

117

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



PSIXIATRIYA VA NARKOLOGIYA KAFEDRASI

## UMUMIY PSIXOPATOLOGIYAGA KIRISH

MAVZUSI BO'YICHA

(O'QUV USLUBIY QO'LLANMA)

TOSHKENT 2020

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIKNI SAQLASH VAZIRLIGI  
TOSHKENT TIBBIY AKADEMIYASI



"Tasdiqlayman"

Prof. A. M. Kengashining raisi

Sh. A. Muradov Sh.A.

2020 yil

KAFEDRA PSIXIATRIYA VA NARKOLOGIYA  
FAN PSIXIATRIYA VA NARKOLOGIYA  
TIBBIY PEDAGOGIKA VA DAVOLASH FAKULTETI 5-KURS  
TALABALARI UCHUN "UMUMIY PSIXOPATOLOGIYAGA  
KIRISH" MAVZUSIDAGI  
O'QUV USLUBIY QO'LLANMA

TOSHKENT TIBBIYOT  
AKADEMIYASI KUTUBXONASI  
№ \_\_\_\_\_

Toshkent 2020



**Tuzuvchilar** Z.Sh.Ashurov - Psixiatriya va narkologiya kafedrası mudiri, t.f.d.  
L.Sh.Shadmanova - Psixiatriya va narkologiya kafedrası dotsenti, t.f.n.  
N.F. Yadgarova - Psixiatriya va narkologiya kafedrası katta o'qituvchisi, PhD  
M.N.Rajabov - Psixiatriya va narkologiya kafedrası assistenti  
M.A. Kevorkova - Psixiatriya va narkologiya kafedrası assistenti

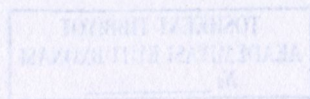
**Taqrizchilar** F.K.Sharipova - TashPTI «Psixiatriya, narkologiya, bolalar psixiatriyasi, tibbiy psixologiya va psixoterapiya kafedrası dosenti, t.f.n.

N.I. Xodjaeva - TTA «Psixiatriya va narkologiya» kafedrası professori, t.f.d.

O'quv-uslubiy qo'llanma TTA ning Terapevtik fanlari va UASH tayyorlash yunalishi bo'yicha SPK yig'ilishida ko'rib chiqildi.  
Protokol № 3 «9» 11 2020 yil

O'quv-uslubiy qo'llanma TTA ning ilmiy-uslubiy kengashi yig'ilishida ko'rib chiqildi.  
Protokol № \_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 yil

O'quv-uslubiy qo'llanma TTA kengashida tasdiqlandi.  
Protokol № 8 «21» 01 2020 yil



Toshkent tibbiyot akademiyasi  
Ilmiy kengashi kotibi, prof.

Ismailova G.A.

## KIRISH

Tibbiy psixologiya fanini o'rganishdan avval uning aloxida fan ekanligi talabalar tushinishlari lozim. Psixiatriya va tibbiy psixologiyaning aloxida fan shaklida rivojlanganligini bilish, tibbiyot olamida bir qancha muammolarni echish, inson ruxiyatida kechayotgan kechinmalarni bilish va ularni davolash muammolarini o'rganadi. Tibbiy psixologiya talabalarning fikrlash jarayonini o'zgartirishga, ularni inson kasalligiga emas, uning salomatligiga e'tibor qaratishni, va shu yo'l bilan asosiy patologik va chegaraviy xolatlarda sindromal va nozologik tashxis qo'yish, bemorda so'rov o'tkazish, bemorlarni olib borish taktikasini aniqlash, deontologiya qoidalarini xisobga olgan xolda bemor shaxsiga psixoprofilaktik yondoshish bo'yicha o'zlashtirishda bilimlar, ko'nikmalar va bilimlarni o'zlashtirishda ularning qiziqishlarini faollashtirishga qaratilgan. Inson ruxiy faoliyatida xotiraning aloxida o'rnini aytib o'tish zarur. Shu bilan birga akademik P.K.Anoxinning amerikalik olimning bir individumning bosh miyasidan olingan ekstrakt(suspenziya)ni boshqa, tirik odamga yuborilishi orqali bilimlarni uzatilishi mumkinligi xaqidagi maqolasiga izoxini keltirish maqsadga muvofikdir. Xar qanday kasallikda nafaqat organizm balkim, ruxiyat xam kasallanadi.

Oddiy amaliyot jarayonida bemorning ruxiy faoliyatini aniqlash va yoritish psixiatr zimmasiga emas, balkim umumiy amaliyot shifokoriga, terapevtga yokim boshqa tor mutaxasislar zimmasiga tushadi. Chunki birinchi bor bemorlarimiz tor mutaxasislarga o'z kasallilari bo'yicha murojaat etadilar. Demak bu kasallikning yashirin kechayotganligini, somatik va nevrologik o'zgarishlarni erta aniqlash tor mutaxasislar zimmasiga tushadi. Bunday xollarda tor mutaxasislar bemor psixologiyasi xaqida mukammal bilimlarga asoslangan xolda o'z tashxislarini qo'yadilar.

Amaliyot davrida bemor ruxiyatini mukammal bilish uchun tibbiy psixologiya va psixiatriya fanini mukammal egallashlari lozim bo'ladi. Sezgi va idrok psixologiyasi bilish ega tor mutaxasislar uchun inson ruxiyatida kechayotgan jarayonlarni bilishga yordam beradi.



Fan nomini yoritishdan avval *ruxiy kasalliklarni* yoritish lozim. Shu o'ringa savol tug'iladi ruxiyat va ruxiy faoliyat nima? Psixika – ongli ravishda tashqi olamni anglash. Tashqi olamni anglash – murakab dialektik jarayon bo'lib, o'z bosqichlari mavjud. Anglash jarayoni bosqichlari: “tiriklikdan – mavxum fikrlashgacha – amaliyotgacha – xakikatni dialektik anglash yo'li xisoblanadi”. Anglashning birinchi bosqichida inson – tashqi olamdagi narsa va tabiat jarayonlarini anglaydi. So'ngra – inson predmetning tashqi jixatlari va tabiatdagi jarayonlarini anglaydi. Ikkinchi bosqichda – mavxum fikrlash orqali - jonli va jonsiz barcha mavjudot va jarayonlarning uzviy ravishda bog'liqligini anglaydi. Anglashning barcha jarayonlari asosiyda amaliyot yotadi. Amaliy ko'nikmalarni qo'llay olish esa anglashning oliy bosqichi xisoblanadi.

Anglashning normal psixologiya bilan uzviy bog'liqligi oliy asab tizimining mezonlariga mos keladi. Quyidagi uch ta psixologik mezonlar farqlanadi: I bosich – sezgi, idrok, tasavvur – tirik jonzod uchun anglashning birinchi bosqichi xisoblanadi. Anglash jarayoning II bosqichi – tashqi olam qonunlariga asoslangan xolda, ichki kechinmalarni anglash – tushunchalarni umumlashtirgan xolda fikrlash.

Anglash jarayonining I.P.Pavlov nazariyasiga asoslangan xolda (ikki tizimli signal), aytish mumkinki, birinchi signal tizim anglashning birinchi bosqichi asosida - tiriklikni anglaydi, ikkinchi bosqichda esa birinchi bosqich asosida mavxum fikrlashni boshlaydi.

Ruxiy kasallik – bosh miyaning aloxida kasalligi bo'lib, tashqi olamda kechayotgan voqea va xodisalarni anglash, tushunish va idrok etish jarayonlari anglash buziladi. Sog'lom insonda tashqi olam ruxiy faoliyatning asosi bo'lib xizmat qilsa, ruxiy kasalliklarda bu jarayon kuzatilmaydi. Bu jarayonlar ruxiy kasal bemorlarda ayniydi, susayadi va yo'qoladi. Ruxan sog'lom insonlarda baxtsizlik yuz bergan bo'lsa – sog'inch; xoxishlari ro'yobga chiqqan bo'lsa – xursandchilik kuzatilsa, ruxiy bemorlarda bu jarayonlarning bo'lmasligi va tashqi olamdan uzilish kuzatiladi.

Tashqi olamni ob'ektiv voqea xodisalari bilan bir o'rinda anglashning buzilishi barcha ruxiy kasallarda bir xilda kechmaydi. Kasallikning boshlang'ich bosqichlarida anglash xali saqlangan, fakat klinik simptomlari yaqqol namoyon bo'lgandan boshlabgina bemorlarda fikrlash va o'zlikni to'liq shaxs sifatida anglash o'zgara boradi. Ruxiyatning substrakti - miya xisoblanadi. Lekin ruxiy faoliyatga gumoral va kimyoviy regulyastiyada endokrin va vegetativ asab tizimi muxim rol o'ynaydi.

