

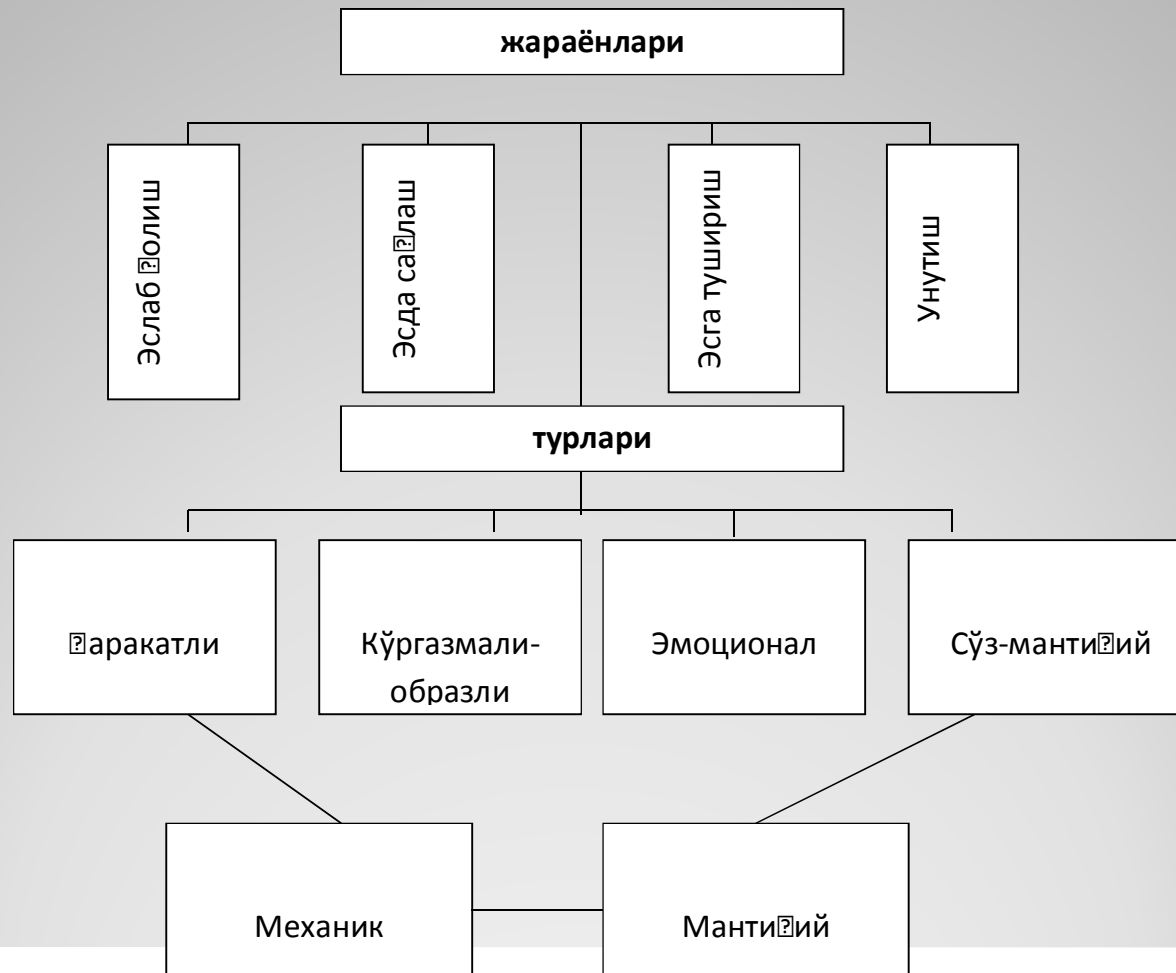
**Мавзу: Психологик тартибсизлик**

- ***Режа***

- Психологик тартибсизлик ҳақида тушунча
- Психологик тартибсизликни хотира билан боғланганлиги
- Психологик тартибсизликни индивидуал-психологик хусусият сифатида намоён бўлиши

