

202
15
1-26

А.И.РАСУЛОВ, Л.С.ТУРСУНОВ

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛ
ПСИХОЛОГИЯДАН
ПРАКТИКУМ**



Ч 205.2
15
P-26

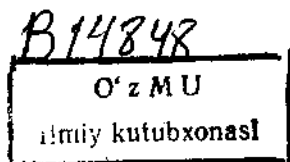
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

МИРЗО УЛУҒБЕК НОМИДАГИ
ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ

А.И.РАСУЛОВ, Л.С. ТУРСУНОВ

ЭКСПЕРИМЕНТАЛ
ПСИХОЛОГИЯДАН ПРАКТИКУМ

(Ўқув-методик қўлланма)



Тошкент
«MUMTOZ SO'Z»
2010

88.4

P25

Расулов, А.И.

Экспериментал психологиядан практикum: (ўқув-методик қўлланма) /А.И.Расулов, Л.С.Турсунов; масъул муҳаррир Э.Ф.Ғозиев; ЎзР олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети. – Т.: MUMTOZ SO'Z, - 68 б.

1. Турсунов, Л.С.

ББК 88 4я7

Ушбу методик қўлланма психологиянинг кундалик амалиётга қўлланилиши учун мўлжалланиб ёзилган бўлиб, психологик ташхис, амалий-психологик методикалардан фойдаланиш ва уларни қўллаш тартиби баён этилган. Методик қўлланма ўқув ишлаб чиқариш муассасаларидаги амалиётчи психологлар, психолог ва психолог мутахассислар тайёрлаш курси тингловчиларига, психолог мутахассислар тайёрлаётган олий ўқув юрти талабаларига мўлжалланган.

Масъул муҳаррир: психология фанлари доктори, профессор Э.Ф.Ғозиев

Такризчилар: психология фанлари номзоди, доцент К.Б.Қодиров,
психология фанлари номзоди О.У.Авлаев

Ушбу ўқув-методик қўлланма Ўзбекистон Миллий университети Фалсафа факультети илмий кенгашининг 2009 йил 29 апрелдаги 9-сонли мажлисида муҳокама этилган ва нашрга тавсия қилинган.

ISBN 978-9943-363-52-6

© Мирзо Улугбек номидаги ЎЗМУ, 2010
© «MUMTOZ SO'Z», 2010

Сўзбоши

Психологиянинг амалий аҳамияти жамият ҳаётининг барча қирраларида ўз аксини топаётганлиги боис, психологлар фаолиятига етарлича талаблар юкламоқда. Бугунги кунда Ўзбекистонда психология фанининг жадал ривожланиш босқичига ўтаётганлиги, ижтимоий турмушнинг барча соҳаларига кириб келаётганлиги унинг нақадар аҳамиятга эга эканлигидан далолат беради. Инсонни татқиқ этиш ва руҳий оламининг турли қирраларини кашф этиш, албатта, психологик билимлар, воситалар ва ўрганиш усулларига зарурат туғдирмоқда.

Инсоннинг ёш ва индивидуал психологик хусусиятлари, билиш жараёнлари, эмоционал-иродавий соҳаларини ўрганиш, унинг шахс сифатида шаклланиши ва мутахассис сифатида камол топишига бир қадар ёрдам беради.

Ахборотлар кўламининг ортиб бораётганлиги, таълим ва тарбия муҳитида, шахслараро муносабатлар тизимида юз бераётган ўзгаришлар бир қадар муаммоларни келтириб чиқармоқда. Инсон руҳияти мураккаб тузилишга ва юқори имкониятлар эгаллигини эътироф этадиган бўлсак, мазкур имкониятларини рўёбга чиқаришнинг усул ва воситаларига эътибор қаратиш биринчи навбатдаги вазифага айланади.

Ушбу ўқув-услубий қўлланмада психологик билимларни амалий жиҳатдан қўллай олиш малакалари шакллантиришга йўналтирилган машғулотларнинг амалга ошириш масалаларига қаратилган. Шунингдек, ўқув-услубий қўлланма инсонни экспериментал психологик жиҳатдан ўрганиши мумкин бўлган жабҳаларига доир амалий машғулотлар ва билиш жараёнларини ривожлантиришга мўлжалланган машқлар ҳамда ўрта мактабларда психологларнинг ўқувчиларни касб-хунарга йўналтиришга қаратилган ўйинларининг ўтказиш тартибига бағишланган.

1-БЎЛИМ. ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ПСИХОЛОГИЯДАН ПРАКТИКУМ

1. ПСИХИК ЖАРАЁНЛАРНИ АМАЛИЙ ЖИХАТДАН ЎРГАНИШ

Ушбу курсни ўрганиш мутахассиснинг психолог сифатида шаклланиши учун муҳим аҳамият касб этади. Айрим тадқиқотларга назар ташлаганда, изланувчиларнинг ноилмий, сохта илмий фикр юритиш ва хулосалар қилаётганлиги кўзга ташланади. Ноилмий ва сохта илмий фикрлаш ва хулосалар психологик билимларнинг чекланишига ва психологик ҳодисаларнинг моҳиятини англашга ҳамда уларнинг қонуниятларини аниқлаш имкониятини чеклайди. Демак, экспериментал психология курсини ўрганиш нима учун керак? Психологик тадқиқот методлари тўғрисидаги курсни ўзлаштирмасдан туриб, аниқ ва етарлича илмий асосланган далиллар устида мулоҳаза юрита олинмайди. Шунингдек, тадқиқот методикалари тўғрисидаги ушбу курсни ўрганиш эса психология соҳаларини (социал психология, когнитив психология, тараққиёт психологияси, педагогик ва ёш психологияси, юридик психология ва бошқаларни) чуқур ва мустахкам ўрганиш учун ҳам асос бўлиб хизмат қилади.

Психолог мутахассис таълим жараёнида билимларни ўзлаштиришда муаммога дуч келаётган ўқувчилар билан ишлаш, уларнинг билиш жараёнларидаги ўзгаришларни аниқлаш (сезги, идрок, диққат, хотира, тафаккур, нутқ ва ҳаёлнинг ривожланганлик даражасини аниқлаши) текширилувчининг хатти-ҳаракати ва хулқ-атвори билан боғлиқ муаммолар моҳиятига аниқликлар киритиши лозим.

1.1. ИДРОКНИ АМАЛИЙ ЖИХАТДАН ЎРГАНИШ

Замонавий психологияда объектив воқеликни акс эттиришнинг бир неча даражалари ажратиб кўрсатилади: сенсор, перцептив (бирламчи образ) ва когнитив. Идрок инсон томонидан борлиқни, воқеа ва ҳодисаларни бир неча хусусиятларига асосланган ҳолда яхлит акс эттирувчи психик билиш жараёнидир. Инсон воқелик тўғрисида маълумотларнинг бир неча хусусиятларига кўра акс эттирганлиги туфайли ҳам у анализ ва синтез операцияларига таянади. Идрок билимларни ўзлаштиришнинг муҳим жараёни функциясини бажаради.

1-машғулот

Шаклларнинг фаол ва суэт сезиш шароитида идрок этиш хусусиятлари

Кириш қайдлари: кўпинча, психологик адабиётларда, хусусан, рус тилидаги психологик манбаларда туюш сезгисининг аҳамиятига ўзига хос аҳамият қаратилади. Чунки, ушбу сезги инсоннинг ҳарорат ва оғриқни

хис этиши билан боғлиқлигига алоҳида ургу берилади. Куйидаги тажриба айнан туюш сезгисининг ўрганишга мўлжалланган.

Тажриба ўтказиш учун зарур материаллар. Каттик картон ёки фанердан тайёрланган геометрик фигуралар тўплами. Геометрик фигуралар бир-биридан контурининг мураккаблиги, яъни периметр қирқимларининг узунлиги ва миқдори билан фарқ қилади. Эксперимент натижаларини қайд қилиб бориш учун эса ҳар бир текширилувчига бир варақ тоза қоғоз берилади.

Тажриба натижаларини қайд этиш варақларини юритиш учун бланк тайёрлаб олиш зарур.

Машигулотни олиб бориш протоколи

Топширик _____ Сана _____

Экспериментатор _____

Протокол юритувчи _____

Текширилувчи _____

Текширилувчи ўзини қандай ҳис этаётганлиги _____

Ўлчанадиган хусусият _____

Стимул турлари _____

1-шакл

Текширилувчи томонидан аниқ топилган фигураларни баҳолаш (балл ҳисобида) (балларни экспериментатор қўйиб боради).

Фигуранинг рақами	Тажриба				Тажрибаларнинг ўртача баллари			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV
1								
2								
3								

Ишнинг бажарилиш тартиби: топшириқларни бажариш учун талабалар икки гуруҳга ажратилади. Уларнинг бир гуруҳи экспериментатор, иккинчи гуруҳи эса текширилувчи вазифасини бажаради. Топшириқ бешта тажрибадан иборат. Фигураларни фаол пайпаслаш ва нофаол ҳис этиш босқичларида синалувчининг кўзи берк ҳолда бўлиши лозим. Фигура расмларини кўрсатаётган вақтда кўзни очиш таклиф этилади. Текширилувчи фигураларнинг расмига қарашидан олдин улар йиғиштириб олинади. Мураккаблик даражасига кўра, ҳар бир тажрибада синалувчига учта фигура кўрсатилади. Ҳар бир нофаол ҳис этиш ва фаол пайпаслаш давомийлиги чегараланмайди. Тажрибага қадар экспериментатор текширилувчига йўриқнома беради.

Текширилувчи учун йўриқнома: Сизга текис фигуралар тақдим этилади. Сизнинг вазифангиз кўзингиз берк ҳолда ҳар бир фигурани шаклини аниқ ҳис этишингиз ва улар тўғрисида фигура чизмаси юзасидан тасаввурингизни билдиришингиз керак.

Харакатсиз фигура-стимулни нофаол сезиш. Экспериментатор текширилувчининг кафтига харакатлантирмаган холда фигурани кўяди. Бунда экспериментаторга фигурани кафтга кўйиш вақтида уни қаттиқроқ босиши таъкикланади, текширилувчи эса уни кафтига жойлаштиради ва бошқа кўли билан уни пайпаслаб кўради. Экспериментатор текширилувчининг сигналига кўра фигурани олади ва унинг кўзидаги боғлағични ечади. Сўнгра текширилувчи идрок қилган фигурасининг расмини чизади.

I - тажриба-харакатли фигура-стимулни нофаол сезиш. Экспериментатор фигуранинг контуридан текширилувчи ўнг кўлининг харакатсиз кўрсаткич бармоғи бўйлаб силлиқ айлантиради. Фигура контурини тўлиқ бир марта айлантиргандан кейин текширилувчи унинг шаклини чизади.

II - тажриба-сунъий фаол сезиш. Текширилувчининг ўзи стимул фигура контурини қайтармасдан, кўрсаткич бармоғи билан айлантириб чиқади. Унга ҳар бир фигура контурини 3-4 марта пайпаслаб кўришга рухсат берилади. Экспериментатор тажриба вақтида фигуранинг харакатсизлигини таъминлаш учун тутиб туради.

III - тажриба-фаол сезиш. Текширилувчининг ўзи бир кўли билан тақдим этилаётган фигурани пайпаслаб кўради. Пайпаслаб кўриш вақти чекланмаган. Пайпаслаб кўрилгандан кейин текширилувчи фигурани чизишга киришади.

IV - тажриба-бимануал сезиш. Экспериментатор текширилувчига фигурани икки кўллаб фаол пайпаслаши орқали сезиши органи ёрдамида унинг шаклини яққол аниқлашни таклиф этади. Текширилувчидан пайпаслаш вақтида ҳар бир кўлидаги бармоқларининг харакатини батартиб кузатиши сўралади. Текширилувчи кўл харакатларининг оғзаки ҳисоботидан ташқари фигурани ҳам чизади.

Натижаларни қайта ишлаш. Натижаларни қайта ишлаш учун текширилувчининг расмлари тажриба рақамига кўра гуруҳлаб чиқилади.

I-II тажриба:

1. Биринчи навбатда чизмаларининг метрик хусусиялари, яъни чизикларнинг узунлиги, пропорцияси ва фигурадаги умумий элементлар миқдори баҳоланади.

2. Чизмани чизилиш сифати 5 балли тизим бўйича баҳоланади:

5 балл - чизилган фигура тест-объектдаги шаклга тўлиқ мос келса.

4 балл - асл нусханикига нисбатан фигуранинг чизиклари узун ёки қалта чизилган ҳолатда.

3 балл - фигуранинг томонлари узунлиги ва бурчакларини чизишда янглишишларга йўл қўйилган бўлса.

2 балл - бурчаклар ва томонларни чизишда янглишилса, фигуранинг оригиналидаги битта ёки бир нечта элементар тушириб қолдирилган бўлса.

1 балл- чизма билан оригинал фигура ўртасида мослик мутлақо бўлмаса.

3. Тажрибалардаги ҳар бир фигура учун олинган балли бўйича баҳолар протоколда қайд этилади ва ҳар бир тажриба бўйича ўртача балл ҳисоблаб чиқилади.

В тажриба: Ушбу тажриба натижаларининг қайта ишлаш экспериментаторнинг бимануал сезиш хусусиятлари ҳақидаги ёзма хулосаси асосида амалга оширилади. Бунинг учун қўл ва бармоқларнинг қуйидаги функцияларига эътибор қаратилади:

- ўнг ва чап қўлларнинг фаоллигидаги ҳар хиллик;
- бармоқларнинг ҳар хил вазифани бажариши (бош бармоқнинг ҳисоблаш нуқтаси, кўрсатувчилик роли);
- бармоқларни стимул таъсирида ишлаши;
- контур бўйича бир текис ҳаракатланмаганлиги (секинлашганлиги, тўхтаб қолганлиги ва ортга қайтганлиги);
- алоҳида ҳаракатлардаги устувор функциялар, яъни билиш ва назорат функциясининг мавжудлиги.

2-машгулот

Идрок кўламини ўлчаш

Қириш қайдлари. Идрокнинг кўлами - бир вақтда ёки қисқа вақт ичида намоён бўлган объектларнинг идрок этилганлик миқдори. Идрок кўламини экспериментал ўрганишда нуқта, рақам, ҳарф, сўз ва бошқалардан стимул объект сифатида фойдаланилади.

Текширилувчига қисқа вақт оралигида ҳар хил стимул объектлар кўрсатилади. Экспозицияларни кўрсатиш вақти тест объектининг бир хил вақтда идрок этишини таъминлаш учун 200 мс ошиб кетмаслиги керак.

Идрок кўламини ўлчашда бир қатор омилларнинг ўзаро муносабатларига эътибор қаратилади: стимулнинг жадаллиги, экспозицияларнинг давомийлиги, объектларнинг типлари, текширилувчининг ёши, унинг машқ қилганлик даражаси.

Мумтоз тадқиқотларнинг кўрсатишича, инсон идрокнинг бирлиги сифатида 4-6 бирлик чегара сифатида қайд этилган. Бир хил типдаги объектлар, масалан, нуқталар учун идрок кўлами чегараси 8-9 бирликдан иборат.

Ҳарfli объектларни идрок этишдаги кўламининг чегараси 6-7 бирликни ташкил этади. Психолог Дж. Сперлингнинг изланишларида бу кўрсаткич 4-5 ҳарфдан иборат бўлган.

1-тажриба.

Экспериментнинг мақсади - кўриш идрокининг кўламини тақдим этилаётган материалнинг маъно касб этишига кўра аниқлаш.

Методика. Тажрибада тўлиқ қайта ишлаш методидан фойдаланилади. Объект сифатида ҳарфларнинг маъносиз уйғунлашганлик тўплами

(тўпلامда 8 тадан харф бўлади) ва маъноли жумлалар (хар бир жумлада учтадан сўз бўлади) хизмат қилади. Тажрибада хар икала типдан 20 тадан, жами 40 та объектдан фойдаланилади. Дастлаб харфлар, кейин эса жумлалар кўрсатилади. Текширилувчиларнинг вазифалари ҳаммасини ёзма ифодалаб беришдан иборат.

Тажрибанинг амалга ошириш тартиби. Дисплей экранига текширилувчи учун «Диққат қилинг» деган сигнал кўрсатилади ва 2 секунддан кейин 200 мс вақт муддатида тест-объект экспозицияси намоён қилинади. Текширилувчининг жавоблари протоколда қайд этилади (2-шакл).

2-шакл

Машғулот протоколи

Текшириллувчи _____ Сана _____

Экспериментга оид _____

Тажриба вақти _____

Намоён бўлиш тартиби	Намоён қилинган стимуллар	Текширилувчининг жавоблари	Тўғри ифода этилган харфлар миқдори	Изоҳ
1				
2				
3				
4				
...				
40				

Натижаларни қайта ишлаш ва таҳлил қилиш

1. Хар икала тест-объектларидаги (M_1 ва M_2) тўпلامдан тўғри ифода этилган харфлар миқдорининг ўртача қиймати аниқланади.