**Psixologiya** uzoq yillardan beri shakllanib kelayotgan va shu bilan bir qatorda nisbatan uzoq bo'lmagan tarixga ega fandır. Ko'p asrlar oldin falsafaning asosiy bir qismi sifatida mavjud bo'lgan. "Psixologiya" so'zi grekcha "psyche" (qalb) va "logos" (fan) degan ma'noni bildiradi. Lekin atama ilk bor XVI asrda paydo bo'lib ruxiy ko'rinishlari o'rganadigan fan sifatida tarqalgan. *Psixologiya – psixika va ruxiy ko'rinishlardir.*

### **Psixologiyaning rivojlanishining asosiy bosqichlari.**

**I bosqich** – psixologiya qalb xaqidagi fan. Bunday tarif ikki ming yil avval berilgan. Bunday tarif inson xayotidagi g'aroyib, tushunib bo'lmas xodisalarga nisbatan qo'llanilgan.

**II bosqich**— psixologiya ong xaqida fan. XVII asrda tabiiy fanlar shakllanganligi sababli kelib chiqqan. Insonning fikrlash, sezish, xis qilish xususiyatlarini ong deb yuritishgan. Tekshiruvlarning asosiy uslubi – inson o'zini o'zi kuzatib yurish bo'lgan.

**III bosqich** — psixologiya xulq to'g'risida fan. XX asrda paydo bo'lgan. Ko'rib kuzatish mumkin bo'lgan narsalarni ya'ni: insonning xulq atvori va emostional reakstiyalarni. Asosiy tekshiruv usuli-tadqiqot.



**IV etap** – ruxiyatning ob'ektiv qonuniyatlarini, jarayonlar va mexanizmlarini o'rganadigan fan. XX asrning ikkinchi yarmida paydo bo'lgan.

### **Psixologiya tushunchasi**

*Psixologiya* – bu insonning ruxiy jarayonlarini, ruxiy xolatlarini va xususiyatlarini o'rganuvchi xamda *insonni ruxiy faoliyatining qonuniyatlarini o'rganuvchi fandır.* Ruxiy xodisalar qonuniyatlarini o'rganish davomida ob'ektiv reallik inson miyasida aks ettirilishi, inson xarakatlari qanday nazorat qilinishi, ruxiy faoliyat qanday rivojlanishi, ruxiy xususiyatlar qanday paydo bo'lishi o'rganiladi. Keng ko'lamdagi masalalarni echish davomida bir tarafdin boshqa yo'nalishdagi fanlar bilan uzviy bog'liqlik o'rnatish, ikkinchi tarafdin shu fanning ichida psixologik muammolarni echish uchun turli xil soxalarga moslashtirish kerak ekanligi kelib chiqadi.

### **Fanlar ichida psixologiyaning o'rni.**

Zamonaviy psixologiya bir tarafdin falsafa, ikkinchi tarafdin tabiiy fanlar va uchinchi tarafdin ijtimoiy fanlar qatorida o'rin egallagan. Bu ushbu fanlarning izlanishi markazida inson turishi bilan bog'liq. Falsafaning asosiy qismi – o'rganish (gnoseologiya) – ruxiy faoliyatning tashqi olamga nisbatan munosabatini, ruxiy faoliyat talkinini o'rganuvchi fan sifatida namoyon bo'lsa va psixologiya ruxiy faoliyat inson xayotida qanday o'rin egallaydi va qanday vazifalarni bajaradi. Zamonaviy psixologiya bir qator soxalardan iborat bo'lib bir nechta ilmiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Umumiy psixologiya asosida ikkita psixologik yo'nalish mavjud bo'lgan.

**Tibbiy psixologiya** shifokor faoliyati va bemor xarakatlarining xususiyatlarini o'rganib chiqib, nazorat qilish va korrekstiya o'tkazishning psixologik usullarini o'rganib chiqadi.

**Patopsixologiya** turli xil bosh miya patologiyasida kuzatilishi mumkin bo'lgan barcha buzilishlarni o'rganib chiqadi.

## Psixika – bu ob’ektiv dunyoning sub’ektiv ta’ssuroti.

Ruxiy jarayonlar bosh miyaning neyrofiziologik faoliyati natijasidir. Bosh miyadagi signallar inson tomonidan tashqi olamdagi voqea va xodisalar ko’rinishida qabul qilinadi. Psixika bosh miyaning tizimli sifatidir, ko’p darajali funkstional faoliyati bo’lib, u xayot davomida o’z faoliyati natijasida orttirib olgan tajribadir.

Ruxiy jarayonlar quyidagilarga bo’ladi:

**O’rganish (kognitiv)** – bularga sezgi, idrok, diqqat, tasavvur, xotira, tafakkur kiradi. **Emostional** – xissiyotlar. **Irodaviy**– qaror qabul qilish, bajarish, iroda kuchligi.

### Asosiy psixologik tekshiruvlar

Natijalar doimo tekshiruv usullariga bog’liq. Tekshiruv usullari ikki guruxga bo’linadi: *sub’ektiv va ob’ektiv*. Biron bir ma’lumotlarga yoki dalillarga ega bo’lish uchun quyidagi asosiy psixologik usullardan foydalaniladi: kuzatuv (o’zini kuzatish), suxbat va tadqiqot.

**Kuzatuv** – psixologiyaning eng qadimgi va oddiy usulidir. Xar bir inson kundalik xayotida ushbu usullardan foydalanib keladi. Kuzatuvchi tomonidan xech qanday aralashuvizis kechadigan jarayondir. Kuzatuv anik va to’liq bo’lishi shart. Kuzatuv usuli ikki xil bo’ladi: qisqa kuzatuv, longityud (uzoq vaqtli kuzatuv, ba’zida bir necha yil davomida), keng tarqalgan usullardan biri psixologning kuzatilayotgan inson bilan bog’liq xodisalarda, o’zi xam ishtirok etishi. Kuzatuvning yana bir usuli – **o’zini o’zi kuzatish**. Bu tekshiruv usuli fakat psixologiyada qo’llaniladi va spetifik usullardan xisoblanadi. Bu usul davomida insonga sub’ektivizm xissi xalaqit qilishi mumkin. Bu kuzatuv o’sha vaqtni o’zida olib borilishi mumkin yoki keyinchalik o’zini kundaliklarida, esga olganda yoki ularni qog’ozga tushirganda amalga oshirish mumkin. **Suxbat** - bevosita va



bilvosita, yozma yoki og'zaki xolda, kuzatilayotgan inson o'zi xaqida unga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarini ifoda etadi. Suxbat o'tkazishdan oldin, psixolog tayyorgalik ko'rishi, ma'lum bir reja tuzishi shart, chunki shundagina bu usul yaxshi natija berishi mumkin. Suxbat turlari: *anamnez, intervyu*. *Anamnez* – bu oldingi xayoti xaqida ma'lumot. *Intervyu* (so'roq) – ma'lum bir savollarga javob berish. *Intervyu* (so'roq) bir nechta ko'rinishda bo'ladi. Og'zaki- kuzatuvdagi insonni xatti xarakatlarini va emostional reakstiyalarini aniqlash kerak bo'lganda foydalaniladi. *Yozma tarzda* – qisqa vaqt ichida ko'pchilik ichida so'rov o'tkazish imkoniyatini beradi. Savol javob yozma tarzda olib borilganda anketa ko'rinishida o'tkaziladi. Psixologik tekshiruvning asosiy usuli bo'lib tadqiqot xisoblanadi. Tadqiqot turlari - *laborator va tabiiy*. *Laborator* tadqiqot o'tkazish uchun sun'iy sharoit yaratilsa, tabiiy tadqiqotda esa psixolog kuzatiluvchini tabiiy vaziyatda kuzatadi. *Laborator* tadqiqot maxsus vaziyatda o'tkaziladi, maxsus apparatura yordamida kuzatiluvchining xarakatlari nazorat qililib boradi. Kuzatiluvchi tadqiqot tug'risida qisman ma'lumotga ega bo'ladi. Tadqiqot bir necha marotaba ko'p sonli odamlar bilan o'tkaziladi. Shunday vaziyatdagina ruxiy xodisalarni xaqiqiy statistik ko'rsatkichlarga erishiladi. **Test usuli** – bu usul insonga xos bo'lgan xususiyatlarni mavjudligi va ularni darajasini aniklaydi. *Test* – qisqa vaqqli, barcha kuzatiluvchilarga bir xil tarqatiladigan vazifadir. Boshqa usullardan farki, olingan natijalarning izoxlash anik tartibda o'tkaziladi. Testlarning bir nechta turi iborat: *standartlashgan (so'rovnomalalar, test-vazifalar) va proektiv testlar*.