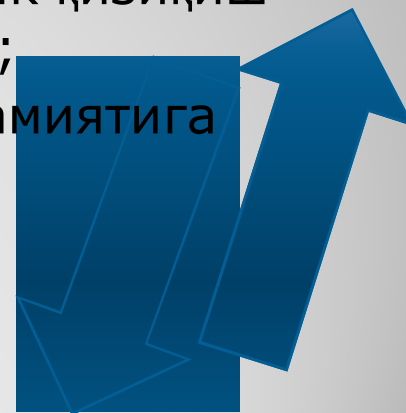
- Психологик тартибсизлик- бу одамнинг рухий хис туйғуларини бузулиши демақдир. Психологик тартибсизликни психологик ҳолат билан ифодалаш мумкин. Психологик ҳолатлар унча узоқ давом этмасада лекин анча мураккаб жараён дир. Бу албаттда одамнинг руҳиятига кескин таъсир қилади. Психологларнинг таъкидлашларича психологик тартибсизлик бу хотирага ҳам боғлиқ. Ҳар бир шахснинг ўзига хос хотира хусусиятлари мавжуд. Одам кўрган, ҳис қилган ва эшитган нарсаларининг жуда оз миқдоринигина эслаб қола олади. Маълум бўлишича, бир вақтнинг ўзида одам онгида 7 тадан ортиқ белгига эга бўлган маълумотнинг қолиши қийин экан экан. Бу еттита сўз, сон, белги, нарсанинг шакли бўлиши мумкин. Агар телефон рақамлари 8 та белгили бўлганда, уни ёдда сақлаш анча қийин бўларкан. Демак, онгнинг танловчанлиги ва маълумотларни саралаб, териб ишлатиши яна бир психик жараённи - хотирани билишимиз лозимлигини билдиради.


**ХОТИРА ҲАҚИДА УМУМИЙ ТУШУНЧА**  
**ХОТИРА ЖАРАЁНЛАРИ**  
**ХОТИРА ТУРЛАРИ**  
хотира




- Одатда биз бирор бир материални ўқийдиган бўлсак, уни ҳеч бир ўзгаришсиз эслаб қолишга ҳаракат қиламиз. Лекин ажабланарлиси шундаки, борган сари материал маълум ўзгаришларга юз тўтиб, хотирада дастлабки пайтдагисидан бошқачароқ бўлиб сақланади. Баъзи бир материал ёки маълумот хохласак ҳам хотирадан ўчмайди, бошқаси эса жуда қаттиқ хохласак ҳам керак пайтда ёдимизга туширолмаймиз. Бу каби саволлар, инсон билиш жараёнларидаги энг муҳим саволлар бўлиб, баъзан ўз тараққиётимиз ва камолатимизни ҳам ана шундай омилларга боғлагимиз келади.
- Маълум бўлишича, инсон мияси ҳар қандай маълумотни сақлаб қолади. Агар шу маълумот бирор сабаб билан одамга керак бўлмаса, ёки ўзгармаса, у онгдан табиий тарзда йўқолади. Лекин ҳар доим ҳам бизнинг профессионал фаолиятимиз манфаатларига мос маълумотларни эсда сақлаш жуда зарур ва шунинг учун ҳам кўпчилик атайлаб хотира тарбияси билан шуғулланади.

- **Хотира** - бу тажрибамизга алоқадор ҳар қандай маълумотни эслаб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш ва унутиш билан боғлиқ мураккаб жараёндир. Хотира ҳар қандай тажрибамизга алоқадор маълумотларнинг онгимиздаги аксидир.
- Инсон хотирасининг яхши бўлиши, яъни ҳис-кечинмаларимиз, кўрган - кечирганларимизнинг мазмуни тўлароқ миямизда сақланиши қуйидаги омилларга боғлиқ:
- эсда сақлаб қолиш билан боғлиқ ҳаракатларнинг яқунланганлик даражасига;
- шахснинг ўзи шуғулланаётган ишга нечоғлик қизиқиш билдираётганлиги ва шу ишга мойиллигига;
- шахснинг бевосита фаолият мазмуни ва аҳамиятига муносабатининг қандайлигига;
- шахснинг айна пайтдаги кайфиятига;
- иродавий кучи ва интилишларига.