2. Текширилувчи йўл қўйган хатолар таҳлил этилади (масалан, харфларни аралаштириб юборилиши, чизилишига кўра ёки ифодаланишига кўра яқинлиги).

3. Маъноли ва маъносиз материаллари бўйича идрок кўламининг натижаларини таққослаш.

2-тажриба.

Экспериментнинг мақсади - кўриш идрок кўлами натижаларини тўлиқ ва хусусий ҳисобот бериш методи бўйича таққослаш.

Методика. Тест-объект сифатида харфларнинг тасодиқий тўпلامидан фойдаланилади. Хар бир синовда иккита горизонтал қаторда хар бирида 4 та харфдан иборат, 8 харф тақдим этилади. Тажрибада жами 40 марта синов ўтказилади.

Тажрибани амалга ошириш тартиби. Тажриба иккинчи қисмдан иборат бўлиб, ҳар бирида 20 тадан синув бўлади. Биринчи қисм тўлиқ ҳисобот бериш методи ёрдамида амалга оширилади. Дисплей экранига текширилувчи учун «Диққат қилинг» деган сигнал кўрсатилади ва 2 секунддан кейин 50мс вақт муддатида тест-объект экспозицияси намоён қилинади. Текширилувчининг вазифаси эса намоён бўлган ҳарфларни биринчи тажрибадаги сингари ишни амалга оширади. Текширилувчининг жавоблари протоколда қайд этилади (2-шакл).

Тажрибанинги иккинчи қисми эса хусусий ҳисобот бериш усулига асосланади. Тест объект материалларини тақдим этилиши билан бир қаторда текширилувчига овоз орқали иш тартиби бўйича йўриқнома берилади. Юқори овоз тони эса матрицанинги юқори қаторидаги, паст тони эса қуйи қаторидаги ҳарфларни ифодалайди. Тажриба бошланишидан олдин овоз тонларининг паст ва баланшлашуви нимани ифодалашни тўғрисида кўрсатма берилади. Тажриба вақтида эса овозли кўрсатма тасодифий берилади. Юқори ва паст овоз тони ифода этиладиган ҳолатлар 20 тадан. Текширилувчининг вазифаси овозли кўрсатмага асосланиб, матрица қаторларини идрок этиши керак. Экспериментатор протоколда натижаларни қайд этиб боради.

Натижаларни қайта ишлаш.

1. Тажрибанинги ҳар икала қисми бўйича ҳарфларни ифода этилиши бўйича тўғри амалга оширилган ҳолатларнинг ўртача қийматини аниқлаш (M_1 ва M_2).

2. Тажрибанинги иккинчи қисми бўйича (M_2) идрок кўламини аниқлаш. $M_3 = M_2 \times 2$

3. Идрок кўлами бўйича олинган натижаларни тўлиқ ва хусусий ҳоллари орасидаги фарқларни қиёслаб, сўнг солиштирилади.

3-машғулот

Кўриш идрокининг геометрик иллюзияси

(Мюллер-Лайер иллюзияси)

Кириш қайдлари. Геометрик иллюзия кўриш идрокда кенг ўрганиладиган иллюзия ҳисобланади. Кўпгина таниқли геометрик иллюзиялар ўлчамларни (узунлик ёки размер) идрок этишдаги янглишиш сифатида қаралади. Узунлик иллюзиясига энг яхши мисол сифатида Мюллер-Лайер кесмаларини олиш мумкин: бир хил тенг узунликдаги кесмалар бўлиб, бири берк тугалликка, иккинчиси эса очик тугалликка эга. Улардан очик тугалликка эгаси ёпиқ тугалликлигига нисбатан узунга ўхшайди. Аслида иккаласи тенг.

Тажриба учун зарур жиҳозлар ва материаллар. Тажриба ўтказиш учун оддий экспериментал установка тайёрлай олиш лозим. Вертикал тарздаги ялттирок экранда ок картон елимланади (279x210мм), унда 3мм

қалинликдаги горизонтал тарзда чизилган 230 мм ли чизик чизилган бўлади.

Тажриба бошланишидан олдин натижаларни қайд этиш учун протокол бланкасини тузиб олиш керак (3-шакл).

3-шакл

Кесмаларнинг тенглигини кўриш установакида йўл қўйилган хатолар (экспериментатор натижаларни қайд этиб боради)

Тенгликлар рақамлари	Хато		Ўрта хато	Ўртача квадрат оғиш
	Мутлоқ қиймат мм	Белги (+ёки-)		
1				
2				
3				
...				
30				

Ишни амалга ошириш тартиби. Тажрибада ўрта хато методидан фойдаланилади. Тажриба эркин кузатиш шароитида ўтказилади. Тажрибани талабалар жуфт-жуфт бўлиб ўтказадилар. Улардан бири экспериментатор, иккинчиси эса текширилувчи сифатида иштирок этади. Барча текширилувчилар 30 та тенгликни ўтказишлари керак. Тажриба бошланишидан олдин экспериментатор текширилувчига қуйидаги йўриқнома билан мурожаат қилади.

Йўриқнома: «сурилгични ҳаракатга келтириб, кесмани тенг икки қисмга ажратинг. Топшириқни аниқ бажаришга ҳаракат қилинг».

Экспериментатор сурилгични шундай ҳолатга кўядики, кесмани тенгсиз бўлиб туради. Сўнгра текширилувчи сурилгични шундай ҳаракатлантирадики, у кесмани тенг иккига ажраттунга қадар, давом этади.

Натижаларни қайта ишлаш.

1. Плюс ва минус ишораларини тенглаштириш учун ўртача хато қиймат ҳисобланади (M_+ ва M_-);

2. Ушбу тенглик бўйича ўртача квадрат оғиш ҳисобланади:

$$\delta_{\text{оғиш}} = \sqrt{\frac{\delta_{\text{оғиш}}^2}{n}}$$

3. Умумий қийматлар ҳисобланади, яъни бунда установакининг ўртача қиймати билан ўртача квадрат оғиши ҳисобга олинади.

4-машғулот

Установка иллюзияси

Кириш қайдлари. Идрок иллюзиясининг бир қатор турлари мавжуд. Бунга оғирлик, ҳажм ва ўлчов иллюзияларини мисол сифатида келтириш мумкин. Агар текширилувчига икки қўлида оғирлиги бир хил бўлмаган предметларни бир вақтда кўтариш тавсия этилса, улардан бири бошқасига

нисбатан оғирроқ, иккинчи эса енгил туюлади. Дастлабки синов машқларида текширилувчиларга ҳар хил оғирликдаги предмет қўлига берилади. Бир неча синовлардан сўнг бир хил оғирликдаги предметлар берилганда, уларнинг вазнини ҳар хил баҳолайди. Олдин катта ҳажмли предметни ушлаган шахс қўлидаги жисмни кичик деб баҳолайди. Бу иллюзиялар кўришда эквалентликка эга.

Ушбу мисоллардан иллюзия вужудга келишининг умумий хусусиятларини ажратиш мумкин.

1. Текширилувчининг олдига иккита предметнинг оғирлиги, ўлчами ва ҳажмига кўра, киёсий баҳолаш вазифаси қўйилади.
2. Таҷриба икки қисмдан иборат: дастлабки ёки йўналтирувчи ҳамда асосий-назорат. Дастлабки босқич таҷрибасининг мақсади-текширилувчида иллюзия вужудга келиши учун асос яратиши керак, асосий босқич -таҷрибанинг мақсади эса, иллюзияни тадқиқ этишдан иборат.
3. Йўналтирувчи босқич таҷрибада ҳар хил объектлар жуфтлиги тақдим этилади, назоратда эса бир хил жуфтлик тақдим қилинади.
4. Текширилувчилар назорат босқичида контрастни бошқаришда хатога йўл қўядилар: йўналтирувчи босқичдаги катта ҳисобланган объект кичикдек туюлади.

Иллюзияни тушунтириш борасида бир қатор назариялар мавжуд.

1. Мюллер назарияси. Қайта тортиш вақтида дастлабки предметлар ўрганиш ҳосил қилиб қўяди. Оғир предмет мушаққарда мослашишни келтириб чиқаради. Сўнгра бир хил оғирликдаги предметлар берилганда эса, анча оғир предметни кўтарган қўл импульсларида енгилдек туюлади. Ушбу назариянинг камчилиги фақат оғирлик иллюзиясини тушунтиришга хизмат қилиб, бошқа модалликдаги иллюзияларни тушунтиришда қўллаб бўлмайди.

2. «Алдамчи кутилма» назарияси. Ушбу назарияга кўра, ҳар хил оғирликдаги предметларни такроран кўтарганда, текширилувчиларнинг бир қўлида анча оғирлик кузатилади. Назоратдаги кутилма эса алдамчи бўлиб қолади. Таҷриба шуни кўрсатдики, текширилувчиларда назорат таҷрибасида ўтказилган бир неча синовларда ҳосил бўладиган таассурот «алдамчи кутилма» назариясини инкор этишга олиб келди. Д.Н.Узнадзе таҷрибаларида бу назарияга тесқари маълумотлар келтирилади. Узнадзе таҷрибаларининг дастлабки босқичида текширилувчилар гипноз ҳолатига туширилади ва унинг қўлига бир неча маротаба ҳар хил ҳажмли шарлар берилди. Назорат таҷрибасида эса текширилувчилар гипноз ҳолатидан чиқарилади ва уларга бир хил ҳажмли предметлар тақдим этилди. Бунда контрастлик мавжуд бўлишига қарамай, улар дастлабки босқичдаги синовлар ҳақида ҳеч нарсани эслай олмайди.

Машгулот протокол бланки

№	Шар рақамлари	Текширилувчиларнинг жавоби	Ишончлилик даражаси баҳоси
1.			
2.			
....			

3. Д.Н.Узнадзенинг установка назарияси. Инсоннинг ҳаёт тажрибаси жараёнида келажакдаги воқеа-ҳодисаларни олдиндан идрок этишга тайёрловчи маълум ички ҳолат шаклланади. Бу ҳолатлар бир томондан онгсизлик характери, бошқа томондан эса онгимизнинг моҳиятини акс эттирувчи ва йўналтирувчи омилларга боғлиқ бўлади.. Д.Н.Узнадзе бу ҳолатни “установка” деб атаган.

2.1-тажриба.

Экспериментнинг мақсади. Ўлчам иллюзиясини намоён этиш.

Методика. Тажриба дастлабки машқ ва назорат босқичларидан иборат.

Дастлабки машқлангириш тажрибаси. Текширилувчига дисплейнинг экранда 200 мс оралиғида иккита ҳар хил диаметрли айлана намоён этилади. Теширилувчининг вазифаси айланаларнинг ўлчами бўйича таққослаши ва каттасини кўрсатиши лозим. Бундан ташқари у ўзининг жавобларининг тўғрилиғига ишончини 3 балли шкала бўйича баҳолайди.

3 - қаттиқ ишонаман;

2 - унчалик ишонмайман;

1 - ишонмайман.

Дастлабки тажриба босқичида 8 та бир хил синов амалга оширилади.

Нazorat серия. Текширилувчиларга билдирмасдан, иккита диаметрлари бир хил бўлган айланалар (олдинги тажрибада кўрсатилган кичик диаметрли айланага тенг бўлган) кўрсатилади. Текширилувчиларнинг вазифаси эса ўзгармай қолади. Агар у айланалар тенглиги ҳақидаги ечимни танласа, тўғри жавоб берган ҳисобланади. Назорат босқичида ҳам 8 синов амалга оширилади.

2.2-тажриба

Экспериментнинг мақсади: оғирлик-ҳажм иллюзиясини намоён этишдан иборат.

Методика. Ҳар хил ҳажмли ва бир хил оғирликдаги шарлар экспериментал материаллар сифатида хизмат қилади. Текширилувчи шарларнинг ҳақиқий оғирлиги ҳақида ҳеч нарса билмайди. Текширилувчиларнинг вазифаси эса шарларнинг кичиги билан каттасини таққослайди ва уларнинг оғирликлари ўртасидаги муносабатлар ҳақидаги

ечимни топади. Ҳар бир синов тажрибасидан кейин, у жавобларининг тўғрилигига ишончини 3 балли тизим бўйича баҳолайди. Натижалар 4-шаклдаги протоколда қайд этиб борилади. Тажриба 10 синовдан иборат бўлади.

Натижаларни қайта ишлаш ва таҳлил қилиш.

1. 1-тажрибада, назорат босқичида стимуллар орасидаги тенгсизлик ҳақидаги жавоб аниқланади.
2. 1-тажрибада текширилувчининг дастлабки ва назорат босқичидаги жавобларининг тўғрилигига ишончини баҳолари дисперсияси аниқланади.
3. 1-тажрибада устивка иллюзиясининг бузилиш динамикаси таҳлил этилади.
4. 2-тажрибада иллюзия установакисининг вужудга келиши тушунтирилади.

1.2. ДИҚҚАТНИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ЎРГАНИШ

Инсоннинг бирон-бир нарсани билиши, англаши ва уларни идрок этиш, хотирада сақлаш ёки бирон-бир муаммо устида мушоҳада юритиши учун онгини тўплаши ва йўналтириши лозим бўлади. Диққатнинг муҳим хусусиятлари унинг тўпланиши ва йўналганлик характериға эгалигидир. Билимларни ўзлаштириш жараёнида ҳар бир руҳий жараённинг ўзига хос ўрни борлиги сир эмас. Аммо уларни яққол ва маҳсулдор натижаларға эға бўлиши кўп жиҳатдан шахс руҳиятининг шундай бўғиниға боғлиқки, кўп ҳолатларда психик жараёнларнинг ривожланишида учрайдиган нуқсонлар вақтида эътибордан четда қолдирилади.

Диққатни амалий ўрганиш ва унинг натижаларини психологик таҳлил этиш шахс фаолиятини самарали ташкил этиш имконини беради. Диққатнинг назорат функцияси ҳар бир бажарилаётган вазифаларнинг оптималлик даражасиға боғлиқ бўлади. Шу сабабли ҳам кўпинча ишлаш қобилияти, фаолиятнинг бир маромда ва барқарор юқори самара билан бажарилиши диққатнинг ривожланганлик даражасиға боғлиқ.

Диққатнинг бошқа руҳий жараёнлардан фарқли томони шундаки, уни баҳолашда бир қатор жиҳатлари инобатға олинади. Диққатнинг психик жараён сифатида қараш ёки уни жараён сифатида эътиборға олмайдиган томонлари ҳам мавжуд. Диққатнинг психик жараён эмаслиғиға сабаб унинг алоҳида фаолият маҳсулиға эға бўлмаслиғида. Аксинча, диққатни бошқа психик жараёнлар билан муносабатида жараён сифатида, яъни сенсор, перцептив ва интеллектуал диққат; ҳолат сифатида эса тўплаганлик ҳолатини, шахс хусусияти сифатида эса эътиборлилик тарзда қараш мумкин.

Диққатнинг бошқарувчилик функцияси бошқа билиш жараёнларидан анча фарқ қилади. Бу эса унинг турларини психик бошқариш усуллари билан муносабатида кузатилади. Диққат турларини таснифлашда ихтиёрсиз, ихтиёрий ва ихтиёрий диққатдан кейинги диққатга ажратишга олиб келди. Ихтиёрсиз диққат таъсир кўрсатувчининг физик хусусиятларига боғлиқ (жадаллиги, контрастлиги, давомийлиги, тасодифийлиги ва бошқ.). Агар диққатнинг йўналганлиги ва тўпланганлиги англашилган мақсадга асосланган бўлса, бу ихтиёрий диққат, деб аталади. Иккита тури билан бир қаторда ва улардан фарқли уларок, учинчи тури-ихтиёрий диққатдан кейинги диққат ҳам мавжуд. Бунда қандайдир вазифа онгли амалга оширилганлиги билан, шахснинг бу фаолиятга сингиб кетиши иродавий куч талаб этмайди.

Диққатнинг бир қатор хусусиятлари мавжудки, уларга танловчанлиги, кучи, барқарорлиги, тўпланиши, ҳажми, тақсимланиши ва кўчиши киради. Диққатнинг ҳажми деганда, қисқа вақт ичида идрок этилган объектлар миқдори тушунилади. Қатор тадқиқотчилар диққатнинг ҳажми деганда, ахборот кўлампидан келиб чиқиб баҳолашади. Уларнинг фикрича, субъектнинг бу ахборотни ўзлаштириш учун қандай қилиб онгни тўплаш имконияти билан баҳоланади.

Ҳар хил турли стимулли шароитда диққат кўламини ихтиёрий бошқариш анча чекланган. Стимулларнинг маъноли тузилмаси эса юқори кўрсаткичга олиб келади. Диққат кўламининг чекланганлиги сенсор-перцептив зонага тушган объектларнинг доимий ажратиб олинганлиги билан белгиланади. Ажратилмай қолган объектлар эса фон сифатида иштирок этади. Диққат йўналтирилган бир қатор объектлар бўладикки, аммо уларнинг ҳаммасини ҳам танлаб бўлмайди. Фақат диққат ажрата олган қисмигина унинг танловчанлигини ифодалайди.