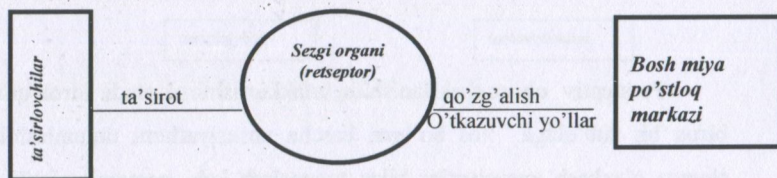
### **Sezgi – qo'zg'olish asosida o'tkaziladi**

Sezgi qo'zg'olishning filogenez davrida mavjud bo'lgan. Qo'zg'olish barcha tirik mavjudotlarga tashqi qitqilovchi agent ta'siri ostida organizmning xarakatga kelishi tushuniladi. Murakkab bosqichda inson xayoti uchun zarur bo'lgan narsalarni shuning bilan ularning xususiyatlarini xam bilishi uchun qo'zg'olish

sezgiga aylanadi. Sezgi – bu neytral, xayotga ta’sir qilmaydigan tashqi omilga javob. Sezgilarning yig’indisi elementar ruxiy jarayonlarni keltirib chiqaradi. Tashqi omil qo’zg’olish chaqirib afferent nerv tolalari bo’ylab po’stloqqa boradi va insonga sezgi ko’rinishida namoyon bo’ladi. Shunday qilib xis bu – tashqi olamni sezgi orqali qabul qilishdir. *Sezgi – oddiy ruxiy jarayon bo’lib, ma’lum bir analizatorga ta’sir qilish natijasida biron bir narsaga xos bo’lgan bitta xususiyatini aniqlashga aytiladi.*

Sezgi mavjud bo’lishi uchun *5ta sharoit kerak bo’ladi:*

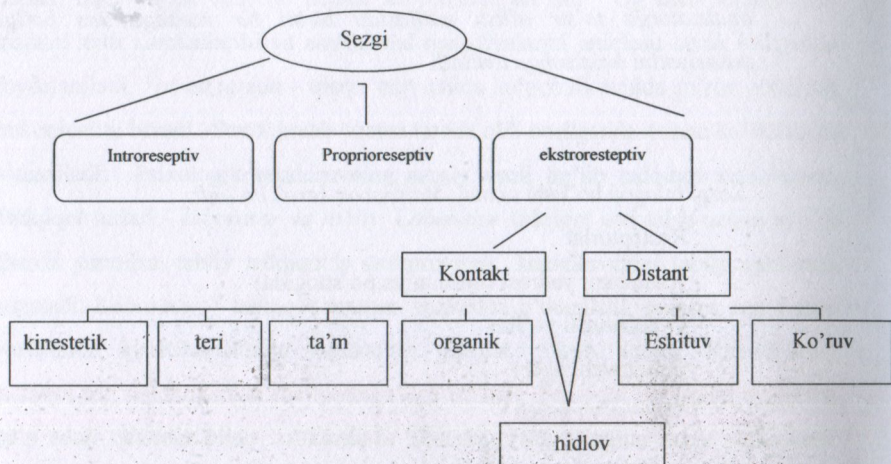
- Resteptorlar
- Analizator yadrosi (bosh miya po’stlogida)
- O’tkazuvchi yo’llar
- Qitiqlovchi agent
- Vaziyat va muxit



**Sistematik tasnifi.** Bu tasnif Ch. Sherrington tomonidan taklif qilingan. Sezgi uchta turga bulingan: *interosteptiv, propriosteptiv va eksterosteptiv. Interosteptiv - ichki a'zolaridan kelayotgan signallarni jamlaydi, propriosteptiv-muvozanatni ta'minlab, xarakat tizimi to'g'risida ma'lumotlarni, eksterosteptiv esa - tashqi olamdagi o'zgarishlarni jamlab beradi. Interosteptiv – oshqozon, ichak qon tomir va boshqa ichki organlarning devorida joylashgan resteptorlardan ma'lumot yig'adi. Propriosteptiv – tanning xavoda muvozanatini aniklab beruvchi va uni nazorat qilib turuvchi resteptorlar xisoblanib insonning muvozanat, xarakat, statik*



xissini ta'minlab beradi. *Eksteroseptiv sezgi* eng katta gurux xisoblanadi. Bular insonni tashqi olam bilan bog'lab turuvchi gurux resteptorlari



Perseptiv obraz shakllanishida tafakkur ishtirok etadi. Idrok qilish jarayoni biron bir sub'ektga xos bo'lgan barcha xususiyatlarni umumlashtirish, ularni shunga o'xshash xususiyatlar bilan taqqoslash kabi jarayonlarni o'z ichiga olib bunda xotiradagi ma'lumotdan foydalanish xam kuzatiladi. Ya'ni boshqacha kilib aytganda idrok etish jarayoni xayot tajribasiga bog'liq.

**Idrok** – bu murakkab analitik – sintetik ruxiy faoliyatdir. U quyidagi perseptiv fazlardan iborat:

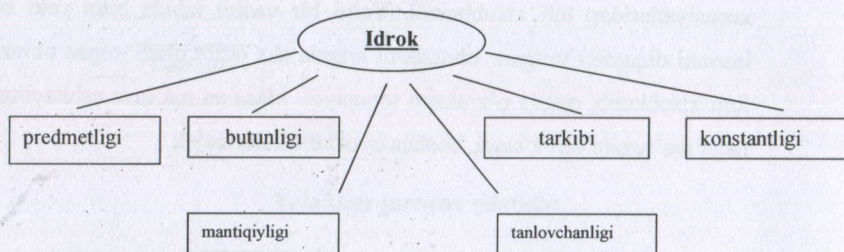
1. **Aniqlash** (boshlang'ich faza, bu bosqichda ma'lum bir narsani umumiy fondan aniqlab olish kuzatiladi).
2. **Ajratib olish** (narsaga xos bo'lgan xususiyatlarini yoki belgilarini ajratib olish).
3. **Identifikastiya** (xotirada shunga o'xshash belgilar bilan taqqoslash).

4. **Ob'ektni tanib olish** (ma'lum bir kategoriyaga kiritish va unga nom berish) ushbu jarayonda qaysi analizator etakchi rol o'ynashiga qarab - ko'ruv, eshituv, sezish, kinestetik, xid va ta'm idrok turlariga ajratamiz.

### Idrok turlari

Yukorida aytib o'tilgandek analizatorga qarab bir necha turlarga bo'linadi xamda, mavjud bo'lgan materiya ya'ni – atrof, vaqt va xarakat turlariga xam bo'linadi (vaqt, xarakat va atrof muxitni idrok etish)

Idrokning asosiy xususiyatlari



**Idrokning predmetligi** — atrof muxitdagi ob'ekt va xodisalarni yig'indisini emas balki aloxida buyum va narsa ko'rinishida idrok etish.

Idrokning yana bir xususiyati bu butunlikdir. Sezgidan farqli idrok etish jarayoni biron bir narsa yoki buyumning butunligicha ongda aks ettira oladi. Sezgi analizatorlari faoliyati bir biriga chambarchas bog'liq bo'lganligi sababli inson biron narsani butunlay seza olmaganida xam, uni xayolan to'la to'kkis idrok eta oladi. Predmetning butunlik xususiyati bilan uning tizimi(tuzilishi) bog'liqdir. Predmetning barcha tarkibiy qismlarini ajrata bilish va ular orasidagi bog'liqlikni aniqlash. Masalan biron bir musiqa eshitayotgan vaqtda oldingi naqorat xali



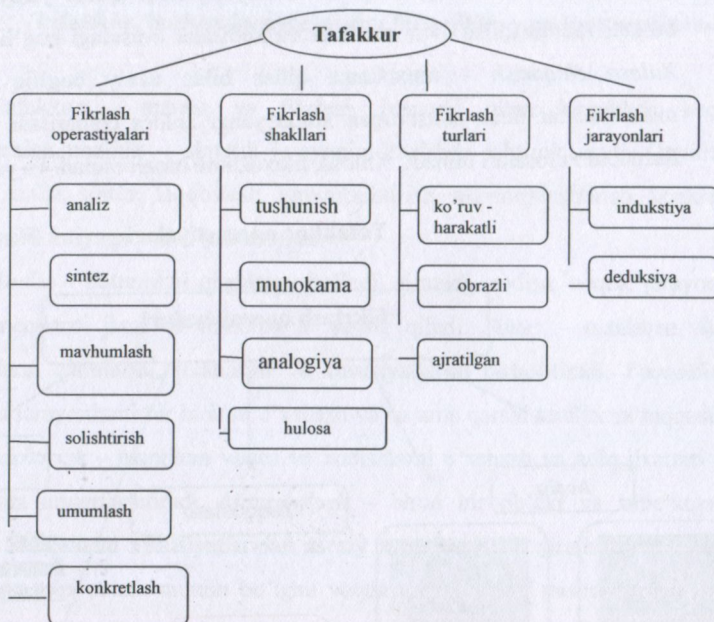
xayolida bo'ladi. Idrokning yana bir xususiyati - *konstantligi*. Predmetning ba'zi bir xususiyatlari ayrim fizik sharoitlariga qarab o'zgarishi mumkin. Masalan: uzoqdan ko'ringan yuk mashinasi insonga katta bir narsa bo'lib ko'rinadi, uning obrazi ko'z pardasiga kichik bo'lib tushsada bu xususiyat yordamida inson atrof muxitdagi narsalarni kompakt qilib idrok etish imkoniyati va shuning bilan xotirani katta xajmdagi ma'lumotda saklaydi. Shunday qilib konstantlik o'zini o'zi boshqaruv jarayoni bo'lib atrof muxitning ba'zi bir fizik sharoitlariga moslashib olish, turli xil dunyoni idrok etish imkoniyatini beradi. Idrokning yana bir xususiyati mantiqiyligi. Perseptiv obrazlar doimo ma'lum bir ma'noga ega bo'ladi. Yuqorida aytib o'tilgandek idrok tafakkur jarayoni bilan chambarchas bog'liq. Bu bog'liqlik biron predmetni idrok etish bu uni ma'lum bir guruxga kiritib unga nom berishni anglatadi. Tanlovchanlik xam idrokning xususiyatlaridan biri xisoblanadi. Ya'ni bir vaqtni ichida bitta yoki bir nechta insonni diqqatini tortgan obrazlarni ongida aks ettira oladi, olgan obrazlar uning foni xisoblanib, ongda o'z aksini topmaydi. Masalan ma'ruza eshitayotgan talaba faqat ma'ruzani idrok etadi, boshqa ovozlarni eshitmaydi.