Хотира жараёнлари шахснинг фаолиятдаги ютуқларига боғлиқ бўлгани учун ҳам, унинг табиати, қандай кечишига кўплаб олимлар аҳамият берганлар. Масалан, нима учун одам у ёки бу маълумотни хотирада сақлайди, деган саволга турли олимлар турлича жавоб берадилар. Масалан, физиологлар унинг сабабини мияда ҳосил бўладиган нерв боғланишлари - ассоциациялар билан боғлашса, биохимиклар - рибонуклеин кислота (РНК) ва бошқа биохимик ўзгаришлар оқибатидадир, деб тушунтирадилар.



Психологлар эса хотирани доимо инсон фаолияти, унинг шахс учун аҳамияти ва мотивлар характери билан боғлайдилар. Чунки шахснинг йўналганлиги, унинг ҳаётдаги мавқеи ва қобилиятларининг ривожланганлик даражаси айнан хотирасининг мазмунига боғлиқ. Шунинг учун ҳаттоки, шундай гап ҳам бор: «Нимани эслашингни менга айт, мен сенинг кимлигингни айтаман». Амалий нуқтаи назардан хотиранинг самарадорлиги, уни ўқув ва меҳнат фаолияти жараёнида ошириш катта аҳамиятга эга. Чунки кўпинча одамлар орасида ишчанроғи, ўқувчи ёки талабалар орасида билимлироғи ҳам бир қарашда хотирасининг кучи билан бошқалардан ажралиб туради. Буюк бобокалонимиз Амир Темурнинг хотираси ҳақида афсоналар юради. Масалан, у ўз қўл остидаги бекларнинг нафақат исмини, балки отасининг исmlарини ҳам ёддан биларкан, учрашувларда бевосита номини айтиб мурожаат қиларкан.

- Ҳар кимнинг хотирасидаги фарқ хотиранинг кучида ифодаланади. Хотира сифати 4 га бўлиниб ўрганилади:
- 1) Хотираси кучли шахслар - улар бир марта ўқиган китоб ёки маълумотларни ва кўрган воқеа ёки ходисаларни дарҳол миёда сақлаб қоладилар яъни кўрган ва кечирган нарса, ходисаларни ўзи етарли бўлади.
- 2) Бу типдаги шахсларда хотира кучли аммо ўзлаштириб олиш қобилияти пастроқ, камроқ ривожланган, лекин жуда узоқ муддат хотирада сақлаб қолиш имконияти мавжуд, чунки бу типдаги одамларда кўргазмалар ( таъсвирий) хотира таъраққий этган .
- 3) Қуйидаги тип одамларда эса хотира воқеа ёки ходисаларни тез эсда сақлаб тез унитадилар, яъни қисқа муддатли хотира.
- 4) Ушбу одамларда эса хотира жуда заифдир, улар кўрган, эшитган маълумотларни тезда унитадилар ва эслаш қобилияти ҳам жуда паст шакилланган, юзаки хотирадир.
- Хотиранинг бузилиши албаттда ҳаммаси психологик тартибсизликнинг бошланишига сабаб бўлади. Шахсда мунтазам равишда ҳаётида қийинчиликлар, омадсизликлар, олдинга қўйган мақсади амалга ошмаслиги (фрустрация) ҳолати тарк этмаса бу психологик тартибсизликка олиб келади. Бундан ташқари одамнинг қалб кечинмалари издан чиқса бу ҳам психологик тартибсизликка олиб келади (оилавий жанжаллар, эр-хотин муносабатлари келишмаса, севги-мухаббат, оиланинг бузулиши).