Диққатнинг барқарорлиги - бу субъектнинг психик фаоллик йўналишидан чалғимасдан, объект устида диққатни тўлаб тура олиши вақтига айтилади.

Диққатнинг тўпланганлиги ҳар хил чет таъсирлар шароитида субъектнинг объект устида онгини тўлаб тура олиш қобилияти билан изоҳланади.

Диққатнинг тақсимланиши субъектнинг бир вақтнинг ўзида бир неча объектга йўналганлиги ва имкониятига айтилади. Экспериментда диққатнинг тақсимланганлигини бир топширикни бажаришда қанчалик вақт кетганлигини, айнан ушбу топширикни бошқалари билан биргаликда бажарган шароитда қандай натижа берганлиги билан таққосланади.

Диққатнинг кўчиши деганда, бир объектдан иккинчи бир объектка, бир фаолият туридан иккинчисига ихтиёрий кўчиб ўтиши билан характерланади.

Юқорида санаб ўтилган диққат хусусиятлари функционал бирликка эга ва уларни ажратиш эса экспериментал усуллар орқалигина амалга

оширилади. Шу сабабли ҳам бугунги кунда диққат хусусиятларини ўрганишда психология тармоқларида мавжуд усулларнинг бошқа фанлар усуллари билан ўзаро ҳамкорлигида амалга оширилмоқда.

1-машғулот

Диққатни амалий психологик текширишда унинг кўлами, барқарорлиги, кўчувчанлиги ва тақсимланиши сингари хусусиятларини ўрганишга қаратилади. Диққатнинг барқарорлик даражасини ўрганиш мақсадида қуйидаги методикалардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир. Булардан биринчиси, Крепеленнинг ишлашга қобилиятлик даражасини ўрганиш методикасидан фойдаланилади.

Крепелен методикаси

Методикани қўллаш мумкин бўлган сохалари: турли касб эгалари, ўқувчи ва талабаларнинг ишчанлик қобилияти, диққатининг барқарорлиги ва кўчувчанлигини ҳамда шахсдаги клиник ўзгаришлар бор ёки йўқлигини аниқлашда.

Методика ҳақида изох: ушбу методика Э.Крепелин томонидан 1895 йилда тақдим этилган бўлиб, унда иккита сонлар қатори берилади. Иккала қатордаги сонлар бир бирига қўшилиши лозим. Методика продавий қувват, машқлантирилганлик ва толиққанликни аниқлашга мўлжалланган. Ҳозирги кунда методикадан диққат хусусиятларини (кўчувчанлик ва барқарорлик), ақлий иш қобилияти ва психик суръатни ўрганишда фойдаланилади.

Методикани ўтказиш мақсади: диққатнинг хусусиятлари, ақлий иш қобилияти ва толиққанликни аниқлаш.

Зарур материаллар: методика бланки, соат ёки секундомер ва қалам.

Методикадан фойдаланиш тартиби: Текширилувчига Крепелин жадвали бланки билан бирга қуйидаги йўриқнома тақдим этилади: «бир хил устма-уст тартибда келтирилган сонларни бир бирига қўшинг ва натижани уларнинг остки қисмига ёзиб қўйинг. Ишни тез ва хатосиз бажаришга ҳаракат қилинг». Текширилувчи экспериментатор «Тўхтаг! Ва навбатдаги қаторга ўтинг» буйруғини бермагунгача, сонларни қўшишни амалга ошираверди. Экспериментатор ҳар 20 сония ораллигида ушбу сигнал билан огоҳлантиради.

Крепелин жадвали

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

Натижаларни қайта ишлаш: Текширилувчи ҳар бир 20 сонияда канча тўғри ва нотўғри кўшиш амалини бажарганлиги ҳисобланади.

Методика ишга лаёқатлилиқ коэффициентини қўлга киритишга имкон беради:

$$K_{u/n} = s_2 / s_1$$

S_2 - охириги тўрт қатордаги жуфт сонларни тўғри кўшишлар йиғиндиси

S_1 - олдинги тўрт қатордаги жуфт сонларни тўғри кўшишлар йиғиндиси

Ҳар хил нерв-психик касаллик билан оғриган беморларга хос хусусиятлар:

- Бош миаянинг органик касалланганлиги (Травма, кон-томири бемори, яллиғланиш, шиш борлиги) - маҳсулдорлик паст, диққатнинг

Йўқолиб бораётганлиги, озроқ топширикда ишга лаёқатлилигининг сусайиши ва хатоларнинг кўплиги кузатилади.

• Неврозлар нотекис, эгри-бугри (пик) кўринишдаги хатолар кам бўлади, махсулдорлик етарлича (нормага яқин), ammo диққат сусайиб боради. Диққатнинг йўқолиб бориши ва ишга лаёқатлилигининг сусайиши ишни бажариш суръатининг нотекис бориши билан характерланади. Уларда диққатнинг сусайиши бош мия органик касаллиги билан оғриган беморларникидай кескин юз бермайди.

• Апато-абулия синдромли шизофрения билан оғриган беморларда ишга қобилиятлилики анча паст бўлади (ҳар бир қаторда 2-4 қўшиш амали бажариллади). Ҳаддан ортик хатолар кўп. Уларда жадвални тўлдиришда ҳеч қандай қизиқиш бўлмайди.

$K_{\text{иш}}$ - коэффициент қиймати 1 га яқинлашса, ишдан толиқиш амалий жиҳатдан юз бермайди.

2-машгулот

Диққатнинг танловчанлиги тамгаларни тузатиш усули орқали тадқиқ этиш.

Кириш қайдлари. Лаборатория методлари ичида энг кенг тарқалгани бу - бланкли методлар бўлиб, улар «тамгаларни тузатиш» номи билан бирлаштирилган. Тамгаларни тузатиш ҳар хил стимуллардан тузилиши мумкин: харф, рақам, геометрик фигуралар, боғланган ва боғланмаган матнлар ва бошқалардан иборат. Текширилувчининг вазифаси эса берилган стимулни бошқа стимуллар орасидан ажратиб олиши ва уни қайд этиши лозим.

Диққатнинг танловчанлик кўрсаткичини топширикни аниқ бажариш коэффициенти ташкил этади. Бажарилган топшириқнинг аниқлик коэффициенти (А) Уинпл формуласи билан топилади:

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

Бу ерда, N - умумий топилган стимуллар сони, r - нотўғри топилган стимуллар миқдори; p - ўтказиб юборилган стимуллар миқдори.

5-шакл

Машгулот протоколи

Топширик _____ Сана _____

Экспериментатор _____

Текширилувчи _____

Текширилувчининг ҳолати _____

Стимул тури _____

Тамгаларни тузатиш натижалари

Текширилувчининг жавоблари (корректурa бланкида)			Дикқатнинг характеристикаси		
Тўғри (m)	Хатолар		Аниқлик коэффициенти (A)	Вақт (T),с	Танлаш тезлиги (S)
	г	р			

Дикқат танловчанлигидаги бошқа кўрсаткич сифатида текширилувчида битта стимулни (m) излашга кетган вақт рол ўйнаши мумкин (T,с). Битта стимулга кетган вақт (s) танлаш тезлигининг шартли кўрсаткичи сифатида қаралади. Танлаш тезлиги куйидаги формула билан топилади:

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

Ушбу машғулотнинг мақсади - дикқат танловчанлигини тамгаларни тузатиш ёрдамида аниқлашдан иборат. Машғулот ҳарфлар шаклидаги тузатмалардан вариантдан иборат бўлиб, рус тили алифбосидаги ҳарфлардан ташкил топган бўлади. Текширилувчилар ҳарfli тузилмада яширинган сўзларни кетма-кетликда топадилар.

Эксперимент учун жиҳозлар. Экспериментатор учун дастур бланки ва ҳар бир текширувчи учун эса корректурa бланки. Бланкда ҳар бир қаторда 54 ҳарфдан иборат 10 қатор мавжуд. Бу ҳарфларнинг тасодифий бош келишик бирлигидаги 24 та от жойлаштрилган. Сўзлар бир хил мураккаблик даражасига эга. Топширикни бажариш вақтини қайд этиш учун секундомер қўлланилади. Натижаларни қайд этиш учун эса протокол шакли тайёрлаб қўйилади.

Ишнинг амалга ошириш тартиби. Машғулот гуруҳий амалга оширилади. Экспериментатор (ўқитувчи ёки унинг ёрдамчиси) ҳар бир текширилувчига тамгаларни тузатиш бланкини беради ва топширик йўриқномасини маълум қилади.

Текширилувчиларга йўриқнома: «Бланкда рус алифбосидаги ҳарфлар акс этирилган бўлиб, уларнинг орасида от-сўзлар келтирилган. Сиз ҳар бир қаторга алоҳида эътибор қаратинг ва ушбу сўзларни топинг ва уларни биринчи ҳарфидан бошлаб охириги ҳарфига қадар остига чизинг. Эътибор беринг, ортиқча ҳарфни чизиб юборманг. Топширикни тез ва аниқ бажаринг».

Эксперимент барча қаторлар кўриб чиқилгандан кейин тўхталади. Экспериментатор ҳар бир текширилувчининг вазифаларини бажарган вақтини қайд этиб боради ва уларни текширилувчиларга маълум қилади.

Натижаларни қайта ишлаш.

1. Экспериментаторнинг дастур бланкига кўра тамгаларни тузатиш натижалари текширилади.

2. Текширилувчи чизган сўзларнинг умумий миқдори ҳисоблаб чиқилади

3. Ҳаттичи юрилган сўзлар миқдори ҳисобланади (р).

4. Нотўғри чизилган сўзлар миқдори ҳисобланади (р).

5. Тўғри чизилган сўзлар миқдори топилади (м).

6. Ушбу формуласига кўра диққатнинг танловчанлик (А) кўрсаткичи ҳисоблаб топилади.

7. Танлаш тезлиги ҳисобланади (S).

8. Экспериментатор билан биргаликда бутун гуруҳ учун текширилувчилари учун диққатнинг танловчанлиги ва танлаш тезлиги ўртача қиймати ҳисоблаб топилади.

Текширилувчининг индивидуал натижалари гуруҳнинг ўртача кўрсаткичлари билан таққосланиб таҳлил қилинади. Диққат танловчанлигининг индивидуал хусусиятлари ҳақида хулосалар қилинади.

3-машғулот

Диққатнинг барқарорлиги ва тўпланишини ўлчаш (Бурдон-Анфимов тамгаларини тузатиш жадвали)

Диққатнинг барқарорлиги ва тўпланувчанлигини экспериментал ўрганишдан мақсад меҳнат фаолиятида аварияга йўл қўймаслик, травма ҳолатларини пасайтириш ва меҳнат унумдорлигини оширишда иборат.

Диққатнинг экспериментал тадқиқ этиш методларини танлаш унинг турларидан бирон-бирига боғлиқ бўлади. Ихтиёрсиз диққатнинг барқарорлигини аниқлашда аппаратуралар методдан фойдаланилади. Ихтиёрий диққатни ўрганишда эса, субъектнинг фаоллиги алоҳида эътиборга олинади. Кейинги вақтларда тамгаларни тузатиш усулидан кенг фойдаланилмоқда. Диққатнинг барқарорлигини унинг динамикасида ўрганиш муҳим.

Ушбу машғулотда Бурдон-Анфимовнинг тамгаларини тузатиш жадвалидан фойдаланилади (бланкадаги берилган ҳарфлар чизилади). Топшириқ халакит берган шаронда бажарилади. Диққат барқарорлигининг шартли кўрсаткичи танлаш тезлигининг ўзгаришидан иборат (б-шакл). Мазкур топшириқда битта эмас, вақт оралиғига кўра (T_n) бир неча стимул (m_n) бор. Топшириқ давомида танлаш тезлигининг ўзгариши қуйидаги ифода билан аниқланади:

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

Диққат тўпланганлигининг шартли кўрсаткичлари ($K_э$ ва K'') топшириқларга халакит берган фонидagi аниқлик коэффициентларининг ($A_{бн}$ ва $A_{эн}$) уларни халакитсиз аниқ бажарилганлигига ($(A_{бн}$ ва $A_{эбн}$) муносабатидан иборат:

$$E = \frac{A_r}{A_a}$$

Халақитли ва халақитсиз шароитлар учун аниқлик коэффициентини ҳисоблаш Уиппинг формуласига кўра амалга оширилади.

Эксперимент учун жиҳозлар. Эксперимент ўтказишдан олдин ҳар бир текширилувчи учун Бурдон-Анфимовнинг жадвалидан тайёрлаб қўйиш лозим бўлади. Ушбу бланкларда рус алифбосидаги стандарт ҳарфлар тўплами ўрин олган. Бланк ҳар бирида 30 ҳарфдан ва 40та қатордан иборат. Экспериментаторда дастурий бланк ва секундомер бўлиши лозим. Тажриба олдида ҳар бир текширилувчига натижаларни қайд этиш бланки тайёрланади (6-шақл).

Ишнинг амалга ошириш тартиби: Машғулот гуруҳий ўтказилади. Уни ўқитувчи ёки унинг ёрдамчиси ўтказиши мумкин. Экспериментатор ҳар бир текширилувчига тайёр стандарт бланкни таркатади ва йўриқнома билан таништиради.

Текширилувчи учун йўриқнома: «Бланкдаги қаторларнинг ўнг ва чап томонини қараб чиқиб, сиз «р» ва «ю» ҳарфларни вертикал тарзда чизишингиз керак. Топшириқни тез ва аниқ бажаринг. Менинг «Чизинг» буйруғимдан кейин, сиз топшириқда кўрсатилган ҳарфни ўчириб бошланг ва уни то менинг кейинги буйруғимга қадар давом эттиринг. Шундай қилиб, бланкнинг охиригача топшириқни бажариб бординг».

Тажриба давомида экспериментатор 30 секунд оралиғида «чизинг» сўзини айтади ва қайд этиб боради. Тажрибанинг 2-ва 4-минутларида экспериментатор текширилувчиларни огоҳлантирмасдан, уларга халақит беради ва 15 секунд давомида алифбосидаги қандайдир ҳарфларни овоз чиқариб айтади. Тамғаларни тузатиш бланки 5 минутга мўлжалланган.

Ҳар бир текширилувчи топшириқни бажарганлик натижаларини ўзи қайд этади ва уларни протоколда ёзади.

Натижаларни қайта ишлаш.

1. Экспериментаторнинг дастури билан тузатиш бланкидаги натижалар ўзаро солиштириб чиқилади.

2. Вертикал чиқиқ - белги бўйича корректур бланкидаги вақт оралиқлари (Т-Т) ҳисоблаб чиқилади.

3. Ҳар бир вақт оралиғидаги тўғри жавоблар (м) миқдори ҳисоблаб чиқилади.

4. 3.1 - машғулотда келтирилган формулага мувофиқ алоҳида ҳар бир вақт оралиғи (С-С) учун танлаш тезлиги (С) кўрсаткичлари аниқланади.

5. 1 ва 2 халақит бериш таъсирларигача бўлган диққатнинг аниқлик коэффициенти ҳисоблаб топилади.

6. Диққатни тўплаш кўрсаткичининг қиймати аниқланади (К ва К).

7. Экспериментатор билан биргаликда К ва К нинг ўртача қиймати гуруҳнинг барча текширилувчилари учун аниқланади.

Машгулот протоколи
Тамгаларни тузатиш натижалари

Вақт оралиғи (30 с)	Фон	Текширилувчиларнинг жавоблари (тамгаларни тузатиш бланкда)		Диққатнинг тавсифи			
		Тўғри (м)	Хато	Танлаш тезлиғи (С)	Аниқлик коэффи- циенти (А)	Ўртача қийма- ти	Диқ- қатни тўғрилик кўрсат- кичи (К)
1	Халақитсиз				А	} Азбп	} Кэ
2	Шундай				А		
3	Халақит билан				А		
4	Халақитсиз				А	} Азэб п	} Кээ
5	Халақитсиз				А		
6	Халақитсиз				А		
7	Халақит билан				А		Кээ
8	Халақитсиз						
9	Халақитсиз						
10	Халақитсиз						

4-машгулот

Ихтиёрий диққатни тадқиқ этиш

Кириш қайдлари. Ихтиёрий диққатни ўрганиш вазифасини аниқлаш тадқиқот вазифасини белгилайди. Экспериментни ташкил этишдан мақсад ҳам текширилувчини ўрганишда уларга ортиқча зўриқишлар ва ноқулайликларсиз психик фаолликка йўналтириш ва тўғриликка имкон берувчи лаборатория вазиятини ташкил этишдан иборат.

Ушбу машгулотда ихтиёрий диққат интеллектуал синаш усули ёрдамида тадқиқ этилади. Ҳар бири учтадан сондан иборат бўлган гуруҳдаги оддий ва тоқ сонларни фарқлаш ва қайд этиш амалларини бажаришни ўз ичига олган. Экспериментатор овоз чиқариб бир нечта тасодифий сонларни ўқийди. Ихтиёрий диққатнинг тавсифлашда унинг тақсимланганлиги ва барқарорлиги эътиборга олинади. Диққатни тақсимланиш коэффициенти чет таъсир сифатида қаралади (С). У экспериментаторнинг дастурида режалаштирилган умумий учлик миқдорига мос тарзда учта тўлиқ ва учта оддий учликни текширилувчи

томонидан тўғри қайд этилганлик муносабати натижаси сифатида ҳисобланади.