**Tafakkur – insonning asosiy xususiyatlaridan biri.**

**Tafakkur – bilishning oliy xususiyati.**

**Tafakkurning asosini – bo'layotgan voqea va xodisalarni, jarayonlarni umumlashtirib ularni bir biriga bog'liqligini aniqlashdan iborat.**

***Tafakkur* – bu ruxiy jarayon bo'lib, voqea xodisalarni umumlashtirganligi va ularni voqeylikda rivojlananligini nutq orqali namoyon qilish jarayonidir.**



### **Tafakkur jarayon sifatida:**

#### **Fikrlash jarayoning fazalari:**

1. muammoning xosil bo'lishi;
2. muammolarga nisbatan gipotezaning rivojlanishi;
3. gipotezani umumlashtirish (solishtirish, taqqoslash va b.);
4. xulosa.

Fikrlash jarayoni ongli tarzda boshqarilib boradigan intellektual jarayonlardan iborat.

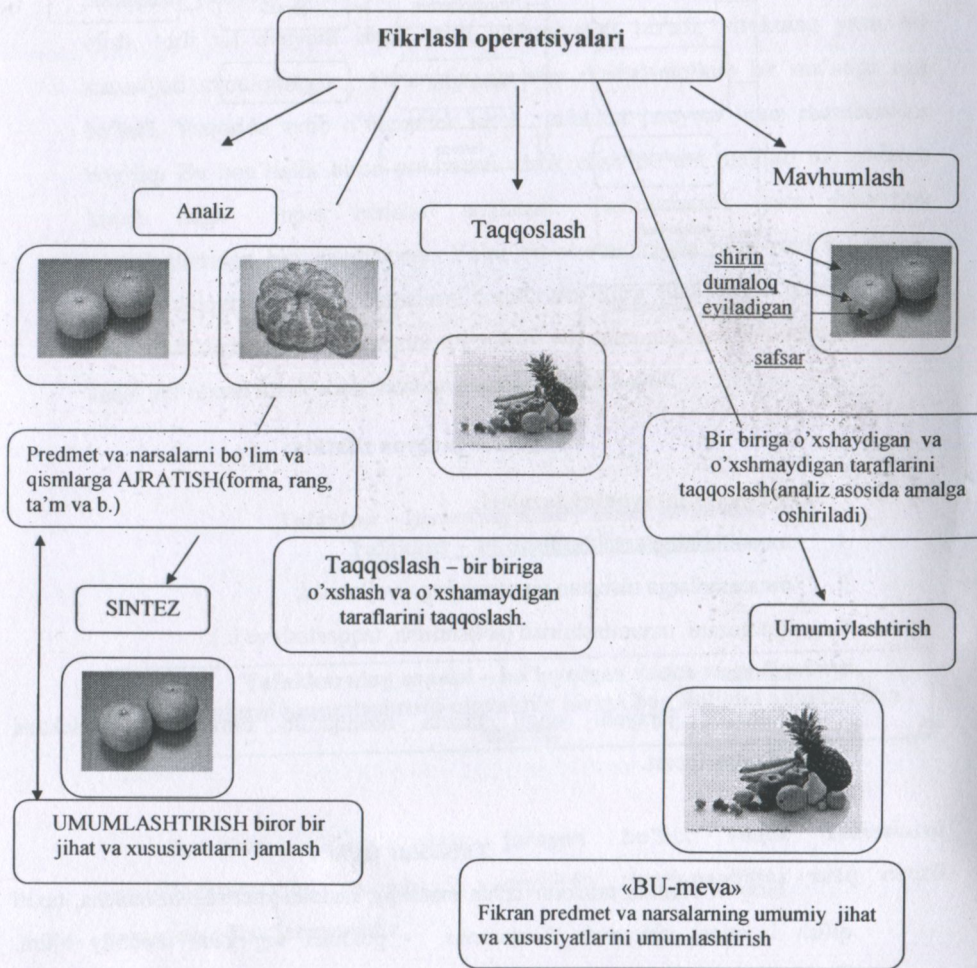
#### **Tafakkur turlari**

Jarayon sifatida tafakkur uchta mantiqiy shaklda kechadi: tushuncha, taxlil qilish i xulosa chiqarish. *Tushuncha* - predmet tug'risida umumiy bilim. Tushuncha «so'z» ko'rinishida mavjud bo'ladi. Masalan xar bir shifokor yallig'lanish, regenerastiya, asosiy belgilar tug'risida aniq tushunchaga ega bo'lishi



shart. Tushunchalarning mazmun mohiyati taxlil qilish jarayonida namoyon bo'ladi. Taxlil qilish – bu predmet va xodisalar orasidagi bog'liqlikni ask etadi. *Xulosa chiqarish* – muxokama qilish bilan uzviy bog'liq bo'lib, avvalgi muxokamalar bilan solishtirgan xolda yangi xulosa chiqariladi. Muxokamaning dastlabki xulosalari olinadi. Xulosa, muxokama orqali olinadi va yakullanadi.

### Tafakkur operastiyalari



## **Tafakkur, boshqa jarayonlardan farq qilib, mantiqqa asoslanadi**

Tafakkur – mantiq va fikrlash jarayoni bilan birgalikda kechadi, tafakkurning analitik – sintetik jarayonini tuzishda ishtirok etadi. Quyidagilar kiradi: analiz, sintez, taqqoslash, umumlashtirish, mavxumlashtirish, konkretlash va klassifikastiyaga solish (sistemalash).

*Analiz* – butunlikni qismlarga bo'ladi, ajratadi, xodisa, voqea, jarayonlarni va elementlarni jixat va tomonlarini analiz qiladi. *Sintez* – mantiqan aloxida buyumlarni qismlarini, jixatlarini va xususiyatlarini birlashtiradi. *Taqqoslash* – narsa va jarayonlarni bir biridan o'xshash va qarama qarshi taraflarini taqqoslaydi. *Umumlashtirish* – mantikan voqea va xodisalarni o'xshash va aniq jixatlari bilan birgalikda umumlashtiradi. *Mavxumlash* – biron bir ob'ekt va sube'ktga xos bo'lgan ikkilamchi xususiyatlaridan asosiy xususiyatlarini ajratish. *Konkretlash* – kerakli va o'zi uchun muxim bo'lgan voqea va narsalarni xususiyatlarini ajratib olish. *Klassifikastiya (sistemaga solish)* – ob'ekt va voqealarni jixatlarini ajratib, gurux va gruxchalarga bo'lish.

### **Fikrlash turlari**

Quyidagi turlari: tasviriy – xarakat, ko'rgazmali – obrazli, abstrakt – logik.