## График ташкил этувчи тури, аҳамияти ва хусусиятлари

### Ўқув фаолиятини ташкил этиш жараёнининг таркибий тузилмаси

Инсерт жадвали таркиби ва уни тўлдириш қоидаси билан танишади. Шахсан уни расмийлаштиради

### инсерт жадвали:

- мустақил ўқиш, маъруза тинглаш жараёнида олинadиган маълумотларни бир тизимга келтириш имкониятини яратади;
- олдиндан олинган маълумотни янгиси билан ўзаро боғлаш қобилиятини шакллантиришга имкон беради

Ўқиш вақтида олинган маълумот яқка тартибда тақсимланади: матнда қўйилган белгидан келиб чиққан ҳолда жадвал устунларига “жойлаштирилади”:

V – “...” ҳақида олинган билим (маълумот)га мос келади;

- - “...” ҳақидаги билимга қарама-қарши;

V	+	-	?

- Психологиянинг турли туман бузилишлари тартибсизликлари орасида эмоционал потология айниқса мухим ахамиятга эга. Кайфият бузулишининг уч хил тури мавжуд:
  1. Дисфания-одам инжиқ ва жажилдор бўлади ҳаммадан тезда хафа бўлади, муаммилада қўпол бўлади.
  2. Депрессия-доимо ғамгин ва кайфиятсиз бўлади.
  3. Эйфория-доима хурсанд ва ҳаракатчан.
- Психологик тартибсизлик муаммосини ечишда биологик ёки органик йўл тутиш мумкин. Психологик тартибсизлик муаммосини ечишда одамнинг индивидуал-психологик хусусиятларини ҳисобга олиш кераклиги ҳақида тўхталиб ўтдилар, яъни ҳар бир одам психологик тартибсизликни ўзида акс этириши темперамент типларига ва характер хусусиятларига боғлиқлигини асослаб берганлар. Психологлар тўртта одам темпераментига кўйиб характерлашган. Ўзаро таъсир кўрсатаётганда албатта психика ва биологик жараёнлар туташади улар доимо бир- бирига узвий боғлиқдир. Психологик тартибсизликни таснифлашда (статистик ташхис қўяётганда хаёлий тартибсизлик, ҳалқаро ташхис ва тартибсизлик, нерв системаси билан ишлаш, гнетика) асосларига ҳам боғлиқ бўлади. Психологиянинг бир қанча моделлари мавжуд:
  - Психологик серҳарат (кишига нисбатан қўлланилади) модели
  - Хатти- ҳаракат модели
  - Билишга оид модели
  - Гуманистит мавжудлик модели
  - Жамоа маданияти модели
  - Диатез (органзимнинг касаллика мойиллиги) стресс модели ва бошқалар.
  - Умумий тартибсизликга ташхис қўйиш қийин жараёндир.
  - Мияга ўрнашиб қолган хатти -ҳаракат, одатланиб қолган фель- атвор булар ҳам психологик тартибсизликка таъсир кўрсатади. Ўзгаручан кайфиятли тартибсизлик, шизафренияли тартибсизлик уни ижобий ва салбий омиллари ҳам мавжуд. Овқатланишдаги тартибсизлик ҳам психологиянинг бузилишига сабаб бўлади. Яна ичкилик бозлик ҳам нерв системасига катта таъсир кўрсатади. Ақлимиз ва нерв системамизни издан чиқиб кетишига асло йўл қўймаслигимиз керак, бўлмаса психологик тартибсизлик кучайиб одамни тугата бошлайди.