Шундай қилиб, натижа доимо тўғри жавоблар миқдорини дастурлаштирилган жуфт ва оддий сонларнинг усусий миқдорига нисбати 1 дан кичик сонни ифода этади.

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

C нинг ката миқдори диққатнинг яхши тақсимланганлигини билдиради. Баъзан гуруҳнинг индивидуал кўрсаткичлари гуруҳнинг ўртача кўрсаткичи (C) билан солиштирилади. У ҳолда C 1 дан ката бўлиши мумкин. Бу ҳолда диққатнинг сифатини баҳолаш қуйидагича бўлади:

Аъло: $C \geq 1,25 C_{гр}$

Яхши: $1,0 C_{гр} \leq C < 1,25 C_{гр}$

Қонқарли: $0,75 C_{гр} \leq C \leq 1,0$

Ёмон: $C < 0,75 C_{гр}$

Диққатнинг барқарорлиги 3.2. - машғулотларидаги сингари график асосида баҳоланади.

Ушбу топшириқнинг мақсади рақамли материаллардаги топшириқларни бажаришда ихтиёрий диққатнинг барқарорлиги ва тақсимланганлик хусусиятларини аниқлашдир. Текширилувчининг вазифаси эса учта оддий ва жуфт сонларни топишдан иборат.

Эксперимент учун жиҳозлар. Машғулотни ўтказиш учун экспериментаторга 300 тасодифий тартибланган сондан рақамли бланк (1дан 29 гача). Уларнинг ичида бешта учлик (масалан, 13;19;17) ва бешта жуфт учлик (22;16;4) сонлардан иборат гуруҳ учрайди. Бланкда сонлар шундай тақсимланганки, текширилувчи битта учликни 1 минутда қайд эта олиши лозим. Экспериментаторнинг ўқиш тезлиги битта сон учун 2 секундни ташкил этади. Вақтни қайд этиш учун экспериментатор секундомердан фойдаланади.

Ишни бошлашдан олдин текширилувчиларга протокол учун жадвал тайёрлаб қўйилади (4-шакл).

Ишни амалга ошириш тартиби. Машғулот гуруҳи амалга оширилади. Ўқитувчи ёки унинг ёрдамчиси текширилувчиларга йўриқномани маълум қилади.

Текширилувчига йўриқнома. Сизга 1 дан 29 гача бўлган тасодифий сонлар кета-кетлиги тақдим этилади. Улар орасида учта тоқ ва учта жуфт сонлар учлиги бор. Сиз уни кўрганингиз захотиёқ, ушбу учлик сонларни протоколда қайд этиб боринг. Агар сиз бошқа сонларни учратсангиз (кўп ёки кам) уларни ёзиб борманг. Экспериментаторнинг «черта» сигналига кўра протоколда қайд этинг.

Сўнгра экспериментатор секундомерга мос тарзда рақамли материални ўқишга киришади. Ҳар бир минутда у «Черта» сигналининг беради. Бутун бланкни ўқиб бўлгач эксперимент тугайди.

Натижаларни қайта ишлаш.

1. Экспериментаторнинг бланк дастури билан текширилувчининг жавоблари солиштирилади.

2. Вертикал чизик орқали текширилувчи бланкда топшириқни бажарганлиги вақт оралигини аниқлаб боради (Т-Т).

3. Бутун тажриба давомида тўғри қайд этилган учлик сонларни (м) миқдори аниқланади.

4. Формула бўйича 3.2. машғулотда келтирилган формулага асосан ҳар бир вақт оралиғи учун танлаш тезлиги ҳисобланади.

Ихтиёрий диққатни тавсифловчи материаллар белгиланган схема бўйича сифат таҳлил қилинади.

5- машғулот

Диққатнинг кўчувчанлигини тадқиқ этиш (Шульте жадвалининг Сисоев ва Маришук модификацияси ёрдамида)

Кириш қайдлари. Диққатнинг кўчувчанлигини экспериментал ўрганиш диққат хусусиятларини тадқиқ этишнинг асосий йўналишларидан бири саналади. Бир қатор соҳа мутахассисларига диққатнинг кўчувчанлиги муҳим ўрин тутиши алоҳида белгиланган мезонга эга (масалан, хайдовчи фаолияти ёки кўп станокда ишлаш). Диққатнинг кўчувчанлигини экспериментал ўрганиш ҳар хил стимул вариантлари ва улар билан текширилувчиларнинг ишлаш усулига боғлиқ. Бироқ ҳар қандай ҳолатда текширилувчи бир ёки бир нечта топшириқларни экспериментатор билан бирга бажариши лозим.

Диққатнинг кўчувчанлиги шартли тарзда ечилади.

$$I = \frac{S_d}{S_{\text{эф}}} \leq 1$$

Э.Шультеннинг жадвали экспериментал материал сифатида хизмат қилади.

5-шакл

Тажриба протоколи

Тажриба босқичлари	Стимуллар	Тўғри танланган сонлар миқдори (м)	Сонларни танлаш вақти (Т), с			Сонларни танлаш тезлиги (С)		Кўчувчанлиг шартли кўрсаткичлари (И)	
			умумий	қора	қизил	қора	қизил	қора	қизил
И	Қора рангли рақамлар								
ИИ	Қизил рангли рақамлар								
ИИИ	Қора рангли рақамлар + Қизил рангли рақамлар								

Текширилувчининг вазифаси бир вақтни ўзида иккита рангли қаторларни санашдан иборат. Бир қатор ўсиб бориш ва иккинчиси, камайиб бориш кетма-кетлигида бўлади.

Эксперимент учун жиҳозлар. Экспериментатор ва барча текширилувчилар олдиндан тайёрланган 25 қора (1 дан 25 гача) ва 24 та қизил (1 дан 24 гача) сонлар ифодаланган Э.Шульте жадали билан қуролланган бўлишлари лозим. Жадвалда сонлар тартиби бир-биридан максимал узоқликда жойлаштирилгандир. Ҳар бир соннинг олдида рус ёки латин алифбосида ёзилган ҳарfli символи ёзилади. Экспериментатор тўғри жавоблар дастурини олдиндан тайёрлаб қўйиши шарт. Топшириқни бажарганлик вақтини аниқлаш учун экспериментаторга секундомер зарур. Натижаларни ёзиб бориш учун олдиндан машғулотнинг протоколи тайёрлаб қўйилади (10-шакл).

Ишни амалга ошириш тартиби. Машғулот гуруҳий тарзда ўтказилади. Ўқитувчи ёки ёрдамчиси олиб бориши ҳам мумкин. Топшириқ уч босқичда бажарилади.

И босқич учун текширилувчига йўриқнома: жадвалдан «қора рангли рақамларни ўсиб бориш тартибида, яъни 1 дан 25 гача бўлган сонларни топинг ва уларни символларини ёзинг».

Текширилувчига 1-босқич учун йўриқнома: жадвалдан қизил рақамли камайиб бориши тартибида сонларни кетма-кет топинг ва уларнинг символларини протоколда ёзинг».

Текширилувчига 2-босқич учун йўриқнома: «Жадвалда 1 дан 25 гача бўлган қора ва 24 дан 1 гача қизил рангдаги рақамлар берилган. Ҳар бир рақамнинг ҳарфий символи бор. Бир вақтни ўзида қора ва қизил сонларни сананг, навбати билан протоколда аввал қора рақамларни, сўнгра қизил рақамларни, шунингдек, яна қора ва санаш тугамагунга қадар ишни шу тартибда давом эттиринг. Қора рангларни ўсиб бориши тартибида, қизил рангларни камайиб бориши кетма-кетлигида санаш лозим. Учинчи босқичда текширилувчи ҳар иккала жараённи бир вақтда бажариши шарт».

Экспериментатор ҳар бир босқичда топшириқни бажарилганлик вақтини қайд этади ва текширилувчиларни ундан хабардор этади.

Натижаларни қайта ниқлаш

1. Текширилувчининг қайдлари билан экспериментаторнинг назорат қайдлари ўзаро солиштирилади.

2. Ҳар учала босқичда тўғри топилган сонлар миқдори (м) ҳисобланади.

3. Топшириқнинг учинчи босқичидаги қора ва қизил рақамларни топиш вақти алоҳида аниқланади. Бунинг учун умумий вақт тенг иккига бўлинади.

4. Ҳар учала босқич топшириқларини танлаш тезлиги (С) аниқланади, якуний ҳолат учун эса қора ва қизил сонлар учун алоҳида аниқланади.

5. Дикқат кўчувчанлигининг шартли кўрсаткичи (П) қизил ва қора рақамлар учун формула бўйича алоҳида топилади.

Топшириқларнинг биргаликда бажаришдаги дикқат кўчувчанлигини амалга оширишдаги мураккаблик даражаси кўрсатилиб, эксперимент таҳлил этилади.

Дикқатнинг кўлами (ҳажми) ва аниқлиги

Тадқиқот мақсади. Тахистаскоп методикаси ёрдамида дикқат ҳажми (кўлами) ва аниқлигини текшириб кўриш.

Тадқиқот учун зарур жиҳоз ва ускуналар. Тахистаскоп ёки эпидиаскоп. Ҳар бирида саккизтадан ундош ҳарфлар акс эттирилган (5 дона) карточкалар.

Тадқиқотнинг бориши. Текширилувчи асбобдан 0,5м. масофада жойлашади ва дикқатини бир жойга тўплаган ҳолда тавсия қилинаётган кўзговчига қарайди. Дастлабки “Тайёрланинг!” хабари (сигнали) берилгандан сўнг, тадқиқотчи “Бошладик!” асосий хабар (сигнал)ни беради ва тахистаскопдаги ҳаракатлангирувчи механизмни босади. Текширилувчи тахистаскопда кўрсатилаётган ҳар бир карточкани кузатиб, унда қанақа ҳарфлар ва қандай изчилликда ёзилганлигига эътибор бериб боради. Сўнгра илғаб қолган ҳарфларини ёзади.

Тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш

Ўтказилаётган тажриба натижалари қуйидагича чизма тасвирдаги қарорда кайд этилиб, таҳлил қилиб чиқилади.

И-қарор

Тажриба мавзуси: Дикқатнинг кўлами (ҳажми) ва аниқлигини текшириш.

Текширувчи _____
 Текширилувчи _____
 Сана _____

Тавсия қилинган кўзгатувчилар тартиб рақамлари	Тавсия қилинган кўзговчи	Текширилувчидан олинган натижа	Дикқатнинг ҳажми	Дикқатнинг аниқлиги	Хато	Текширувчи хулосаси

Дикқатнинг хатосига текширилувчи томонидан тавсия қилинган кўзговчини идрок қилишда юз берган янглишишлик (иллюзия) (тавсия қилинган ҳарфлар орасида йўқ, бўлганларини бор, деб идрок қилиш). Мазкур тажриба бу ҳарф «Х» дир. Дикқатнинг аниқлиги 2 рақами билан белгиланади, чунки фақат икки ҳолатдагина изчиллик рўй берган: «3»

харфи карточкадаги ҳарфлар қаторида биринчи ўринда ёзилган эди. Текширилувчидан олинган натижада ҳам «З» ҳарфи биринчи ўринда кўрсатишган; «л» ҳарфи «с»дан кейин жойлашган эди, текширилувчи ҳам худди шундай тартибда қайд қилган. Дикқат ҳажми (кўлами)нинг миқдори номлари тўғри топилган ҳарфларнинг сони (мазкур ҳолда 5 та ката одамлар учун 3-5 ундош ҳарфлар) билан белгиланган.

Тадқиқотчи текширилувчилар билан 5 та тажриба ўтказиб, ҳосил бўлган натижаларни чизма тасвирдаги қарорнинг ҳар бир катаклари (графаси) буйича ҳисоблаб чиқади ҳамда жамланган рақам (сумма)ни ўтказилган тажрибалар сонига бўлади. Шундай қилиб, дикқатнинг ҳажми, аниқлиги ва хатосига оид ўртача арифметик қийматини белгилаб чиқади.

Дикқатнинг кўчиши.

Тадқиқот мақсади. қора-кизил рангли рақамлардан тузилган жадвал ёрдамида дикқатнинг кўчиш хусусиятини текшириб кўриш.

Тадқиқот учун зарур анжом ва жиҳоз. Секунд ўлчагич (секундомер) ва ранг жиҳатидан бир-бирига ўхшаш бўлмаган (бетартиб) ҳолда, мантиқий эса сақлаб қолишнинг олдини олиш мақсадига мувофиқлаштирилган тартиб (комбинация) да тузилган: 1 дан 25 гача қора ва 1 дан 24 гача кизил рангли рақамлар (текширувчи олдиндан тайёрлаган) жадвали.

Тадқиқотнинг бориши. Тадқиқот уч серияда ўтказилади.

Биринчи серия. Бунда тадқиқотчи текширилувчига жадвалдаги қора ранг билан ёзилган 1 дан 25 гача бўлган рақамларни ўсиб боровчи тартибда, кўрсатиб беришни таклиф қилади. Қарор ёзиб боровчи эса текширилувчи бу топшириқни қанча вақт ичида ижро этишини секундомер воситасида аниқлаб, ёзиб боради.

Иккинчи серия. Тадқиқотчи текширилувчидан жадвалдаги кизил рақамларни 24 дан 1 гача қамаювчи тартибда кўрсатиб беришни талаб қилади. қарор юритувчи эса худди олдинги сериядагидек текширилувчининг топшириқни бажариш учун сарфлаган вақтини аниқлаб, ёзиб боради.

Учинчи серия. Бунда текширувчи текширилувчига бир вақтнинг ўзида галма-гал: қора рақамларни қупайиб боровчи, кизил рақамларни қамайиб боровчи тартибда кўрсатиб беришни таклиф қилади. Қарор юритувчи топшириқнинг характери, унинг бажарилиши учун кетган вақт ва йўл қўйилган хатоларни аниқлаб, қарорда қайд этиб боради.

Тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш.

Қарор юритувчининг ёзувлари асосида уччала сериядаги топшириқни бажариш учун текширилувчи сарф қилган вақт ва йўл қўйган хатоларини қуйидаги қарор (жадвал) да қайд этилиб қўйилади.

2- қарор.

Тажриба мавзуси: Дикқат кўчишини текшириш.

Текширувчи _____

Текширилувчи _____

Сана _____

Кўрсаткичлар	1- серия	2-серия	1-2- серия	3-серия
Вақти				
Хатолар				

Учинчи серияда бажарилган топшириқ учун сарфланган вақт, гарчи қолган иккала серияларда ҳам худди шу хил топшириқларни бажариш учун сарфланган вақт билан, учинчи серияда бажарилган топшириқ учун сарфланган вақт тенг эмас. Ана шу иккала вақт кўрсаткичлари орасидаги фарқ мазкур текширилувчи дикқатининг кўчирилиш вақти, яъни бир фаолиятдан иккинчи бошқа бир фаолиятга ўтиш вақти бўлиб ҳисобланади.

6-машғулот

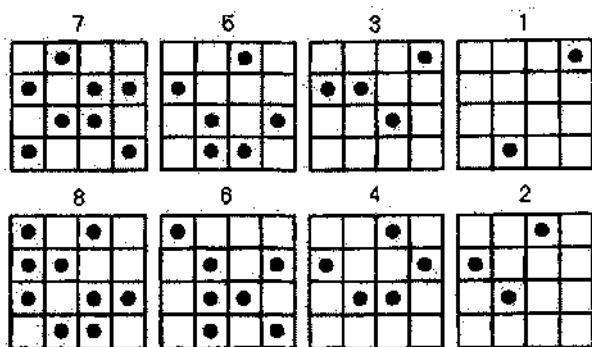
Ўқувчи дикқати кўламини аниқлаш методикаси

Методикани фойдаланиш мумкин бўлган соҳалари: Ушбу методика ёрдамида ўқувчининг дикқат кўламини аниқланади.

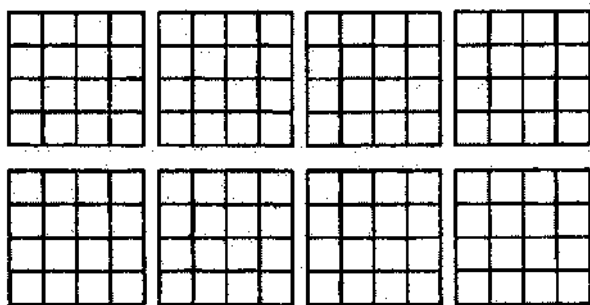
Эксперимент учун жиҳозлар: Бунинг учун 8 та бир хил жадвалда турлича ҳажмдаги нукталар акс еттирилган тасвирлар стимул материали сифатида фойдаланилади. Ҳар бир жадваллардаги нукталар сони уларнинг сонига мос тарзда кўпайиб боради. Тажрибадан олдин ўқувчига қуйидагича кўрсатма берилади:

Текширилувчига йўриқнома. «Ҳозир сиз билан дикқат ҳажмини ўрганиш методикаси устида тажриба ўтказилади. Сизга нукталар чизилган карточкалар кетма-кет кўрсатилади. Ушбу нукталарни бўш катакларга чизасиз».