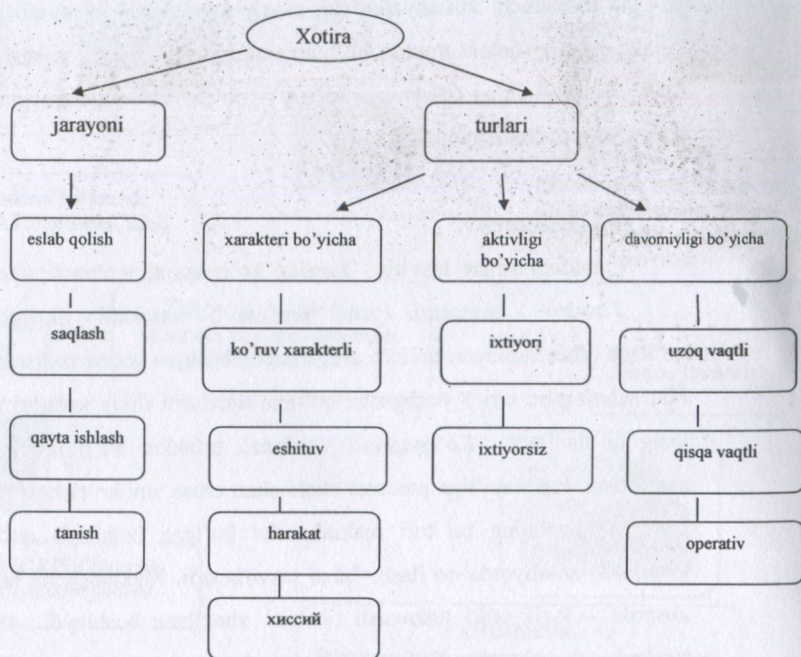
*Tasviriy – xarakatli* (yana: predmet – xarakatli) fikrlashni amaliyotda qo'llash bilan namoyon bo'ladi, real mavjud bo'lgan voqea xodisalarni tasvirlaydi. Fikrlashning bu turi 5 yoshgacha bo'lgan bolalarni ruxiy xolatini aniqlash uchun keng qo'llaniladi. *Ko'rgazmali – obrazli* tafakkur ko'p taraflama obrazlarga asoslanadi. Inson qo'lga predmet olishi shart emas, uni ko'rish va tasvirlashni o'zi etarli. Fikrlashning bu turi maktabgacha bo'lgan bolalarda qo'llash mumkin, kattalarda amaliyotda qo'llash bilan tasvirlanadi. Maktabgacha bo'lgan ta'limda abstrakt – logik yoki tushunish fikrlari shakllana boshlaydi. *Abstrakt – logik fikrlash* – bu shunday fikrlashki, inson o'z sezgi organlari orqali tajribaga ega bo'lmasa xam tushunchalariga, aqliga, tayangan xolda shakllanadi. Fikrlashning bu turi o'smirlik davrida rivojlanadi. Katta odamlarda (ruxan sog'lom) fikrlashning



barcha turi shakllangan bo'ladi. Ayrim xollarda bir qancha omillar natijasida tafakkurning qaysidir bir turi yaxshi shakllanmagan bo'lishi mumkin.

Oxirgi paytlarda tafakkurning intuitiv va analitik turlarga bo'linyapti. *Analitik tafakkur* – predmetning aloxida bosqich va jixatlarini yaqqol namoyon bo'lishini boshqa kishilarga ta'riflab bera olishi mumkin. Analitik fikrlay oladigan inson o'z fikrlarini yaqqol biladi va fikrlashning barcha operastiyalarini qila oladi. Analitik fikrlash dedukstiya bilan uzviy bog'liq bo'lib, natijada (umumiydan xususiylikka qarab) xulosalar qiladi. Intuitiv fikrlashning aniq rivojlanish bosqichlari kuzatilmaydi. Intuitiv va analitik fikrlash bir birini to'ldiradi.

*Xotira* – ruxiy jarayonning bir shakli bo'lib, xayoti mobaynida olgan ma'lumotlarini mustaxkamlash, saqlash va oxir oqibatda qayta yodga olish bosqichlarini o'z ichiga oladi.



*Xotira – xotira sube'kt o'tmishini uning kelajagi bilan bog'laydi.*

Xotira – ruxiy faoliyatning asosidir.

**Xotira – inson o'zida mavjud bo'lgan bilimlarini va amaliy ko'nikmalarni yig'ish, ularni xayoti davomida qo'llashda o'z faoliyatini namoyon qiladi**

**Xotiraning fiziologik asosi** – asab tizimining plastikligi xisoblanadi. Asab tizimining plastikligi kechayotgan xar qanday asabiy jarayon o'zidan so'ng iz qoldiradi, ta'sirlovchi sezgi organlariga ta'sir etadigan bo'lsa, xotiraning biron bir faoliyati izdan chiqishi yo susayishi mumkinligi kuzatiladi.

#### **Xotira turlari**

**Xotira turlari** nima, qachon va qay darajada eslab qolish va saqlash, qayta ishlashga bo'linadi. Xotiraning bir necha tur klassifikastiyalari farqlanadi. Xotiraning aloxida turi 3 ta asosiy mezonga asoslanadi: 1) ruxiy faoliyatning xarakteriga ko'ra, xarakterli, xissiy, obrazli va so'zli - mantiqiy; 2) aktivlik darajasi bo'yicha — ixtiyoriy va ixtiyorsiz; 3) eslab qolish va saqlash davomiyligi bo'yicha) — qisqa, uzoq va operativ.

**Xarakterli (motor) xotira** — eslab qolishning, saqlash va qayta ishlashning turli xil turlari.

**Xissiy xotira** — bu xissiy xotira. Xotiraning bu turi xissiyot bilan uzviy bog'liq bo'lib, xayajonlanish natijasida ishga tushadi. O'tkazgan xissiy tuyg'ulari — insonning xayoti davomida kechadigan xafachilik va xursandchilikdir.

**Obrazli xotira** — bu xotiraning tasavvur qilish turi, tabiat suratlari, ovozlari, xidlar, ta'm va b. Asosi shundaki tassavvurlariga tayangan xolda xotiraning qayta eslash operastiyasi bilan bog'lanadi. Bir qancha olimlar xotirani bir necha turlarini farklaydilar: ko'ruv, eshituv, ongli, xidlov va ta'm turlarini farklaydilar.

**So'zli – mantiqiy xotira** fikrlarimizni eslab qolish va qayta yodga tushirishlar asosidir. Bularga tushunish, formulalar, belgilar va fikrlar kiradi. Biz o'qigan, ko'rgan va do'stlarimiz bilan gaplashgan barcha voqea va jarayonlarni eslab



qolamiz va qayta yodga olamiz, fikrlaymiz, o'ylaymiz, tushunamiz. Biz bilamizki tafakkur va nutq uzviy bog'liq. Shu sababli nafaqat fikrlash natijasida, balki nutq orqali xam eslab qolish natijasida, so'zli – mantiqiy xotira shakllanadi. Xotira o'z navbatida ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlariga ajratiladi.

- *Ixtiyorsiz* – xech qanday bir irodaviy faoliyat talab qilmaydi, kerakli bo'lgan ma'lumotlar o'z o'zidan yodga tushadi.
- *Ixtiyoriy* – diqqatni biron bir predmetga diqqatni jamlash natijasida yuzaga keladi. Yodga olayotgan predmet va materiallarni biron bir jixatlari yoki o'xshash tomonlarini yodga olish orqali ixtiyoriy ravishda xotira orqali ishga tushuriladi.

Ixtiyoriy xotiraning samaradorligi:

*Eslab qolishning maqsadiga ko'ra* (inson qanchalik turg'un va uzoq saqlab qolmokchi) turi. Maqsad – yod olish, imtixon topshirish uchun, u xolda imtixonidan so'ng ko'p narsa yoddan chiqishi mumkin, agar maqsad – mutaxassislik nuqtaiy nazaridan bo'lsa, uzoq vaqtga eslab qolish lozim bo'lganda yoddan chiqmasligi.

*Yod olish turilari.*

Yod olish turi:

- logik aytib berish: materialni logik ta'riflash, sistemalash, fikrlab logika asosida asosiy komponentga ajratish, o'z so'zlari bilan aytib berish,
- obrazli yod olish (ma'lumotni obrazlar, grafiklar, sxemlar, kartinkalar) – obrazli xotira ishga tushadi,
- yod olishning mnemotexnik usulini qo'llash (yodlab olish uchun maxsus usullarni qo'llash). Yod olishni boshqa kilib aytganda – ongli ravishda anglash darajasi xam deyiladi. Shu sababli ongli va mexanik yod olish farqlanadi.

**Mexanik xotira** — qabul qilinayotgan materialni biron bir jixatlarisiz mexanik ravishda yodlab olish. Masalan statistik ma'lumotlar, tarixiy sonlar. Ongli ravishda **eslab qolish** materialni ma'lum bir qismlariga ajratgan xolda kechadi. Shu sababli ongli ravishda eslab qolish, fikrlash bilan uzviy bog'liqdir.

**Mexanik xotiraga qaraganda ongli ravishda eslab qolish 20 baravar kuchli xisoblanadi.**

Mexanik eslab qolish – takrorlashlar natijasida shakllanadi. Mexanik yod olishda inson anik va to'liq yod ololmaydi. Ongli ravishda yod olish esa xech qanday bir kuch va mexnat talab qilmaydi. Mexanik eslab qolishda – yarim soatdan so'ng 40% material esda qoladi, yana bir necha soatdan so'ng atigi – 20 %, ongli ravishda eslab qolish esa yarim soatdan keyin 40 % material, 30 kundan keyin xam qoladi – 40 % qoladi.

