning o'zigina, o'zini bilishga, ya'ni psixik faoliyatni o'zini tadqiq etishga yo'naltirishga qodirdir. Odam o'z xatti-harakatlarini va, umuman, o'zini o'zi ongli ravishda baholaydi. «Men»ning «men emas»dan ajratilishi - har bir kishi bolaligida boshdan kechiradigan yo'l bo'lib, uning o'zini o'zi anglashi jarayonida yuz beradi.

Ongning keyingi ta'rifi - odamning maqsadni ko'zlovchi faoliyatini ta'minlashdir. Faoliyatning maqsadlarini yaratish ongning funksiyasiga kiradi. Bunda faoliyat motivlari yuzaga keladi va chamalab chiqiladi, irodaviy qarorlar qabul qilinadi, harakatlarni bajarishning qanday borishi hisobga olinadi, unga tegishli tuzatishlar kiritiladi va hokazo. Maqsadni ko'zlovchi faoliyatning amalga oshirilishida, uning muvofiqlashtirilishida va yo'nalishida kasallik oqibatida yoki biron-bir boshqa sabablarga ko'ra har qanday buzilishning yuz berishini ongning buzilganligi deb qaramoq kerak.

Nihoyat, ongning to'rtinchi ta'rifi - uning tarkibiga muayyan munosabatning kirganligidir. Kishi ongiga muqarrar ravishda his-tuyg'ular olami kirib keladi. Unda murakkab obyektiv va, eng avvalo, odamni o'zi ham jalb etilgan ijtimoiy munosabatlar o'z aksini topadi. Bu o'rinda ham, boshqa ko'pgina hollarda bo'lgani kabi potologiya normal ongning mohiyatini yaxshiroq anglab olishga yordam beradi. Ayrim ruhiy kasalliklarga chalinganda ongning buzilganligini aynan histuyg'ular va munosabatlar sohasidagi buzilish bilan belgilanadi: bemor bunga qadar behad sevgan onasini suymaydigan bo'lib qoladi, yaqin kishilari to'g'risida zarda bilan gapiradi va hokazo.

TADQIQOT NATIJALARI

Psixologiya fanida psixik jarayonlar shaxsning psixologik xususiyatlari asosida yotgan fiziologik asoslarini ishlab chiqishda Rossiyaning mashhur psixologlari M.M.Sechenov, I.P.Pavlov, V.M.Bexterev va P.K.Anoxin kabilarning xizmatlari kattadir. Bular oliy nerv faoliyatining asosiy





qonuniyatlariga doir ta'limotni kashf etdilar. Bu ta'limotga muvofiq odam miyasiga uzluksiz ravishda tashqi muhitdagi narsa va hodisalar ta'sir etib turadi. Natijada oliy nerv faoliyatining asosiy jarayonlari bo'lmish qo'zg'alish va tormozlanish vujudga keladi. Buning ma'nosi shuki, qo'zg'alish miyadagi nerv markazlarini ishga soladi, ularni faol harakatga keltiradi. Ma'lum fursat o'tgandan keyin bu jarayon tormozlanish bilan almashinadi, ya'ni miyadagi nerv markazlarining faoliyati sekinlashadi, ma'lum muddat ishlamaydi va buning natijasida sarflangan energiya qaytadan tiklanadi.

Odamda nerv sistemasining o'ziga xos taraqqiyot yo'li bor. Nerv sistemasi odam organizmining barcha funksiyalarini tartibga soladi. Unda moddalar almashinuvini ta'minlaydi, yurak, muskullar va qon tomirlari faoliyatini boshqaradi, organizmning turli sharoitlariga moslashuviga xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Odam psixik hayotining asosi bosh miya bo'lib, bosh miya nerv sistemalarining birlashgan joyi - markazidir. Nerv sistemasi organizm bilan tashqi muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirni va to'qimalar faoliyatini tartibga solib turadi.

Birinchi signal sistemasi odamda tashqi dunyoning sezgi a'zolari tomonidan qabul qilib olinadigan aksi bo'lib, odam voqelikni eng avvalo birinchi signal sistemasi orqali idrok qiladi.

Tashqi muhitdagi voqea-hodisalarning sezgi a'zolarimizga ta'siri orqali ongda aks etishi birinchi signal sistemalaridir. Birinchi signal sistemalari odamning sezgilari, idroki va tasavvurlariga bog'liq bo'ladi. Tashqi muhit voqea-hodisalarining so'zlar (o'sha narsalarning nomlari) orqali ongda aks etishi ikkinchi signallar sistemasini tashkil etadi. Bu sifat faqat odamlargagina xos bo'lib, boshqa jonzotda yo'q. Odam tashqi taassurotlarni so'zlar orqali aks ettiradi va bilib oladi - o'zlashtiradi.

Ikkinchi signal sistemalari yordamida odam fikrlaydi, xotirlaydi, xayol suradi va, eng muhimi, so'zlaydi. So'z - signallarning signalidir (I.P.Pavlov). Ikkinchi signal sistemalari faqat odamlardagina mavjuddir.





XULOSA

Ko'p tajribalarning xulosalari shuni tasdiqlaydiki, odamda bosh miyaning qismlari butun bo'lmasa, unda tananing normal holati, harakati buziladi, psixik funksiyalar tubdan o'zgaradi va nihoyat hayot davom etmaydi.

Shuni ta'kidlash lozimki, so'nggi yillarda psixologiya fanining qo'lga kiritgan yutuqlariga ko'ra, odam miyasining o'ng va chap yarim sharlari turlicha vazifani bajaradi. O'ng va chap yarim sharlar bir-biridan shunchalik farq qiladiki, hatto his qilish darajasi turlicha bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
2. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
3. Дружинина В.. “Психология “. Учебник. “Питер”, 2003.
4. Internet materiallari