Тажрибани бориш тартиби. Ўқувчига саккизта карточка 1-2 сония оралиғида кетма-кет кўрсатилади. Навбатдаги карточкани кўрсатишдан олдин, ўқувчига эсга олиб қолган нукталарни қайта эсга тушириши ва бўш карточкага белгилаб қўйиши учун 15 сония вақт берилади.



“Нукталарни эсга олиб қол ва ўз ўрнига қўй” топшириғи учун стимул материали”



Натижаларни қайта ишлаш. “Нукталарни эсга олиб қол ва ўз ўрнига қўй” топшириғи матрицаси.

Ўқувчи диққати кўламини у тўғри акс эттирган нукталарнинг ҳажми билан белгиланади. Бунинг учун энг кўп нуктали, тўғри тўлдирилган карточка олинади:

10 балл — агар ўқувчи 6 ва ундан кўп нукталарни тўғри акс эттирган бўлса.

8-9 балл — ўқувчи карточкадаги 4 дан 5 тагача нуктани хатосиз акс эттирган бўлса.

6-7 балл — ўқувчи карточкадаги 3 дан 4 тагача нуктани хотирасида тўғри тиклаган бўлса.

4-5 балл — ўқувчи карточкадаги 2 дан 3 тагача нуктани тўғри эсда олиб қолганда.

0-3 балл — ўқувчи битта карточкада биттадан ортиқ нуктани тўғри акс эттира олмаган бўлса.

Ривожланганлик даражаси

10 балл — жуда юкори.

8-9 баллар — юкори.

6-7 баллар — ўртача.

4-5 баллар — паст.

0-3 баллар — жуда паст.

1.3. ХОТИРАНИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ҲЎРГАНИШ

Кириш қайдлари. Хотира психологик жараён сифатида шахс фаолиятида муҳим ўринга эга. Хотира билим ва ҳаётий тажрибаларни тўплаш, уларнинг давомийлигини таъминлаш ва зарур ҳолларда керакли маълумотлардан фойдаланишга ёрдам беради. Хотирада шахс ҳаёти учун керакли маълумотлар захираси сақланади. Шу сабабли ҳам ўқувчининг таълим жараёнида ўзлаштираётган билимларида ҳам хотиранинг хизмати катта. Хотира тажрибаларга таяниб, фаолият учун муҳим ахборотларни эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш, таниш ва унутишдан иборат жараён саналади. Хотиранинг имкониятлари қанчалик юкори бўлса, зарур ахборотлардан (билим ва тажрибалар) узоқ вақт давомида фойдаланиш мумкин. Хотирани кундалик «омборхона», «хамён», «сандиқ» каби ҳаётий тушунчалар орқали нисбий маънода ифодаласа бўлади.

Инсон хотираси шунча серкираки, у ҳар бир шахс индивидуал характерга эга. Мнемик фаолиятнинг ҳар хил шакллариининг намоён бўлиши учта асосий мезонларга мувофиқ ажратилади.

1. Психик фаоллигига кўра, инсон хотираси ҳаракат, эмоционал, образли ва сўз-мантлик турларга ажратилади. Ҳаракат хотираси ҳаракатларни эсда олиб қолиш ва эсга тушириш билан боғлиқ бўлиб, ҳаракат кўникма ва малакаларининг шаклланишига хизмат қилади. Бу кўпроқ ўйин, меҳнат, спорт ва бошқа турдаги фаолият билан шуғилланувчи инсонларда кўпроқ учрайди. Образли хотира воқеа ва ҳодисаларнинг ҳиссий тимсоллари, уларнинг хусусиятларини ва уларга боғлиқ маълумотларни кўргазмали тарзда эсда олиб қолиш ва эсга тушириш билан характерланади. Хотира образи ҳар хил мураккабликда бўлиши мумкин: ягона предмет тимсоли ва умумлаштирилган тасаввурларга кўра, абстракт мазмунни ифодалаши мумкин. Образли хотира қайси анализаторнинг инсон кечинмаларини эсга олиб қолишида етакчилик қилишига кўра фарқланиши мумкин. Шунга кўра, кўриш, эшитиш, ҳид ва таъм билиш хотираларига ажратилади. Агар кўриш ва

эшитиш хотираси одатда барча инсонларда ривожланган бўлса, колганлари эса касбий фаолият билан боғлиқ ривожланади.

2. Фаолият мақсадига кўра, ихтиёрий ва ихтиёрсиз хотира.

3. Материалларнинг вақтли мустаҳкамланишига кўра узок ва қисқа муддатли хотираларга ажратилади. Қисқа муддатли хотира изларнинг автоном тарқалишига боғлиқ ҳосил бўлади. Узок муддатли хотира изларининг тарқалишига эмас, балки уларни аралашган ҳолати ва ассоциативлигига боғлиқ тарзда намоён бўлади. Амалиётда ва кундалик турмушда хотиранинг шундай туридан фойдаланиладики, инсоннинг фаол ва долзарб ҳаракатларни, операцияларни амалга оширилишида фойдаланилади. Хотиранинг бу тури оператив хотира деб номланади.

Хотиранинг асосий жараёнлари – эсда олиб қолиш, эсда сақлаш, эсга тушириш ва унутишдан иборат. Эсда олиб қолиш хотиранинг асосий жараёни бўлиб, у материални тўлиқ, аниқ, кетма-кет эсга тушириш, мустаҳкамлиги ва унинг сақланиш давомийлигига боғлиқ. Эсда олиб қолиш ва эсга тушириш ихтиёрий ва ихтиёрсиз тарзда амалга оширилади. Унутиш одатда ихтиёрсиз жараёндир. Ихтиёрсиз хотира инсон фаолиятида муҳим ўринга эгаки, инсон кўп нарсаларни мақсадсиз ва куч ишлатмасдан эсда олиб қолади ва эсга туширади. Ихтиёрий хотира инсонни айти дам учун зарур материалларни тўлиқ эсда олиб қолишга мажбур этади. Эсда олиб қолиш жараёни, эсда сақлаш ва эсга туширишда материалнинг субъект фаолиятида қандай ўрин тутишига боғлиқ.

Хотиранинг индивидуал хусусиятларини эсга олиб қолишнинг ҳар хил тезлиги, аниқлиги ва мустаҳкамлиги ифодалайди. Улар маълум мақсадларда нерв системасининг кўзғалиш кучи ва тормозланишига, уларнинг мувозонатлашганлиги ва ҳаракатчанлиги даражалари билан боғлиқ. Бироқ олий асаб тизимининг ушбу хусусиятлари инсонларнинг фаолияти ва ҳаёт шароити таъсирида ўзгаради.

Хотира ва унинг жараёнлари борасидаги тадқиқотлар кенг кўламда амалга оширилган. Аммо даврнинг ўзгариши ва экспериментал лабораториялар имкониятларининг ўсиб бораётганлиги туфайли хотира муаммосига ҳам янгича ёндашишлар кириб келмоқда. Масалан, эсда олиб қолиш жараёнини шаклланиши ва ривожланишини ўрганишда генетик тадқиқот методидан фойдаланила бошланди. Ихтиёрий ва ихтиёрсиз эсда олиб қолишнинг ҳар хил ёш хусусиятлари қиёсий ўрганилиши, ҳар хил ёш босқичларида операциянинг динамикаси тарзда ва эсда олиб қолишнинг операционал тахлилига қаратилди.

Хотира билан боғлиқ алоҳида тадқиқотларда текширилувчи материални у ёки бу тарзда ўзлаштириши иноватга олинади. Маълум вақтдан кейин материални ўзлаштирганлиги ва таниганлиги текшириб кўрилади.

Ҳар бир тажрибани ўтказишда экспериментатор учта мезонга амал қилади:

- 1) ўзлаштириш фаолияти ёки ёд олиш;
- 2) ўзлаштириш билан эсга тушириш жараёнлари ўртасидаги интервал;
- 3) эсга тушириш фаолияти.

Ҳозирги кунда хотирани тадқиқ этишда ЭҲМ машиналаридан кенг фойдаланилмоқда. Бу эса бир томонидан экспериментатор фаолиятини энгиллаштиради, натижаларни қайта ишлаш жараёнини осонлаштиради.

1-машғулот

Ихтиёрсиз эсда олиб қолишни тадқиқ этиш ва унинг маҳсулдорлик шартлари

Кириш қайдлари. Ихтиёрсиз эсда олиб қолиш фаолият фонида кечувчи мненимик бўлмаган вазибаларни ечишда кечувчи эсда сақлаш жараёнидир. Ихтиёрсиз эсда сақлаш амалий ва билиш фаолиятининг маҳсули ва шарт-шароитларидир. Бу тасодифий эмас, балки қонунятга асосланган, субъект фаолияти билан алоқадор жараёндир. Аввало бор, ихтиёрсиз эсда сақлаш нинг шартловчиси предметли фаолиятдир. П.И.Зинченконинг тажрибалари кўрсатишича, ихтиёрсиз эсда олиб қолишнинг маҳсулдорлиги фаолият материалининг қандай аҳамиятга эга эканлигини белгилайди. Агар материал фаолиятнинг асосий мақсадига қараганда бўлса, эсда сақлаш яхши кечади.

Ихтиёрсиз хотиранининг ўрганиш борасида А.А.Смирновнинг изланишлари ҳам аҳамиятга эга.

Машғулот мақсади ихтиёрсиз эсда олиб қолиш маҳсулдорлигининг инсон фаолияти характериға боғлиқлигини ёритишдан иборат.

П.И.Зинченко методикаси. Иккита тажриба гуруҳида ўтказилади: предметларни ифодалаш классификацияси ва сон қаторини тузиш.

1-тажриба

Предметларнинг ифодалаш классификацияси

Эксперименти учун жиҳозлар. Экспериментал материал учун шар, ҳар бирида битта предмет қизилган 15 та карточка. 15 та предмет: мевалар, ҳайвонлар, ўйинчоқлар тарзида классификацияланади.

Карточкада предмет расмлари билан бир қаторда унинг ўнг томонининг юқори қисмида икки хонали сон ҳам ёзилган бўлади.

Тажрибани амалга ошириш тартиби. Тажриба бошланишидан олдин карточкалар доска устида тасодифий тахланган ва усти беркитилган бўлади. Тажрибада биринчи кичик гуруҳ текширилувчилари иштирок этади.

Текширилувчи учун йўриқнома: «Сиз билан тажриба ўтказилади, бунда предметларнинг умумий хусусиятларига кўра, уларни классификация қилиш кўникмангиз текширилади. Сизнинг вазифангиз карточкаларни гуруҳлар бўйича классификация қилиш ва тартиб билан ёзинг ҳамда номланг. Ким тажриба тугагунга қадар топшириқни тугатса, у

бу синфга алоқадор, ажратилган предметлар гуруҳидан қўшимча қилиши мумкин».

Тажриба тугагандан сўнг унинг иштирокчиларига дастлаб карточкада тасвирланган предметларнинг қандай тартибда бўлишидан қатъи назар кейинчалик рақамларни эсга олишлари таклиф этилади.

2-тажриба.

Сон қаторини ҳосил қилиш

Эксперимент учун материал. 1-тажрибаники экспериментал материаллар лозим бўлади; иккинчи кичик гуруҳ иштирок этади.

Тажрибани амалга ошириш тартиби: Тахтага бириктирилган карточкалар жойлаштирилади, унда натурал қаторни ҳосил қилмайдилар. Текширилувчиларга ўзининг дафтарида 15 катакли (5 тадан 3 қаторда) сетка чизиш таклиф этилади. Уларнинг вазифаси карточкадаги сонларни қатъий тарзда кичикларини юқори қаторнинг чап катаклариди, катталарини эса ўнг катакнинг қуйи қаторига жойлаштиришдан иборат. Хато ёзилган сон ўчириб ташланади ва керакли сон ёзилади. Тажриба тугагунга қадар вазифани тугатса, кезида дафтарида яна битта сетка чизиши ва унда аввал жуфт сонларни, сўнгра тоқ сонларни ёзиб қўяди.

Сўнгра улардан аввал сонларни, сўнгра предмет номларини эсга олиши таклиф этилади.

Натижаларни қайта ишлаш

1. Текширилувчилар гуруҳи учун биринчи ва иккинчи тажрибадаги предметлар ва сонларнинг тўғри эсга туширилганлари ўртача қиймати аниқланади.

2. Олинган ўртача қиймат 5.1.2 -жадвалда ёзилади.

Натижаларни таҳлил қилиш ва хулосалар

1. 5.1.2. жадвалда натижаларнинг таҳлили асосида ихтирәсиз хотиранинг махсулдорлигини белгиловчи шарт-шароитлар ҳақида хулоса чиқаринг.

2-машғулот

Хотиранинг образлигини ўрганиш

Тажрибадан мақсад: Хотиранинг образли хусусиятини ўрганиш ва хотирани махсулдорлик даражасини аниқлаш.

Керакли анжомлар: а) Турли хил придметларни акс эттирган суратлар, 16 та бир-бирига боғлиқ бўлмаган рангли предметлар сурати;
б) секундомер
в) олдиндан тайёрлаб қўйилган баённома.

Тажрибанинг бориши: Текширилувчига 16 та предметни ўзиди акс эттирган сурат мажмуаси кўрсатилади ва 1 дақиқа давомида тикилиб олиши














тавсия этилади. Шундай сўнг қанча суратни эслаб қолинганлигини 5 дақиқадан сўнг ёзиб бериш сўралади. Текширилувчига худди суратда мавжуд бўлган жадвал берилади, лекин суратлар бўлмайди, тоза қоғозга чизилган 16 та катак мавжуд бўлади. Орадан 10 дақиқа ўтгач, янги қоғозга эсда қолган суратларни яна ёзиб бериш сўралади.

Йўриқнома: Сиздан илтимос, ушбу 16 та предметларни ўзида акс эттирган суратлар мажмуасига диққат билан қаранг. Сизга 1 дақиқа вақт берилади. Сўнгра эслаб қолган предметларингизни биз берган қоғозга ёзиб беришингизни сўраймиз. Фақат биз айтган вақтимизда.

Текширилувчи қўлга бериладиган жадвал

Мазкур жадвал 2 мартаба берилади. 1 - гал 5 дақиқадан кейин, 2 - гал эса 10 дақиқадан сўнг.

Қуйидаги суратлар текширилувчига тавсия этилади. Текширилувчи белгилли суратларга маълум вақт қараб тургандан сўнг, эсда қолганларни экспериментатор этган вақтда ёза бошлайди.

	2		В
			
			
CO ₂			

2-тажриба. Қисқа муддатли хотирани ўрганиш

Тажрибадан мақсад: Шахнинг қисқа муддатли хотирасини кўриш сезгиси орқали ҳажми ва аниқлигини ўрганиш.

Тажрибада қатнашувчи анжомлар:

А) 12 каталка жойлаштирилган бир-бири билан боғлиқ бўлган сонлар.

Б) Секундомер.

В) Олдиндан тайёрлаб қўйилган баённома.

Йўриқнома: Сиздан илтимос, ҳозир сизга намоён қилинадиган жадвалда жами бўлиб 12 та 2 хонали сонлар берилди. Сиз 20 сония давомида диққат билан сонларни кузатиб имкон даражасида кўпроқ эслаб қолишга ҳаракат қилинг.

13	91	47	39
65	83	19	51

Қанча кўп эслаб қолсангиз, хотирангизни баҳолаш шунча юқори ҳисобланади.

Тажрибанинг бориши: Текширилувчига 12 та катак ичига ёзилган 2 хонали бир-бирига боғлиқ бўлмаган сонлар ёзилган жадвал 20 дақиқа давомида намойиш этилади. Сўнгра жадвал олиб қўйилиб олдиндан тайёрлаб қўйилган, бўш жадвал берилиб тўлдириб бериш сўралади.

Бериладиган жадвал:

23	94	71	87
-----------	-----------	-----------	-----------

Текширилувчи тўлдирилиши керак бўлган жадвал

1.4. ТАФАККУРНИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ҶҲГАНИШ

Кириш қайди: Олдинги тажрибалар шахснинг тафаккурига ижобий таъсир ўтказиб қолмасдан, баъзан янги муаммоларни ҳал этишда тўсиқ бўлиб қолиши ҳам мумкин. Бу хусусида гештальт психология вакили М.Вертгеймер шундай бир гоъни илгари сурганди. Унинг мулоҳазасича, «олдинги тажрибалар шахснинг ижодий тафаккурига салбий таъсир кўрсатиши, аммо ҳақиқий тафаккурнинг тўлиқ намоён бўлишига ҳам хизмат қилиши мумкин экан. Бундай ҳолат кўпроқ болаларга хос, аммо инсон таълим жараёнида, хусусан амалий тажрибалар вақтида ҳар хил мураккабликдаги топшириқларни ечишга ёрдам берувчи, анча чекланган усулларни ўзлаштириши ёки ўзи хоҳламаган ҳолда тафаккурнинг ригидлигини эгаллаши мумкин бўлади. Ригидлик деганда, шахс фаолиятини олдиндан дастурлашган фаолиятдан четга чиқолмасдан, янги усул ва қоидаларга тафаккурни кўчира олмаслиги тушунилади. Психологияда ригидликнинг уч тури, яъни когнитив (билиш билан боғлиқ), аффектив (ҳиссий) ва мотивациали ригидлик тўғрисида сўз боради.