Xotiraning asosiy xarakteristikasi vaqt xisoblanadi. Eslab qolish va saqlashning davomiyligiga karab quyidagi turlari farklanadi:

- **Sensor**, bevosita bir necha soniyalarga eslab qolish.
- **Qisqa vaqtli xotira** – xotiraning bu turi, qabul qilgan ma'lumotni taxminan 20 soniya ichida qabul qilish va qayta yod olish kiradi.
- **operativ xotira** inson qilayotgan barcha voqea va xarakatlarni shu zaxotiyoyq eslab qolish xisoblanadi. O'z ichiga uzoq vaqtli va qisqa vaqtli xotirani o'z ichiga oladi. Qisqa vaqtli xotira sust balsa, uzok vaqtli xotira xam xuddi shunday bo'ladi. Ikkilamchi, yoki uzok vaqtli **xotira** — ma'lumotni uzok saqlaydi (20 soniyadan boshlanib, soat, oy va yillar davom etadi) qisqa vaqtli takrorlash va qayta yod olishdan so'ng kuchayadi.

**Xotiraning asosiy mexanizmlari**

Xotira — bu murakkab ruxiy jarayon bo'lib, o'zi bilan bir qancha ruxiy faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

**I. Eslab qolish** — olingan informastiyani qabul qilish va uni saklab qolish xisoblanadi.

Tashqi ta'sirot natijasida xar bir jarayon bosh miyada aks ettiradi. Inson uchun muxim bo'lgan barcha voqea va jaraenlar, xoxish va istaklariga, maqsad va vazifalariga asoslangan xolda sodir bo'ladi.

**II. Qayta yodga olish, tanib olish.** Xotiradan kerakli bo'lgan ma'lumotni olish uchun ikki jarayon talab qilinadi — *qayta ishlash va bilish*. Qayta ishlash —



bu jarayon inson avval qabul qilgan predmetlarni obrazli ravishda qayta ishlaydi, xozir qabul qilganini emas. Fiziologik ravishda asab tolalarining birlashib avval qabul qilgan va saklagan ma'lumotni qayta ishlaydi.

Qayta ishlashdan tashqari yana bilish xam farqlanadi. Bilish, qayta ishlash jarayoni bilan birga sodir bo'lib, insonning shaxsiy xususiyatlariga (ob'ektni qanday eslab kolganligiga qarab) asoslangan xolda ishga tushadi.

**III. Esdan chiqarish** avvalgi olgan ma'lumotlarni qayta eslay olmaslik. Fiziologik ravishda yoddan chiqarish po'stloq qismiga bog'liq xolda yuzaga keladi. Mustaxkamlanmagan ma'lumot bo'lsa tezda yoddan chiqadi.

Xozirgi kunda bir necha omillarga tayangan xolda esdan chiqarish shiddat bilan ortib bormoqda. Insonga agar ma'lumot kerakli darajada tushunarli bo'lmagan bo'lsa tez yoddan chiqadi. Agar insonga ma'lumot qiziqarli bo'lmagan va amaliyotda qo'llanilmasa, bunday xolatlarda yoddan chiqarishi mumkin. Bu narsa shuni takidlaydiki, katta odamlar o'z mutaxassisliklari bo'yicha, bolalar esa o'z qiziqishlari bo'yicha yaxshi eslab koladilar. Yoddan chiqarish tezligi materialni xajmiga va uni anglay olish va idrok qila olish darajasiga xam bog'liq xisoblanadi. Yana bir omil, yoddan chiqarishning yana bir yo'li, voqeaga qarshilik ko'rsatish. Bu xolat *retroaktiv tormozlanish deyiladi*.

Yoddan chiqarishni kamaytirish uchun quyidagilar lozim:

1) tushunish, ma'lumotni anglash (mexanik ravishda yod olish tezda yoddan chiqadi);

2) ma'lumotni takrorlash (40 dakikadan so'ng yana takrorlash lozim). Yod olingan kunning birinchi kuni xam takrorlash lozim, chunki shu kunlari to'liq esdan chiqarish kuzatiladi. *Masalan: Birinchi kun – 2-3 marta takrorlash, ikkinchi kuni – 1-2marotaba.*

**Xissiyot – bu jarayon insonni o'rab turgan ob'ektlariga, voqea xodisalariga, insonlariga va o'ziga nisbatan bo'lgan sub'ektiv xissiy jarayondir.**

Xissiyot individning ob'ektga bo'lgan munosabatini bildiradi. Xissiyot bilish doirasidan farqlanadi. O'ziga xos bo'lgan belgilarga ega.

### **Xissiyot belgilari.**

1. Qarama qarshiligi. Manfiy va musbat xissiyotlar farqlanadi: baxra olish – baxra ololmaslik, xursandchilik – xafachilik

2. Energetik to'yinganlik.

Xissiyot tufayli inson kuch oladi – shu bilan inson energiya oladi. Xissiyot aktivlikni oshiradi, inson tonusini ko'taradi va tushiradi. Shu sababli xissiyotlar stenik – aktivlikni oshiradi (zavq, g'azab) va astenik –aktivlikni pasaytiruvchi (g'am, g'ussa).

3. Integralligi.

Xissiyot bu organizmni qamrab olib tuyg'ularga rang beradi. Xissiy kechinmalarda insonning asab tizimidagi barcha psixofiziologik tizimi ishgah tushadi.

### **Xissiyotning faoliyatlari**

- regulyator
- baxolash
- uyg'otish, yoki stimullash
- kommunikastiya

### **Xissiyot klassifikastiyasi**

Bir qancha mualliflar xissiyotning u yoki bu tasnifini keltirayotganda, insonning fundamental xissiyotlarini quyidagilarga bo'ladilar: **g'azab, qo'rkuv, g'am, xursandchilik.**

K. Izard quyidagi xissiyotlarni ajratadi: baxra olish – baxra ololmaslik, qizikish - xayajonlanish, xursandchilik, taajub, g'am-g'ussa, g'azab, nafrat, iqror, qurquv, uyat, aybdorlik xislari. Xissiyot – bu murakkab ruxiy jarayon. Eng asosiylari: affekt, xissiyotning o'zi, xis tuyg'u, kayfiyat, emostional stress.

Vaqt bo'yicha: **emostional reakstiyalar, emostional xolat va emostional jixat.**

1. **Emostional reakstiya** – qandaydir kechinmalarni boshdan kechirish (baqiriqqa nisbatan qo'rquv xissining paydo bo'lishi).



Affekt – emostional reakstiyaning kuchli turi. Affekt intensiv ravishda, kuchli kechuvchi va qisqa xissiy portlashdir, inson ongiga va xarakatlariga ta'sir ko'rsatib, xarakat, endokrin, yurak-qon tomir va b. tizimlarga o'z xukmini o'tkazadi. Affekt uchun ongning o'chishi xos bo'lib, qo'zg'alishga bo'lgan fiksastiya affektini chaqiradi.

**2. Emostional xolat** uzoq davom etuvchi va turg'un xolat.

Kayfiyat — barcha xolatlarni ko'rsatib beruvchi eng uzoq, yoki “surunkali”, xissiy xolat.

**3. Xissiyot jixatlari – individni o'rab turgan turg'un xissiy jarayon bo'lib faqat inson uchun xosdir.**

Ularga: reaktivlik, qo'zg'aluvchanlik va labillik–rigidlik.

*Emostional reaktivlik* – xissiy javob berish, reakstiya xolatiga qarab. *Emostional qo'zg'aluvchanlik* – xissiy qo'zg'alish tezligi. *Emostional labillik* – xissiyotlarni xarakatchanligi, bir xissiyotning ikkinchisi bilan almashinishi. *Qarama – qarshi xolat – emostional rigidlik*, emostiyaning turg'unligi.

Xissiy jarayonlarning asosi – asab tizimi va insonning temperament turi xisoblanadi.

### **Xissiyot va tuyg'u**

Bir qancha adabiyotlarda «xissiyot» va «tuyg'u» aloxida ajratiladi. Xissiyot – keng tushuncha bo'lib, tuyg'u xissiy kechinmalarni o'z ichiga oladi. Amaliyotda xissiyot deganda insonni xilma xil javob reakstiyalari – nozik tuygulardan tortib, xattoki o'ta ko'zg'aluvchanlik bilan kechishi tushuniladi. Xissiyot va tuyg'ularning farqi shundaki, xissiyot, mo'ljalga olingan reakstiya – birlamchi ma'lumotga bo'lgan javobi, shu sababli noaniq va etarli darajada aniq bo'lmaydi. Tuyg'u esa aniq predmetlik xarakteriga ega. Aniq bo'lgan ob'ektga nisbatan turg'un munosabat bildiradi (real va tasavvurli).

**Tuyg'u – insonning xayotga bo'lgan mukammal turg'un xissiy  
munosabati**

### Tuyg'ular bo'linadi:

1. **Estetik.** Dunyoni go'zal idrok etish. Go'zallik, buyuklik, kambag'allik, komik va tragik.