## ГЛОССАРИЙ

- **Хотира** - бу тажрибамизга алоқадор ҳар қандай маълумотни эслаб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш ва унутиш билан боғлиқ мураккаб жараёндир. Хотира ҳар қандай тажрибамизга алоқадор маълумотларнинг онгимиздаги аксидир.
- **Гуруҳ** – одамларнинг биргаликдаги фаолият мазмуни ёки мулоқотда бўлиш характери каби қатор белгиларга асосланган ижтимоий жамоа.
- **Йўналиш** – шахснинг хатти-ҳаракати ва фаолиятини аниқ шароитлардан қатъи назар маълум йўлга йўналтирувчи барқарор мотивлар йиғиндиси.
- **Индивидуаллик** – индивиднинг бошқалардан фарқланадиган ижтимоий хусусиятлари ва психикасининг ўзига хослиги, қайтарилмаслиги.
- **Касб** – фаолият шакллари бирлашмаси бўлиб, мазмун, воситалар, ташкилотлар, меҳнат натижалари ҳамда меҳнат субъектини тайёрлашга қўйиладиган талаблар мажмуи.
- **Метод** – билишнинг назарий ва амалий ўзлаштириш усуллари йиғиндиси.
- **Меҳнат фаолияти психологияси** – бу психологиянинг бир соҳаси бўлиб, инсон шахсини меҳнат субъекти сифатидаги шаклланиши хусусиятларини, меҳнатнинг шарт-шароитлари, йўллари ва усулларини илмий жиҳатдан ўрганади.

- *Меҳнат* – инсон эҳтиёжини қондириш асосида ташқи олами ўзгартиришга қаратилган мақсадли фаолият.
- *Мутахассислик* – фаолиятнинг аниқ шакли бўлиб, меҳнат эгасининг касбий тайёрилиги, меҳнат воситалари, меҳнат жараёни ва мақсадининг махсус хусусиятлари билан белгиланади.
- *Мулоқот* – икки ёки ундан ортиқ одамларнинг ўзаро бир-бирига таъсир этиши.
- *Меланхолик* - темперамент турларидан бири бўлиб, психик фаолликнинг суст, тез таъсирланувчанлик, хатто арзимаган нарсалар учун ҳам жуда чуқур таъсиротга берилиши билан характерланади.
- *Психика* – юксак даражада ташкил топган материя, миянинг функцияси бўлиб, унинг моҳияти туйғулар, идрок, тасаввур, фикрлар, ирода ва бошқалар кўринишида акс эттиришдан иборат.
- *Психик жараёнлар* – у ёки бу психик махсулт ва натижаларни (психик образлар, ҳолатлар, тушунчалар, ҳиссиёт ва х.к.) ҳосил қилувчи, шакллантирувчи ва ривожлантирувчи жараён.
- *Психик ҳолатлар* – психик ҳаёт шакллари, диққат, ҳиссиёт, ирода жараёнларига айтилади. П.Ҳ. (хушчақчақлик, руҳланиш, сиқилиш, зийраклик, қатъийлик, тиришоқлик в.б.) шахсларда маълум даражада барқарор бўлиб, уларнинг муайян хусусиятига ҳам айланиб қолади.
- *Сангвиник* – темперамент турларидан бўлиб, чаққон, ҳаракатчан, таассуротлари тез ўзгарадиган, бошқаларга нисбатан дилкашлик, меҳрибонлик ҳислатлари билан характерланади.
- *Тушуниш* – бирор нарсанинг маъноси ва аҳамиятини англаш қобилияти, асосий эришилган натижаси.

- *Темперамент* – шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари мажмуи бўлиб, у кишида фаолият ва хулқ-атворнинг динамик ва эмоционал томонлари билан характерланади.

- 
- **Мавзу бўйича билимларни мустахкамлаш учун саволлар**
- 1. Психологик тартибсизлик ҳақида тушунча беринг?
- 2. Психологик тартибсизликни хотира билан боғланганлиги ҳақида маълумот беринг?
- 3. Психологик тартибсизликни индивидуал-психологик хусусият сифатида намоён бўлиши қандай намоён бўлади?
- 4. Кайфият бузулишининг қандай турлари мавжуд?
- 5. Психологиянинг қанча моделлари мавжуд?

- Эътиборингиз учун рахмат