Кўпроқ таълим жараёнидаги билиш фаолияти когнитив ригидликини ўз ичига қамраб олган. Шу сабабли ҳам таълим жараёнида ўқувчиларнинг тафаккурини тадқиқ этишда психологлар қуйида тақдим этиладиган методикадан фойдаланишлари мумкин. Методика А.Лячинс методикаси деб номланиб, бунда икки гуруҳ ўқувчиларига бир хил турдаги икки хил топшириқ тақдим этилади. Бунда масалани ечишда кимдир олдин қўлланган усуллардан, ким эса анча рационал усуллардан фойдаланиши мумкин бўлади.

А.Лячинс методикаси

Тажриба ўтказиш учун зарур жиҳозлар. Болаларни диагноз қилишга қадар ўнга топшириқни қайд этишга мўлжалланган 1 ва 2 бланкалар тайёрлаб олинади.

Ўтказиш тартиби. Психолог гуруҳни иккига бўлиб, бирини эксперимент ва иккинчисини назорат гуруҳи сифатида уюштириши лозим бўлади.

Синалувчилар учун йўриқнома: Сизнинг бланкангизда 10 та топшириқ берилган бўлиб, топшириқларни ҳал этишда содда арифметик амаллардан фойдаланасиз. Бланкада ёки ўзингизнинг дафтарингизда ҳар бир топшириқни ечишга доир арифметик амалларни бажаринг. Топшириқларни ечиш вақти чекланмаган. Топшириқларни 1 дан 10 га қараб, тартиб билан кетма-кетликда ечинг. Топшириқларни бир-бирингиз билан маслаҳатлашмай, кўрсатмасдан ва кўчирмасдан мустақил ечишга ҳаракат қилинг.

Методика учун намуна материаллари

1-Бланк. Экспериментал гуруҳ учун мўлжалланган.

1. 26, 10 ва 3 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 10 литр сувни ўлчаш мумкин?
2. 37, 21 ва 3 литрли ҳажмли учта идиш берилган. Қандай қилиб улар ёрдамида 10 литрга тенг сувни ўлчаш мумкин?
3. 37, 24 ва 2 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 9 литр сувни ўлчаш мумкин?
4. 39, 22 ва 2 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 13 литр сувни ўлчаш мумкин?
5. 38, 25 ва 2 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 9 литр сувни ўлчаш мумкин?
6. 29, 14 ва 2 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 11 литр сувни ўлчаш мумкин?
7. 28, 14 ва 2 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 10 литр сувни ўлчаш мумкин?
8. 27, 12 ва 3 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 9 литр сувни ўлчаш мумкин?
9. 30, 12 ва 3 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 15 литр сувни ўлчаш мумкин?
10. 28, 7 ва 5 литрли учта идиш берилган. Қандай қилиб, улар ёрдамида 15 литр сувни ўлчаш мумкин?

2-Бланк. Назорат гуруҳ учун мўлжалланган.

1. 26, 10 ва 3 литрли ҳажмли учта идиш берилган. Қандай қилиб улар ёрдамида 10 литрга тенг сувни ўлчаш мумкин?
2. 28, 7 ва 5 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 9 литр сувни ўлчаш мумкин?
3. 30, 12 ва 3 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 15 литр сувни ўлчаш мумкин?
4. 27, 12 ва 3 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 9 литр сувни ўлчаш мумкин?
5. 28, 14 ва 2 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 10 литр сувни ўлчаш мумкин?
6. 38, 25 ва 2 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 9 литр сувни ўлчаш мумкин?
7. 29, 14 ва 2 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 11 литр сувни ўлчаш мумкин?
8. 39, 22 ва 2 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 11 литр сувни ўлчаш мумкин?
9. 37, 24 ва 2 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 9 литр сувни ўлчаш мумкин?

10.37, 21 ва 3 литрли учта идиш берилган . Қандай қилиб, улар ёрдамида 10 литр сувни ўлчаш мумкин?

Натижаларни қайта ишлаш:

1. Ҳар бир синалувчи топшириқлардан нечтаси рационал ва норационал йўл билан ечганлигини ўзи айтиши лозим. 1-5 топшириқлар шартига кўра, улар битта ечим билан хал этилади ва ечимлар рационалдир. 6-10 топшириқлар учун рационал ечим эса арифметик амаллардан кам фойдаланиб ечилади.

2. Эксперимент ва назорат гуруҳидан нечта синалувчилардан индивидуал тартибда норационал усулдан фойдаланганлиги аниқланади.

1.5.МОТИВ ВА МОТИВАЦИЯНИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ҲРГАНИШ

Шахснинг мотив ва мотивацияларини тадқиқ этишда психологиядаги турли хил назарияларга таянган ҳолда иш кўриш муҳимдир. Қуйидаги амалий машғулот учун мўлжалланган мотивларни ўрганишга қаратилган методикада шахснинг ўзини ўзи баҳолаш тамойилига асосланиб амалга оширилади. Мазкур методика Т.В.Дембо ва С.Л.Рубинштейн номи билан боғлиқ бўлиб, унда баҳолаш тизими шкалалаштириш тамойилига асосланиб ишлаб чиқилган.

■ Методика ўрганадиган психологик муаммо:

-шахснинг интилиш даражасини мулоҳазалаш, унинг мувофиқлигини текширишдан иборат.

■ Синалувчиларга кўрсатма:

Қуйида чизилган зинапоя соғлиқ, ақлий тараққиёт, характер ва бахтни ифодалайди. Агар шартли равишда даражага кўра, инсонларни жойлаштирилса, биринчи шкаланинг юқори поғонасида «энг соғлом», қуйи поғонасида «энг касал» бўлиб, шунга ўхшаш тарзда қолган зиналарда ҳам инсонлар жойлаштирилади. Сиз даражаларга кўра ўар бир шкала бўйича ўз ўрнингизни белгиланг.

Методиканинг шкалалари

Саломалиқни баҳолаш шкаласи	Д а р а ж а	Ақли баҳолаш шкаласи	Д а р а ж а	Характерни баҳолаш шкаласи	Д а р а ж а	Бахтлиқни баҳолаш шкаласи	Д а р а ж а
Энг соғлом	10	Энг ақли	10	Ажойиб характерли	10	Ҳаддан ортиқ бахтли	10
Жуда соғлом	9	Жуда ақли	9	Характери яхши	9	Жуда бахтли	9

Соғлом	8	Ақлли	8	Ўзига хос характерли	8	Бахтли	8
Бироз соғлом	7	Қисман ақлли	7	Характери ёмон эмас	7	Қисман бахтли	7
Ўртача соғлом	6	Ўртача ақлли	6	Одатий характерли	6	Унчалик бахтли эмас	6
Бир оз касал	5	Бир мунча ақлсиз	5	Характери аҳамиятсиз	5	Кам бахтли	5
Касал	4	Ақлсиз	4	Ёмон характерли	4	Бахтсиз	4
Жуда касал	3	Жуда ақлсиз	3	Жуда ёмон характери	3	Жуда бахтсиз	3
Ўта касал	1- 2	Ўта ақлсиз	1- 2	Характери ўта оғир	1 -	Энг бахтсиз	1- 2

Натижаларни қайта ишлаш ва шарҳлаш:

1. Сиз қандай инсонларни энг соғлом? Ақлли?, яхши характерли?, бахтли? деб ҳисоблайсиз.

2. Сиз қандай инсонларни касал? Аҳмоқ? Ёмон характерли? Бахтсиз? деб ҳисоблайсиз.

3. Нима учун Сиз «соғлиқ» зинаси, «ақл зинаси», «характер зинаси», «бахт зинаси» даги ушбу погонани танладингиз.

4. Сизни соғлом, ақли, яхши характерли, бахтли бўлишингиз учун нима етишмайди.

Зинадаги 4-5 погонани белгилаш энг мақбул жавоб ҳисобланади.

Методика натижалари шахснинг тафаккури ва эмоционал-иродавий соҳасига алоқадор бошқа натижалар билан солиштирилиши лозим. Бу эса шахс тўғрисида етарлича маълумот олиш ва уларни таҳлил этишга ёрдам беради.

1.6. ШАХСНИНГ ЭМОЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ

1-Хавотирланиш даражасини аниқлаш (Ч. Д. Спилберггер).

Хавотирланишни аниқлаш учун қўлланиладиган кўпгина методикалар фақат шахснинг хавотирланиши ҳолатларини баҳолашга имкон беради. Ч.Д. Спилберггер томонидан таклиф қилинган методика эса шахсни тафовутли хавотирланиш хусусиятлари ва ҳолатини аниқловчи ягона мезон ҳисобланади. Спилберггернинг ўзини- ўзи баҳолаш шкала бланкиси кўрсатма ва 40 та савол-мулоҳазани ўзида қамраб олган бўлиб, улардан 20 таси хавотирни (ВХ) ва 20 таси эса шахс хавотирланишини (ШХ) баҳолаш учун мўлжалланган. Мазкур тақдим этилаётган вариантда хавотирланиш даражасини ўрганиш умумий тарзда баҳолашга

мўлжалланган бўлиб, унда вазиятли ва шаҳс хавотирланиши алоҳида қайд этилмайди.

Фойдаланиш тартиби. Тадқиқот индивидуал ва гуруҳий ўтказилиши мумкин. Тадқиқотчи синалувчидан саволларга кўрсатма бўйича жавоб беришни таклиф қилади ва мустақил ишлаш кераклигини эслатади. Ҳар бир саволга тўрт вариантда жавоб кўрсатилган. Вазиятли хавотирланиш шкаласи (СХ).

Кўрсатма: “Қуйидаги келтирилган мулоҳазаларни диққат билан ўқиб чиқинг ва шу вақтда ўзингни қандай ҳис қилганингни ўнг томонидаги графадаги рақамлардан бирининг устидан чизиб белгиланг. Савол устида кўп ўйланманг, чунки тўғри ёки нотўғри жавоблар йўқ”

Шахснинг ҳолатини баҳолаш тести

Кўрсатма. қуйида келтирилган гапларнинг ҳар бирини диққат билан ўқинг ва аини дамда ўзингни қандай ҳис қилаётганингизга ёки сўз-символларга муносабатингизга боғлиқ ҳолда тегишли рақамни айлана ичига олиб, белгиланг.

1-йўқ, бу умуман бундай эмас

2-эҳтимол, шундай бўлиши мумкин

3-ҳойнаҳой, шундай бўлса керак

4-ха, мутлақо шундай

№	Тасдиқлар	Рақамлар			
		1	2	3	4
1.	Мен хотиржамман	1	2	3	4
2.	Менга ҳеч нарса таҳдид солмайди	1	2	3	4
3.	Асабларим таранглашган	1	2	3	4
4.	Мен ўзимни толиққан ҳис қилмоқдаман	1	2	3	4
5.	Ўзимни эркин ҳис этаяман	1	2	3	4
6.	Оилавий муаммолар туфайли хафаман	1	2	3	4
7.	Омадсиз бўлишдан хавотирдаман	1	2	3	4
8.	Мен ўзимни бардам ҳис этаяман	1	2	3	4
9.	Мен дунёдаги вазиятлардан хавотирдаман	1	2	3	4
10.	Мен ўз ишимдан қониқиш ҳиссини туймоқдаман	1	2	3	4
11.	Мен ўз кучимга ишонаман	1	2	3	4
12.	Менга буйруқ беришларини ёқтирмайман	1	2	3	4
13.	Мен асабийлашаёпман	1	2	3	4
14.	Мен ҳаётда ўз ўрнимни топа олмаяпман	1	2	3	4
15.	Менга идеал жамият гоёси маъқул	1	2	3	4
16.	Мен анча қизиққонман	1	2	3	4

17.	Одамларнинг менга бўйсундишларини ёқтираман	1	2	3	4
18.	Мен зўриқишни ҳис этмаяпман	1	2	3	4
19.	Мен ўзимдан маманунман	1	2	3	4
20.	Мен ўз муаммоларим билан машғулман	1	2	3	4
21.	Одам — одамга бўри	1	2	3	4
22.	Мен жуда ҳаяжондаман	1	2	3	4
23.	Мен ўзимни яхши ҳис этапман	1	2	3	4
24.	Мен бахтлиман	1	2	3	4
25.	Мен жуда тез чарчайман	1	2	3	4
26.	Мен тез йиғлаб юбораман	1	2	3	4
27.	Пул — бу энг асосий нарса	1	2	3	4
28.	Эркинлик, тенглик, биродарлик меннинг идеалиmdir	1	2	3	4
29.	Мен бошқаларга қараганда бахтлиман	1	2	3	4
30.	Мен ҳамма нарсани юрагимга яқин оламан	1	2	3	4
31.	Мен ўзимни хавфсиз ҳис этапман	1	2	3	4
32.	Мен ҳамма инсонни яхши кўраман	1	2	3	4
33.	Баъзан юрагим сиқилиб кетади	1	2	3	4
34.	Ўзимни демократ деб биламан	1	2	3	4
35.	Менга муҳаббат етишмайди	1	2	3	4
36.	Менинг дўстларим кўп	1	2	3	4
37.	Мен мутлақо соғломман	1	2	3	4

Бу тестдан таълим муассасасида ижтимоий-психологик ва педагогик йўналишда тадқиқотлар ўтказиш учун фойдаланиш мумкин. У орқали таълим муассасаси ходимларининг касбий-шахсий қиёфаси, характерида яққол акс этган ва алоҳида ажралиб турувчи ижтимоий ҳамда психологик фазилатлар акцентуацияларини баҳолаша бўлади. Ушбу тестнинг муҳим янгилиги шундан иборатки, бунда аморф, нормал ва волюнтарист шахслар ўртасидаги фарқларни белгилашда шахснинг мойликлари, ҳолати, мулоқотга киришимлилиги ва ҳамдардлик (эмпатияга) қобилиятлари эътиборга олинади. Агар таълим муассасаси психологи ушбу сўровномадан фойдаланса, у педагогларнинг касбий ва шахсий сифатларига яхши чизги бериш имкониятига эга бўлади. Бизга маълумки, тестларни ишлаб чиқиш бир қатор талабларга жавоб берган тақдирда яроқли саналади. Тестнинг самарадорлиги ишончлилиги, валидлик, дискриминативлик, стандартлаштирилганлик орқали белгиланади. Ушбу тестни таълим тизимида қўллаш учун қатор тадбирлар амалга оширилади:

- таълим тизимининг назарий ҳолати таҳлил этилади;
- тест фойдаланиш шароитларига мослаштирилади;
- тестнинг ишончлилиги ва валидлиги психологик-педагогик мезонларга кўра текширилади.

Тест натижаларини 37 дан 148 балл оралигида куйидагича шархлаш мумкин:

37-74 балл тўплаган шахс ўзининг вазминлиги, барқарор темпераменти, одамовилиги, ўқитувчи-ўқувчи, ўқитувчи-педагогик муҳит тизимларида интерфасл ўзаро таъсирлашувда касбий-шахсий муаммоларга эғалиги билан алоҳида ажралиб туради. У кенг кўламда алоқа ўрната олмайди, янги шароитларга ва жамоага мослашишда қийналади, бир психологик-педагогик фаолиятдан бошқасига жуда секин ўтади. Шу билан бирга, у ўта масъулиятли, асабийлашмай, хис-туйғулари ва кечинмаларини назорат қила олади, ишга нисбатан жуда синчков. Аммо қарашларида таракқийпарварлик йўқ, хўжалик-иқтисодий ишларида тежамкор, баъзида зикналик ҳам қилади.

75-111 балл тўплаган шахс мулоқотмандлиги ва одамларга эътиборлилиги билан ажралиб туради. Жамоада самарали меҳнат қилишга қодир, илтифотли, аммо атрофдагиларини танқид қилишга интилади. Эмоционал таъсирларга муносабати ўргача. Ақлли, эҳтиёткор, мулоҳазали. Ўзига ва ўзининг имкониятларига ишонади. Тасавури кенг ва ижодий имконияти юқори. Бундай шахслар хулқ-атвори ҳамма вақт ҳам барқарор эмас, баъзан муомалада хаддан ортиқ кескин бўлади. Улар зўриқиш талаб этиладиган ишларда ишлашга қодир. Ижтимоий муносабатларда демократ, хўжалик-иқтисодий соҳаларда эса анча эҳтиёткор.