2. **Intellektual.** Anglash, tasavvur etish va yaratish bilan birga keladi. Lol qolish, ikkilanish, aqlsizlik, qiziqishlar.

3. **Axloq odob.** Sub'ektni boshqa bir insonga, odamlarga va jamiyatga bo'lgan xatti xarakati. Qarzdorlik xissi, maslaxat berish, xasad kilish, vijdon, patriotizm va boshqalardan ustunlik xissi.

4. **Praksislik.** Insonning amaliyotda qo'llagan va mexnatiga bo'lgan xolati.

### *Iroda – insonning ongli ravishda o'z xatti xarakatlari bilan ichki va tashqi qiyinchiliklarga kurashgan xolda biron bir yo'nalishga qaratilgan xarakat va ishlari*

Ixtiyoriy yoki irodaviy xarakat va xoxishlar noixtiyoriy xarakat va xoxishlar asosida shakllanadi. Eng oddiysi issiq suvga qo'lni tutganda tortib olish, ovoz kelgan tarafga karash va. b. Beixtiyoriy xarakatlar: jaxl chiqqanda odam tishlarini g'irchillatishi, xayron bo'lganda qoshlarining ko'tarilishi, xursand bo'lganda labida tabassurning paydo bo'lishi. Beixtiyoriy xarakatlarning qarama qarshisi – bu oldiga qo'yilgan maqsad sari borishi.

### **Ongli ravishda bajarilgan barcha xarakatlar irodadir.**

#### Irodaning vazifalari:

1) aktivlovchi (stimullovchi);

2) tormozlovchi.

Irodaviy xarakatlar boshqa ruxiy jarayonlar bilan uzviy bog'langan xolda amalga oshiriladi. Asab tizimining qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarni bir biri bilan bog'liqligidir.

Irodaviy xarakatlar murakkabligi bo'yicha bo'linadi.

Oddiy irodaviy xarakatlar – avtomatik ravishda yuzaga keladi.



Murakkab irodaviy xarakatlar shunisi bilan farqlanadiki, xamma oldimizga qo'ygan vazifalarimiz xam bajarilmaydi. Oldimizga qo'yilgan maqsad sari yo'nalishimiz va erishishimiz uchun ma'lum bir vaqt kerak bo'ladi.

#### **Irodaviy jarayon bosqichlari:**

- 1) xoxish istakning paydo bo'lishi va maqsadni qo'yish;
- 2) qo'limizdan kela olishini anglash;
- 3) sababning paydo bo'lishi (xa va qarshi);
- 4) sabablar uchun kurash va tanlov;
- 5) xulosa qabul qilish(imkoniyatdan kelib chikib);
- 6) xulosalarni ro'yobga chiqarish.

#### **Insonning irodaviy jixatlarining shakllanishi**

Inson irodasi aloxida xususiyatlar bilan tarflanadi. Avvalom bor irodaning kuchi qo'yilgan maqsadga etish uchun qiyinchiliklardan o'ta olishga etishi lozim. Qo'yilgan maqsad sari olg'a borishda qarshilik va qiyinchiliklardan qo'rqmay ilgari yurish irodani charxlaydi. Aynan qarshiliklarning bo'lishi iroda kuchini oshiradi.

**Shaxsning irodaviy xususiyatlari** insoning imkoniyatlariga qarab tug'ma va orttirilgan bo'ladi. Iroda xususiyatlari asab tizimining genetik asoslangan va inson tarbiyasi davomida olgan irodaning moral komponentlari bilan birlashadi. Masalan, qo'rkuv, uzoq vaqtgacha charchoq xolda bo'lish, tezda xulosaga kelish esa insonning tug'ma xususiyatlari (asab tizimining bo'shligi va kuchsizligi, labilligi).

Shunday qilib, irodaviy xususiyatlar 3 ta komponentni o'z ichiga oladi: psixologik (axloqiy), fiziologik (irodaviy xarakat) va neyrodinamik (asab tizimining tipologiyasiga asoslanadi).

**Iroda xususiyatlari: maqsadga yo'nalganlik, chidamlilik, qaysarlik, tirishqoqlik, botirlik, qatiyatlik.**

*Chidamlilik va o'z o'zini boshqarish* – impulsiv xarakatlari va xissiyotlarini jilovlay olish, maqsadga yo'naltirish. *Maqsad sari yo'naluvchanlik* – shaxsning ongli va faol ravishda maqsad sari intilishi. *Intilish* – eng qiyin xolatlarda xam

maqsad sari borish. *Qaysarlik* – xech kim gapiga quloq ilmay o'z xoxish va istaklari bo'yicha ish tutish. *Inistiativlik* – inson fikrlariga asoslangan xolda xulosalar chiqarish. *Mustaqillik* – mustaqil ongli ravishda xulosalarga kelish va o'z maqsadiga erishish uchun xech kim bilan maslaxatlashmay maqsad sari intilish. *Negativizm* – maqsadsiz, boshqalarga qarshilik ko'rsatish, lekin aqlan o'ylab ko'rganda noto'g'ri ekanligini bilgan xolda qilish. *Qat'iyatli* – xech qanday ikkilanishlarsiz maqsad sari qadam qo'yish, o'z vaqtida qaror qabul qilish. *Impulsivlik* – qaror qabul qilishda shoshmashosharlik qilish, «o'ylamay qadam bosish». *Ketma ketlik* – bir prinstip asosida jarayonni kechishi.

***Diqqat – bu ruxiy jarayon bulib, biron bir ob'ektga nisbatan tanlab  
yo'naltirilganlik.***

Bu jarayon, yo'naltirilgan va tanlangan jarayondir. (Dobrynin N.F.) T.o., Diqqat – bu ob'ektlardan ajralagan xolda ma'lum bir ob'ektga yo'naltirilgan va qaratilgan ruxiy jarayondir. Yo'nalganlik bir mavzudan ikkinchisiga o'tkazilishidir, diqqatni jamlash esa – biron bir mavzuga diqqatni jamlanishidir. Yo'nalganlik va jamlanish bir biri bilan uzviy bog'liqdir. Bittasi ikkinchisiz xosil bo'la olmaydi. Individ biron bir narsaga diqqatini yo'naltirsa o'sha narsaga diqqatini jamlaydi yoki aksincha. Diqqat – bilish jarayonlari bilan bir vaqtda xosil bo'ladi (sezgi, idrok, tafakkur), quyidagi funkstiyalarni bajaradi:

- 1) kerakli ta'sirotni tanlaydi va kerakmaslarini rad etadi;
- 2) maqsadga erishmaguncha kerakli faoliyatni ushlaydi, saklaydi (yoki ko'rinish);
- 3) faoliyatni nazorat qiladi va boshqaradi.

Diqqatning asosi bo'lib *retikulyar formastiya* xisoblanadi. Miya faoliyati bir qancha bosqich yoki darajalar diqqat jarayoni uchun ish olib boradi. Bu faoliyatda miyaning funkstional xolati katta axamiyatga ega bo'ladi.



### **Diqqatning asosiy turlari**

Zamonaviy psixologiya diqqatning bir qancha turlarini farqlaydi. Yo'nalganlik va jamlanganlik ruxiy faoliyatda ixtiyoriy va ixtiyorsizlik xarakterga ega.

#### **Diqqat turlari:**

- *ixtiyoriy* – vaziyatga yo'nalganlik;
- *ixtiyorsiz* – yangilikka, chertlikka, kontrastlika, aloxidaligiga.
- *ixtiyoriydan so'ng* – faoliyatni so'ndirish (dodakant prinstipi).

#### **Diqqatning asosiy xususiyatlari**

*tanlash, konstantrasiya, xajm, bo'linish, boshqaga o'tish, turg'unlik*

**Tanlash** – asosiylarini tanlab olib (kerakmas) ikqilamchilarini chikarib yuborish. Diqqat konstantrasiyasi – ruxiy faoliyat yoki bilish jarayoning fokuslanishi. Diqqat konstantrasiyasi – diqqatning jamlanish darajasi va uning intensivligiga bog'liqdir. **Xajm** – yo'naltirilmokchi bo'lgan jarayonning xajmiga bog'liq. Xajm — individual ravishda o'zgaruvchan bo'lib insonlarda 5+2 nisbatga teng. **Diqqatning bo'linishi** – bir vaqtning o'zida inson bir necha tur ishlarni bajarishi.

**Diqqatning taqsimlanishini – mashq qilsa bo'ladi.**

O'tish – ongli ravishda bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga o'tish. Diqqatning bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga o'tishligi diqqatning boshqa mavzuga to'siqlarsiz ko'cha olish qobiliyatini diqqat faoliyatining egiluvchanligidan (bir vaqtning o'zida bir necha mavzuni o'zlashtira olishi) dalolat beradi. Buning asosiy sababi diqqatni maksh kilinganligidadir.

**Diqqatning turg'unligi ma'lum bir vaqt davomida biron bir mavzuga diqqatini jamlashdir.**

Vaziyatli masalalar.

1. Talaba semestr davomida predmetni egallashi va imtixonni muvaffakiyatli topshirishi uchun ma'lum bir ma'lumotlar xajmini o'zlashtirishi lozim. Birok,

semestr mobaynida ikkinchi darajali mashg'ulotlarga vaqt sarflab, qisqa vaqt ichida katta hajmdagi ma'lumotlarni o'rganishga xarakat qiladi, imtixonidan bir kun avval testlarni «yodlash» ga intiladi.

- Talabanning xatosi nimada?
- Ma'lumotni uzoq saqlash va esdan chiqarishni kamaytirish uchun nimalarni qo'llash kerak?

### Мавзуга оид testlar

1. Sezgining yuzaga kelishi uchun 5 shartni sanang:
  - a. Resteptorlar
  - b. Yadro analizator yadrosi (bosh miya po'stlogi)
  - c. O'tkazuvchi yo'llar (impulslar oo'imi yo'nalishi bilan)
  - d. Ta'sir manbasi
2. Sezgining asosiy xususiyatlariga nimalar kiradi?
  - a. sifati
  - b. intensivligi
  - c. davomiyligi
  - d. makondagi lokalizastiyasi
3. Idrokning asosiy xususiyatlariga quyidagilarni kiritish mumkin:
  - a. predmetliligi
  - b. yaxliligi
  - c. tizimliligi
  - d. davomiyligi
4. Eslab qolish turlarini ko'rsating:
  - a. ma'noli
  - b. mexanik
  - c. tanlangan
  - d. konstentrik
  - e. perforativ
5. Ma'lumotlarni saqlash va mustaxkamlash davomiyligiga ko'ra qanday xotira turlari farqlanadi:
  - a. senso, so'zli-mantiqiy
  - b. qisqa muddatli, uzoq muddatli
  - c. operativ, xarakatli
  - d. emostional, obrazli
6. Fikrlash jarayonining fazalari:
  - a. muammoning yuzaga kelishi;
  - b. shu muammoga nisbatan gipotezaning shakllanishi;
  - c. gipotezalarni aqlan tekshirish (qarama-qarshi qo'yish, taqqoslash va x.);
  - d. natija, xulosa
7. Emostiya funkstiyalarini sanab bering:
  - a. regulyator funkstiya



- b. baxolovchi funkstiya  
 c. kommunikativ funkstiya, stimullovchi  
 d. rag'batlantiruvchi
8. Insonning asosiy, fundamental xisssiyotlarini aniqlang:
- a. g'azab  
 b. qo'rquv  
 c. qayg'u  
 d. shodlik
9. Irodaviy jarayonning yuzaga kelish bosqichlarini sanab o'ting:
- a. intilishning paydo bo'lishi va maqsad qo'yish  
 b. mavjud imkoniyatlarni anglash  
 c. motivlarning paydo bo'lishi  
 d. motivlar kurashi va tanlov, qaror qabul qilish
10. Irodaning vazifalari:
- a. faollashtiruvchi  
 b. tormozlovchi  
 c. emostional  
 d. logik

#### Nazorat savollari

1. Psixologiyaning asosiy rivojlanish bosqichlari qanday?
2. Psixologiyaga fan sifatida ta'rif bering.
3. Ruxiyatga ta'rif bering.
4. Ruxiyatning strukturasi qanday?
5. Psixologiyada qo'llaniladigan asosiy usullar xaqida ma'lumot bering.
6. «Sezgi» bu nima?
7. Mazkur ruxiy jarayonning asosiy xarakteristikalari qanday?
8. Sezginging fiziologik mexanizmi bo'lib nima xisoblanadi?
9. Sezginging asosiy turlarini yoriting.
10. Sezginging asosiy xususiyatlarini aytib bering.
11. Sezginging absolyut va nisbiy bo'sag'alari xaqida ma'lumot bering?
12. Idrokgga ruxiy jarayon sifatida ta'rif bering.
13. Idrokning asosiy xususiyatlarini ta'riflang.
14. Tafakkurning asosiy xarakteristikasini yoriting.
15. Tafakkurning asosiy turlari xaqida ma'lumot bering.
16. Tafakkurning mantiqiy shakllari xaqida aytib bering.

17. Qanday fikrlash operastiyalari haqida bilasiz?
18. Ularning xar biriga ta'rif bering.
19. Tafakkur rivojlanishining asosiy bosqichlari haqida ma'lumot bering.
20. Xissiyotga ta'rif bering.
21. Xissiyotlarning asosiy xususiyatlarini sanab o'ting.
22. Xissiyotlarning vazifasi nimalardan iborat?
23. Qanday emostional xolatlar Sizga tanish?
24. Emostiyalar va xissiyotlar orasidagi farq?
25. Irodaga xulqni ongli nazorat qiluvchi jarayon sifatida ta'rif bering.
26. Irodaviy faoliyat jarayonini ta'riflang.
27. Irodaning fiziologik asosi bo'lib nima xisoblanadi?
28. Insonning irodaviy sifatlariga nimalar kiradi?
29. Xotiraga ruxiy jarayon sifatida ta'rif bering.
30. Xotiraning asosiy turlariga aytib bering.
31. Eslab qolishning asosiy turlarini ta'riflang.
32. Xotirani mustaxkamlashga qaratilgan qanday usul va mashqlarni bilasiz?
33. Diqqatga ruxiy jarayon sifatida ta'rif bering.
34. Diqqatning fiziologik mexanizmlari haqida ma'lumot bering.
35. Diqqatning qanday turlarini bilasiz?
36. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqat turlariga ta'rif bering.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Tibbiyot psixologiyasi Ibodillaev Z.R. – T., 2012 y.
2. Vekker L.M.. Psixicheskie prostessy: V 3-x t. T.1. – Izd-vo LGU, 2004.
3. Velichkovskiy B.M. Sovremennaya kognitivnaya psixologiya. – M.: Izd-vo MGU, 2002
4. Vilyunas V.K. Psixologiya emostionalnyx yavleniy. – M., 2002.
5. Выготский Л.С. Развитие высших психических функций. – M., 2000.
6. Ganzen V.A. Vospriyatie stelostnyx ob'ektov. – LGU, 2001
7. Godfrua J. Chto takoe psixologiya: V 2-x t. – M.: Izd-vo «Mir», 2002.
8. Izard K.E. Emostii cheloveka. – M., 2000



9. Ilin E.P. Psixologiya voli. – SPb.: Piter, 2000.
10. Klinicheskaya psixologiya: uchebnik /Pod red. B.D. Karvasarskogo.– SPb: Piter, 2002
11. Kovalev V.V. Lichnost i ee narusheniya pri somaticheskoy bolezni//Rol psixicheskogo faktora v proisxojdении i lechenii somaticheskix bolezney. – M., 2002.
12. Luriya A.R. Yazyk i tafakkur. – MGU, 1999.

Тошкент тиббиёт академияси Кенгашининг 2021 йил 27 январдаги  
8-сонли баённомасидан кўчирма

Кенгаш раиси: т.ф.д., профессор А.К.Шадманов  
Илмий котиб: т.ф.д., профессор Г.А.Исмаилова  
Қатнашдилар: кенгаш аъзолари (73 киши)

**Кун тартиби:**

4. Ўқув-услубий ва ўқув қўлланмалар тасдиғи

**ЭШИТИЛДИ:**

ТТА илмий котиби Г.А.Исмаилова сўзга чиқиб, Тошкент тиббиёт академияси Психиатрия ва наркология кафедраси PhD Н.Ф.Ядгарова, т.ф.и., доцент Л.Ш.Шадманова ва ассистентлар Е.М.Лян, М.Н.Ражабов ва М.А.Кеварқовалар томонидан ўзбек тили лотин алифбосида тайёрланган «Умумий психопатологияга кириш» номли ўқув услубий қўлланмаси билан кенгаш аъзоларини таништирди ва тасдиқлаш учун овозга қўйди.

**ҚАРОР ҚИЛИНДИ:**

Тошкент тиббиёт академияси Психиатрия ва наркология кафедраси PhD Н.Ф.Ядгарова, т.ф.и., доцент Л.Ш.Шадманова ва ассистентлар Е.М.Лян, М.Н.Ражабов ва М.А.Кеварқовалар томонидан ўзбек тили лотин алифбосида тайёрланган «Умумий психопатологияга кириш» номли ўқув услубий қўлланмаси тасдиқлансин.

Кенгаш раиси:

А.К.Шадманов

Илмий котиб:

Г.А.Исмаилова

Илмий котиб  
аслига тўғри



Г.А.Исмаилова



Объем- 1.0.Тираж-80. Формат 60/80. ¼.Заказ №184-2021. Отпечатано GoldImage  
100102 Ул. Мехржон 2, тел (99899)512-00-00,e-mail: goldimage@mail.ru