112-148 балл тўплаган шахс мулоқотманд, ижтимоий муносабатларга тез киришади, аммо кўп ҳолларда юзакичиликка йўл қўяди. Касбий-шахсий эътирофга эҳтиёжи кучли, танишлари ва дўстлари кўп, охирини ўйламасдан фаолият юритишга мойил, янги ва нотаниш ишларни ташкил этишга қодир, аммо уларни охиригача етказмайди, қунт талаб қиладиган ишларда қийинчилик сезади. Агрессивликка мойил. Ҳаётга бўлган муносабатларда жуда демократ, хўжалик-иқтисодий ишларда исрофгарчиликка йўл қўяди.

1.7. ШАХСНИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ЎРГАНИШ

Экстраверсия–интроверсия ва нейротизмни аниқлаш тести

(Г.Ю.Айзенк сўровномаси)

Г.Ю.Айзенк ўзининг икки омилли шахс моделида асосий хусусиятлар сифатида экстраверсия-интроверсия ва нейротизмдан фойдаланди. Умумий маънода:

• *Экстраверсия* – «ичкаридан ташқарига йўналтирилган» деган маънони англатиб, бу типга мойил шахслар кўпроқ одамлар ичида бўлишни ёқтиришади, ўз кечинмаларини кўпроқ атрофдагилар билан баҳам кўради. Мулоқотга киришувчан, танишлар донраси кенг. Баъзи ҳолларда

жиддийлик етишмайди. Одамларнинг тез ишончини қозона олади ва шунингдек, тез хафа қилишга ҳам мойил.

• **Интроверсия**—«ташқаридан ичкарига йўналтирилган» деган маънони англатиб, бу типга хос шахслар оғир, вазмин, кўнгли нозик, бепарво, дўстлик қондаларига қатъий амал қиладиган. Мулоқот доиралар чекланган, тортинчоқ, кўпроқ ўзларининг ички дунёлари билан банд ва ёлғизликни ёқтирадиган.

• **Нейротизм**—нерв системасининг хусусиятига кўра, инсоннинг ўз фаолиятини, асаб тонусини бошқаришидан иборат психо-физиологик жихат.

Тестнинг мазмунига кўра, ушбу шкалалар инсоннинг генетик жиҳатдан қайси типга хос эканлигини англатади.

Машигулот мақсади: Экстраверсия—интроверсия ва нейротизмни тадқиқ этиш.

Машигулот учун зарур жиҳозлар: Айзенк сўровномасининг (А шакли) бланки ва жавоблар варақаси.

Сўровнома 57 саволдан иборат бўлиб, 24 савол экстраверсия—интроверсия, яна 24 савол нейротизм ва 9 савол назорат шкаласига дахлдор.

Ишни бажариш тартиби: Эксперимент индивидуал ёки гуруҳий шаклда ўтказилиши мумкин. Экспериментатор текширилувчиларга куйидаги йўриқнома билан муурожаат этади.

Йўриқнома: тест саволларига жавоб беришда биринчи пайдо бўлган фикрни қайд этинг, ортиқча фикр мулоҳаза юритманг. Тестда тўғри ёки нотўғри жавоб мавжуд эмас. Тест саволномасидаги вазиятлар ҳаётингизда қанчалик даражада учрашига эътибор беринг. Имкон қадар саволларга очик жавоб беришга ҳаракат қилинг. Саволларга жавоблар вариантини мос келиши ёки келмаслигига қараб, Ҳа ва Йўқ тарзда жавоб бериш мумкин.

1. Сиз тез-тез ўзингизга куч гайрат бағишловчи таъсиротларга мойиллик сезасизми?

2. Сиз тез-тез Сизни тушунадиган ва қўллаб-қувватлайдиган дўст кераклигини ҳис қиласизми?

3. Сиз ўзингизни беғам одам, деб ҳисоблайсизми?

4. Сизда олдингизга қўйган мақсадлардан воз кечиш қийинми?

5. Сиз бирон-бир фаолиятни амалга оширишдан олдин атрофлича ўйлаб, сўнг ҳаракат қиласизми?

6. Сиз фойдали бўлиш-бўлмаслигидан қатъи назар ваъдангизда турасизми?

7. Сизда кайфиятнинг кўтарилиши ва тушиши тез-тез юз берадими?

8. Сизда тез гапириш ва тез ҳаракатланиш бўладими?

9. Ҳеч қандай жиддий сабаб бўлмаса ҳам ўзингизни бахтсиз одамман, деб ҳис қилганмисиз?

10. Сиз баҳс мунозараларда ўзингизнинг кўп нарсага қодирлигингизга ишонасизми?

11. Сиз ёқимтой қарама-қарши жинсдаги шахс билан танишишни хоҳласангиз, тортинасизми?

12. Сизда ўзингизни бир жойга қўя олмайдиган ҳоллар ҳам бўладими?

13. Сиз одатда, шаронгга қараб иш тутасизми?

14. Сиз бирор ишни бажариб бўлгач ёки бирор гапни гапириб бўлгандан сўнг, бу ишни қилмасам бўлар эди, гапирмасам бўлар эди, деб афсусланасизми?

15. Сизга одамлар билан учрашишдан кўра, китоб ўқиш афзалми?

16. Сизни хафа қилиш осонми?

17. Давраларда бўлишни ёқтирасизми?

18. Сизда бошқалардан яширадиган сирлар бўладими?

19. Сизнинг баъзан ғайратингиз жўшиб қадамингиздан ўт чакнайди, баъзан эса ҳафсалангиз пир бўлиб лоқайдлашишингиз тўғрими?

20. Сиз дўстларингиз даврасининг энг яхшилари билан чекланишга интиласизми?

21. Кўп орзу қиласизми?

22. Сизга бақариб гапиришганда, сиз ҳам шундай жавоб қайтарасиз?

23. Сизни нимадандир айбдорлик ҳисси безовта қиладими?

24. Сиз одатларингизни яхши ва маъқул дея оласизми?

25. Сиз ҳисларингизга эрк бериб, дўстлар даврасида ўзингизни хотиржам тутасизми?

26. Сизда хаддан ортик асабийлашни бўладими?

27. Сизни қувноқ ва ҳаракатчан одам ҳисоблашадими?

28. Сиз бирор ишни бажариб бўлгач, уни бундан ҳам яхшироқ бажариши мумкинлиги тўғрисида ўйлайсизми?

29. Сизда нотаниш кишилар даврасида бўлиш ноқулайми?

30. Сиз ғийбат қиласизми?

31. Бошингизга ҳар хил хаёллар келиб, уйку бермайдиган ҳоллар ҳам бўладими?

32. Сиз бирор нарсани билишни истасангиз, бошқалардан сўраб суриштиришга нисбатан китобдан билиб олишни афзал ҳисоблайсизми?

33. Сизда кучли юрак безовталаниш бўладими?

34. Сизга диққат-эътиборни талаб қиладиган иш ёқадими?

35. Сизда титраш ҳолати бўладими?

36. Сиз доимо ҳақиқатни гапирасизми?

37. Сизга бир-бирини камситадиганлар даврасида бўлиш ноқулайми?

38. Сиз сержаҳлмисиз?

39. Сизга тез ҳаракатланишни талаб қиладиган иш ёқадими?

40. Сиз ҳаммаси яхшилик билан тугаган, аммо ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин бўлган ҳодисалардан безовталанасизми?

41. Сиз одатда шошмасдан, секин юрасизми?

42. Сиз ишга ёки бирор киши билан учрашувга кеч қолганмисиз?
43. Бемаъни тушлар кўрасизми?
44. Сиз суҳбатлашишни ёқтирганлигиниз учун пайтни бой бермасдан, янги суҳбатдош билан танишишга интиласизми?
45. Сизни бирон-бир оғриқ безовта қиладими?
46. Сиз узоқ вақт дўстлар даврасида бўлмасангиз, ўзингизни нохуш ҳис қиласизми?
47. Сиз ўзингизни асабий одам деб ҳисоблайсизми?
48. Сизнинг танишларингиз орасида айнан сизга ёқмайдиганлари ҳам борми?
49. Сиз ўзингизни ўзига ишонган одам, деб ҳисоблайсизми?
50. Сизнинг ишингиз ёки камчилигингиз танқид қилинса, хафа бўласизми?
51. Сизда кўпчилик иштирок этадиган тadbирлардан қониқиб қийинми?
52. Сизни, бошқалардан нима биландир ёмонман, деган туйғу безовта қиладими?
53. Сизнинг-ча, зерикарли даврани жонлантириш осонми?
54. Сизда ўзингиз тушунмаган нарсалар ҳақида гапирган вақтингиз бўладими?
55. Сиз соғлигингиздан безовталанасизми?
56. Сиз бошқалар устидан ҳазиллашишни ёқтирасизми?
57. Сиз уйқусизликка дучормисиз?

Маъгулот протоколи

Фамилияси, исми, шарифи _____ Сана _____
 Ёши _____ Маълумоти _____

Тестнинг жавоб бланки

№	Ха(+)	Йўқ(-)	№	Ха(+)	Йўқ(-)	№	Ха(+)	Йўқ(-)
1			20			39		
2			21			40		
3			22			41		
4			23			42		
5			24			43		
6			25			44		
7			26			45		
8			27			46		
9			28			47		
10			29			48		
11			30			49		
12			31			50		
13			32			51		
14			33			52		

15			34			53		
16			35			54		
17			36			55		
18			37			56		
19			38			57		

Тестнинг калити

1.Экстра-интроверсия:

Ха-1,3,8,10,13,17,22,25,27,39,44,46,49,53,56

Йуқ-5,15,20,29,32,34,37,41,51

2.Нейротизм:

Ха-2,4,7,9,11,14,16,19,21,23,26,28,31,33,35,38,40,43,45,47,50,52,55,57

3.Ёлгон:

Ха-6,24,36

Йуқ-12,18,30,42,48,54

Наतिжаларнинг меъерий кўрсаткичлари:

1.Экстра-интроверсия:

0-6 балл-чуқур интроверт,

7-9 балл –интроверт

10-12 балл-амбиверсия

13-18 балл-экстраверт

19-24 балл-юқори экстраверт

2.Нейротизм:

0-8 балл-психологик соғлом одам.

9-11 балл-асаби жойида, ортиқча зўриқишлардан холи.

13-16 балл-асабийлик мавжуд, ўзини бошқара олиш имкониятига эга, аммо кўпинча уни тартибга солишга эътибор қаратмайди.

17-24 балл-юқори асабий асабида ортиқча зўриқиш мавжуд, ўзини бошқариши жуда қийин. Тез аффектив ҳолатга, фрустрацияга дуч келади.

3.Ёлгон:

0-5 балл-тест саволларига очик жавоб бера олган. Ўзини тўғри баҳолай билади.

6-9-тест саволларини тушунмаган, жавоб беришга иккиланган ёки ўзини ортиқча баҳолашга мойил.

2-БЎЛИМ. ТАТБИҚИЙ ПСИХОЛОГИЯ

Қирриш. Психологиянинг амалий жиҳатдан имкониятларини ошиб бориши, бу борада юкори самарадорликни берувчи методик кўрсатмалар ва уларни татбиқ этиш масалаларига қаратилиши лозим. Республикамизда психология фани тараққиёти, жамият ҳаётининг кўпгина жабҳаларида амалий тадбирларни олиб бориш имкониятини рўёбга чиқишига олиб келмоқда. Шунини ҳисобга оладиган бўлсак, психологиянинг татбиқ этиш мактаб, касб-хунар коллежлари, оилавий муносабатлар ва бошқарув тизимига тўлиқ кириб бораётганлигини гувоҳи бўлинади. Психологиянинг амалий жиҳатдан татбиқ этилиши, таълим-тарбия самарадорлиги, ишлаб чиқаришни тўғри ташкил этиш, бошқарув тизимида юкори натижаларга эришишни кафолатлайди, дея оламиз.

Ушбу бўлимда келтириладиган асосий маълумотлар мактаб ва касб-хунар коллежларида амалий психолог фаолиятини ташкил этиш ҳамда ўқувчиларнинг касб танлаши ва касбга йўналтириш билан боғлиқ психологик тренинг, ишчанлик ўйинларини татбиқ этиш тартиби баён этилган.

2.1. ПСИХОЛОГНИНГ МАЖБУРИЯТЛАРИ ВА ҲУҚУҚЛАРИ

Амалий психологик тадбирларни бажаришда ҳар бир мутахассис ўзи амалга оширадиган вазифаларни, роя этиши лозим бўлган қондларни ва ҳуқуқларини яхши тушуниб етиши лозим. Бунда мутахассислик фаолиятига доир тартиб-қондаларни ўзлаштириш ва улардан касбий фаолиятда фойдалиниш муҳим аҳамиятга эга. Шу ҳолатни ҳисобга олган ҳолда психолог амалиётчи сифатида бир қатор қондаларга роя этиши ва хизмат вазифаларни тўғри белгилаб олиши лозим:

1. Психологнинг иш тартиби ва касбий-этикавий тамойиллари

Амалиётчи психолог таълим муассасасида ёки ишлаб чиқаришда фаолият олиб бориш учун иш юритиш тартиби ва касбий-этикавий тамойилларга жиддий эътибор қаратиши талаб этилади. Шунинг учун куйида психологнинг ҳуқуқ ва мажбуриятларини келтириб ўтиш мақсадга мувофиқ.

Психологнинг ҳуқуқ ва мажбуриятлари:

1. Психолог таълим муассасасидаги илмий, ижтимоий, ишлаб чиқариш жараёнлари билан боғлиқ масалаларни ҳал этишда фаол иштирок этади.

1.1. Меҳнат унумдорлигини ошириш ва меҳнат сарф ҳаражатларини пасайишини таъминлашга хизмат қилади .

1.2. Ижтимоий, техник ва технологик ва бошқа педагогик янгиликларни психологик жиҳатдан татбиқ этиш воситаларини олиб киради.

1.3. Касб-ҳунар таълими жараёнида бевосита иштирок этиб, касбга йўналтириш, касбий маслаҳат, касбий саралаш, касбий таълим ва психопрофлактани қўллаш асосида мутахассислар тайёрлаш сифатини оширади.

1.4. Жамоадаги беқарорликнинг олдини олиши, кадрлар қўнимсизлигига барҳам беришга иштирок этади.

1.5. Таълим муассасасидаги педагог ва муҳандис-педагогларнинг меҳнат ва ижтимоий ҳаётдаги фаоллигини таъминлашга, шахсий ва ижтимоий муаммоларига кўра, психологик ёрдамга муҳтожларга кўмак беради.

1.5. Таълим муассасасининг ижтимоий-психологик сабаблар билан боғлиқ истикболларини прогноз қилади.

1.6. Таълим жараёнига психология фанининг назарий ва амалий имкониятларини тўлиқ жорий этади.

1.7. Фаолиятини касбий-этикавий тамойил ва ҳуқуқларга таянган ҳолда амалга оширади.

2. Психологнинг психология фани методларини қўллаш ҳуқуқлари

2.1. Текширилувчи сифатида иштирок этадиган педагог ва ўқувчиларнинг иштирокида уларнинг психологик ҳолатлари, хусусиятлари ҳақида конфеденциал маълумотлар олади.

2.2. Педагог ва ўқувчилар фаолиятини оптималлаштириш юзасидан тавсияларни ишлаб чиқади.

2.3. Комиссия таркибида ўқув муассасасида ишлаб чиқилаётган тартиб қондалар, низомлар ва лойиҳалар муҳокамасида иштирок этади.

2.4. Таълим-тарбия жараёни ва жамоада юз берган ҳар қил салбий ҳолатларни сабабаларини аниқлаш бўйича тадқиқот олиб боради ва уларнинг натижалари юзасидан ўқув муассаса ходимлари йиғилишида маълумот беради.

2.5. Таълим-тарбия методларини такомиллаштиришда иштирок этади.

2.6. Таълим муассасасида ўқувчиларни ўқишга қабул қилиш, кадрларни ишга қабул қилиш ҳамда муассасаса ички қондаларига мувофиқ ташкил этиладиган аттестация комиссиялари таркибида иштирок этади.

2.7. Ўзининг иш тажрибаси давомида тўплаган материалларга таяниб, индивидуал консультациялар уюштириш, тренинглар ташкил этиши, анжуманларда маъруза қилиши ва маҳаллий нашрларда мақолалар билан чиқиш қилади.

2.2. “КАСБИЙ МАСЛАХАТ” ҲИЙИНИ

(*Ҳийиннинг асосий варианты*)

Ҳийиннинг мақсади: Ҳуқувчиларнинг касбий режаларини тўғри ташкил этиши ҳамда Ҳртоқларининг касб танлашида ёрдам кўрсатишга Ҳргатишдан иборат.

Ҳийиндан Ҳуқувчиларнинг “Инсон. Меҳнат. Касб” мавзусидаги суҳбатлардан кейин фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Ҳийин Ҳуқувчилар яшаётган ҳудуд хусусиятларини ҳисобга олиб, мактаб шароитида Ҳтказилиши мумкин.

Ҳийиннинг Ҳтказиш шартлари: Ҳийин 7-9 синфлар учун мўлжалланган. Ҳийинда Ҳуқувчилар гуруҳи (3-4 кишилик) иштирок этади. Ҳийин учун алоҳида бино зарур. Ҳийиннинг дастлаб давом этиш муддати 30-50 дақиқани ташкил этади. Кейингиси эса 15 дан 40 дақиқача бўлиши мумкин. Ҳийин учун сарфланадиган вақт 1,5-2 соатдан ортиб кетиши керак эмас.

Ҳийини Ҳтказиш тартиби:

Тайёргарлик босқичи: Тайёрлов босқичида иштирокчилар умумий стол атрофида қулай жойлашиб олишлари лозим. Бошловчи (психолог) Ҳуқувчиларга касбий режанинг асосий қисмлари ҳақида тушунча беради (касб танлашнинг “ҳоҳлайман”, “уддалай оламан”, “муҳим” деган шартларига асосланади).

1-босқич. Бошловчи иштирокчиларни Ҳийин шартлари билан таништиради.

Ҳйриқнома: “Касбни тўғри танлаш ва касбий нуфузга эга бўлиш муҳим. Касб танлаш бўйича мутахассислар сизга бу борада ёрдам беришлари мумкин. Касб танлаш юзасидан маслаҳатлашиш учун Ҳуқувчилар ота-оналари билан биргаликда мутахассисга мурожаат этадилар. Бизнинг машғулотиимизнинг мақсади, касб танлашда Ҳртоғимизга ёрдам бериш ҳамда Ҳзимизнинг бу борадаги муаммоларимизни ҳал этишга Ҳрганишдан иборат.

Ҳозир сизларнинг орангиздан касб юзасидан маслаҳат берувчи (“профконсультант”) (Ҳийинда улар икки киши бўлгани маъқул), “Ҳуқувчи” ва унинг “ота-онаси” ролини ижро этувчилар ажартиб олинади.

Касб юзасидан маслаҳат берувчи (профконсультант) лар ва ота-оналар ролларини ижро этишда Ҳзларини жиддий, Ҳуқувчилар эса Ҳзларини одатдагидек туттишлари маъқул. Сизлар касб юзасидан масалаҳат берувчининг Ҳуқувчи ва унинг ота-онасига ёрдам кўрсатиш саҳнасини ижро этишларингиз лозим. Ҳийинда ҳар бирингиз Ҳз муносабатингиз ва сўзингиз билан иштирок этинг. Агар саволлар бўлмаса, Ҳийини бошлаймиз. Мен сизларга халакит бермайман (бошловчи иштирокчилардан Ҳзини четга олади ва уларни фаолиятини кузатиб боради)”.

2-босқич. Ұқувчилар ўйинни мустақил олиб борадилар. Бошловчи уларнинг хатти-ҳаракатларини четдан туриб кузатади. Фақат куйидаги ҳолларда бошловчи ўйинни ташкил этишда аралашishi мумкин:

а) Ұқувчилар одатланмаган ролларни ўзлаштиришга кийналганларига ҳамда жиддий масалаларни муҳокама қилишга эътибор қаратмасалар, аслида бошловчи уларнинг ишларига аралашishi керак эмас;

б) ҳал этилаётган муаммо юзасидан ўқувчилар хулосага келишга кийналсалар. Бу ҳолда ҳам бошловчи бирданига уларга кўрсатма бермайди, балки уларнинг масала юзасидан ўйлаб кўришларини таклиф этиши лозим. Кўп ҳолларда болалар масала юзасидан ўзлари ўйлаб кўриб, унинг ечимини топиб оладилар ва кизикарли таклифлар берадилар;

в) ўқувчилардан жўяли таклифлар чиқмаса ва ўйинни яқунлашда хавф тутилса бошловчи уларга кўрсатма бериши мумкин;

г) бошловчи куйидаги ҳолларда ўйин жараёнига аралашishi мумкин:

- ўйин вақтида иштирокчилар орасида низолар пайдо бўлса;
- иштирокчилардан бирортаси (хусусан, “профконсультант”) ишонч билан нотўғри нарсаларни гапириб қўйса ва бошқалари уни қўллаб-қувватласалар;

- иштирокчилар бошловчидан маълумот олиш учун мурожаат қилсалар;

- иштирокчилар хусусий масалани муҳокама қилишга берилиб кетсалар;

- иштирокчиларда бир хил фаоллик кузатилмаса (иштирокчилардан бири фаоллашиб, бошқа бири бирор сўз ҳам айтмаган ҳолларда);

- иштирокчилар очикдан- очик аҳмоқчилик қилсалар.

Бошловчининг ўйинларга кам аралашуви мақсадга мувофиқ:

д) қўллаб-қувватловчи қарашлар ва имо-ишоралардан иштирокчиларни руҳлантириш ва уларга далда бериш мақсадида фойдаланиши;

е) яқуний хулоса чиқаришда муаммони моҳиятини ёритиб берувчи жиҳатларни ҳисобга олиш учун маслаҳатчига йўлланма бериш мумкин.

3-босқич. Ўйинни муҳокама қилиш

Бошловчи ўйин натижаларини муҳокама қилиш учун ўқувчи ва унинг “ота-она”сига куйидаги саволлар билан мурожаат қилади:

-“Қасбий маслаҳатчилар сизнинг ташаккурингизга лойиқми?” ёки

-“Маслаҳат сизга бирон бир масалани ҳал этишга ёрдам бера олдимми?”.

Уларнинг фикрини тинглагандан сўнгра бошловчи маслаҳат жараёнида йўл қўйилган бир неча камчиликлар хусусида тўхталиши ҳамда “ота-она” билан ўқувчилар фаолиятидаги нуқсонларни айтиб ўтиши ва қандай тўғри иш тутишлари мумкинлигини тушунтиради. Бунинг учун бошловчи ўзининг шахсий рэжасини тузиш тажрибасига суяниши мумкин.

4-босқич.

Муҳокамадан сўнгра ўқувчилар ролларини алмашадилар ва янги ўйинни бошлайдилар. Одатда навбатдаги ўйин ижроси олдингига қараганда фаол ва кам хатоларга йўл қўйилиши кузатилади

Ролли ўйиннинг диагностика имкониятлари

Ўйин ўқувчиларнинг ҳар хил касбий режалар билан ишлашга тайёригини ва шахсий ниятлари нималардан иборат эканлигини аниқлашга ёрдам беради. Агар ўйин кичик гуруҳларда ташкил этилганда психолог ҳар бир иштирокчи ҳақида қимматли маълумотлар олади.

Ўйиннинг боришида дуч келинадиган қийинчиликлар

Агар ўқувчилар ўйин давомида кўп хатоларга йўл қўйсалар психологнинг аралашуви ортади ва унинг бориш самарадорлигини пасайтиради. Ўйин юқори мазмунга ва мантиқий аҳамиятга эга. Унинг мантиқий жиҳатларини боришида тушунмаган ҳолда, яъни стихияли боришига йўл қўймаслик лозим. Кўпинча бундай ҳолат биринчи ўйин давомида кузатилади. Ўйин давомида бошловчининг ўзи кутмаган саволларга ҳам дуч келиши мумкин. Шу сабабли, ўйин вақтида у ўзида бир қатор маълумотнома ва услубий қўлланмаларга эга бўлиши муҳимдир.

Ўйинни ривожлантириш истиқболлари

Ўйинга қўшимча фаоллаштирувчи усуллари қўшиш, қулай маълумотномалардан фойдаланиш ва ўйин гуруҳини танлашга алоҳида эътибор қаратиш орқали мукамаллаштириб бориш мумкин. Бунинг учун ўйин давомида унинг бориш тартибини махсус баённома орқали қайд этиб боришга тўғри келади.

2.3.ҚАБУЛ ҲАЙЪАТИ ЎЙИНИ

Ўйиннинг мақсади: ўқув юртига қабул қилишдаги талаблар билан таништириш. Ўйинни ўқувчиларнинг касб-хунар коллежига ҳужжатлар топшириши жараёни ёки ўқув муассасалари ва корхоналардаги шарт-шароитлар билан таништирув вақтида фойдаланиш мумкин.

Ўйинни ўтказиш тартиби

Ўйин 8-9 синф, академик лицей ва касб-хунар коллежи ўқувчилари учун мўлжалланган. Ўйинда 3 кишидан тортиб 10 кишига қадар иштирок этиши мумкин. Ўйинда иштирок этишда “Ўқишга топширувчилар учун йўриқнома” бўлиши лозим. Бошловчи эса аниқ ўқув муассасасида ўқишга қабул қилиш хусусиятлари ҳақида билиши лозим (касб-хунар коллежи ёки адемик лицей ҳамда олий ўқув юрти).

Ўйиннинг ўтказиш тартиби .

1-босқич . Бошловчи иштирокчиларни умумий йўриқнома билан таништиради.

Йўриқнома: “ Тез кунларда барчангиз касб-хунар коллежига ёки академик лицейларга ҳужжат топширасизлар. Ўқишга қабул қилишда ҳеч

кандай имтихон топширмасдан қабул ҳайъати аъзоларининг суҳбати орқали ўқишга қабул қилиш ёки қилмасликни тасаввур қилиб кўрайлик. Ўйинимизда қабул ҳайъати ва ўқишга қабул қилинувчилар бўлади. Кўрамыз, орангиздан қанча киши ўқишга топшира оладилар? .

2-босқич. Ўйинда қайси ўқув муассаси бўлиши аниқланади, ўқувчиларнинг миқдорига қараб 2-5 кишидан иборат қабул ҳайъати танлаб олинади Бошловчи лозим бўлган ҳолда анча нуфузли ёки энг эътибори паст ўқув муассасани таклиф этиши мумкин. Навбатдаги ўйинда бошқа ўқув юрти бўлишини ҳам айтиб ўтиши лозим.

3-босқич. Ўйинга тайёргарлик Қабул ҳайъати аъзолари ўқув юрти билан таништирилади (бошловчи томондан олдиндан тайёрлаб қўйилган реклама матилари, асосий касблар профессиограммаси такдим этилади ва таништирилади) ва қабул қилишнинг асосий мезонлари ишлаб чиқилади. Масалан:

- бўлғуси касб ҳақида билиши;
- ушбу таълим муассасига ўқиш истаги;
- таълим олишга қобилиятлилиги;
- хулқ-атвори;
- тарбияланганлиги ва бошқалар.

Бошловчи қолган ўқувчиларга ушбу ўқув муассасасига қабул қилинишлари учун ҳайъат аъзоларига қандай қилиб ёқишлари кераклиги ҳақида ўйлашларини таклиф этади. Тайёргарлик кўришга 5 -10 дақиқа вақт кетади.

4-босқич. Ўқувчилар навбати билан ўқув юртига топшириш учун суҳбатдан ўтадилар. Бир ўқувчининг топшириши учун иштирокчиларнинг сонига қараб, 5 дақиқадан 15 дақиқагача вақт ажратилади.

5-босқич. Ўйинларнинг муҳокамаси.

Қабул ҳайъати аъзолари ҳаракатларининг тўғрилиги баҳоланади. Бошловчи ўқувчиларга ушбу ўқув юртига топширишдаги реал вазият қандай эканлигини айтиши лозим..

Ўйиннинг диагностика имкониятлари

Ўқувчиларнинг ўқув юртига кириши, ўқиш шарт-шароитлари ҳақидаги билимларга аниқлик киритади.

Ўйинда учрайдиган қийинчиликлар

Ўқувчилар касб-хунар коллежларига кўра, энг нуфузли ўқув юртларга топширишга ҳаракат қиладилар. Ўйинда ўқувчиларга ўз кучларини ҳар хил ўқув юртларига қабул қилинишлари учун синаб кўришга имконият бериш керак. Аммо бошловчи мураккаб ва нуфузли ўқув юртларда қабул жараёнини мураккаблаштиришни кузатиб бориши лозим.

Ўйинни ривожлантириш истиқболлари

Ўйинни такомиллаштиришнинг имкониятлари кўп. Бунинг учун қабул ҳайъати аъзоларини ишончли ва сифатли тайинлаш лозим. Иккита ўқув

юрти мисолида қабул хайъатлари ташкил этилиб, улар орасида мусобақа уюштириш мумкин. Ўйинда қайси қабул хайъати кам хатога йўл қўйса, ўша ғолиб саналади. Ўйинда йўл қўйилган хатолар муҳокама жараёнида аниқланади. Ўйинни такомиллаштиришни яна бир йўли - қабул хайъати аъзоларига тайёргарлик кўриш учун вақт берилиб, кейинги кунда уни амалга ошириш ҳам мумкин

2.4. ОИЛА ДАВРАСИДА КАСБИЙ ҚИЗИҚИШЛАРНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ ЎЙИНИ

Ўйиннинг мақсади: ўқувчини ота-оналар (дўстлар, ўқитувчилар ва бошқалар) қаршисида ўзи танлаган касбини ҳимоя қилишга ўргатиш.

Мазкур ўйиндан мустақил ҳамда “Касбий маслаҳат” ўйинига тайёрлов ўйини сифатида фойдаланиш мумкин.

Ўйин 8-9 синф ўқувчиларига мўлжалланган. Ўйинда 2-3 кишидан иборат гуруҳ иштирок этади. Ўйин 15-20 дақиқа давом этади. Ўйин учун алоҳида хона зарур (Синфнинг бир бурчаги ёки “Касбий маслаҳат” ўйини билан биргаликда ташкил этиш ҳам мумкин).

Ўйиннинг олиб бориш тартиби.

Ўйин махсус тайёргарлик босқичини талаб этмайди.

1-босқич. Ўқувчиларга роллар тақсимланади: “Ўкиётганлар” (боланинг ўзи), унинг “ота-она”си ёки “қариндошлар”и (тоға, она, буви, катта опа ва б.)

2-босқич. Бошловчи (психолог) кўрсатмаларни баланд овозда ўқиб беради.

Йўриқнома: Тасаввур қилинг, ўқувчи уйига келади ва ўз касбий мақсад-ниятларини билдиради (агар касб ҳали танланмаган бўлса, ўқувчига касбнинг қандай эканлигининг аҳамияти йўқлиги ва бу ҳақида умуман ўйлаб кўрмаганлигини айтиши мумкин). Ота-оналар унинг бу қарорига қарши чиқиб, уни бу фикрдан қайтаришга ҳаракат қиладилар. Натижада низо юзага келади, бу ҳолатда кимнинг далиллари ишонарли бўлса, уни асослашга хиришадилар. Фикрларни мажбуран сингдириш лозим эмас, мажбурлаш фикрларнинг кучсизлигини англатади.

3-босқич. Бошловчи иштирокчиларни ўтириб олишларини ва ўйинни бошлашлари мумкинлигини билдиради. Бошловчи бу ўйинда ““Касбий маслаҳат” ўйинидагидан кўра камроқ иштирок этиши лозим. Ўйинда касбий ёрдам кўрсатиш эмас, балки болага таниш бўлган оилавий муносабат сахналаштирилмоқда

4-босқич. Ўйинни муҳокама қилиш.

Агар ўйин “Касбий маслаҳат” да фойдаланилганда унга муҳокама қилмасдан ёндашиш мумкин. Аксинча, уни мустақил ташкил этганда эса, иштирокчиларнинг ҳар бирини муносабатига алоҳида этибор қаратиб,

Ўқувчиларнинг касб танлаш режалари тўғри тузилган ва тузилмаганлиги муҳокама қилинади.

Ролли ўйиннинг диагностика имкониятлари

Ўқувчиларнинг ушбу ўқиш шароитда ота-оналари хатти-ҳаракатларини ифода эта олганликларни, ўйинга уларнинг ота-оналари ҳақида ахборот бериш имконини беради. Бирок, олинган бундай маълумотларни муҳокама қилишда маълум эҳтиёткорлик зарур, чунки ўқувчилар бошқаларнинг ота-онасини имитация қилган бўлиши ҳам мумкин.

Ўйинни боришида дуч келинадиган қийинчиликлар.

Ўқувчилар ўйинда ролларига ҳис-ҳаяжон билан киришиб кетиб, унинг асосий мақсадини унутиб қўядилар. Бундай ҳолларда бошловчи ўйинда “катта бобо” ролини ўзига олиб, ўйин тизгинини қайтариши мумкин. Айрим ҳолларда ўқувчиларнинг ўйин жараёнида ҳамкорликда ишлай олмасликлари муаммонинг ечими тўлиқ топилмаслигига олиб келади.

Ўйинни ривожлантириш истикболлари

Ушбу ўйин натижаларидан келиб чиқиб ўқувчиларнинг ота-оналари билан уларнинг касб танлаши мавзуси юзасидан суҳбат ўтказиш қондаларини шакллантириш мумкин. Агар ўйин болалар ва уларнинг ота-оналари иштирокида ташкил этилса, янада ижобий ва жонли кўриниш олади. Мабодо “Оила даврасида касбий қизиқишларни муҳокама қилиш” ўйинини “Касбий маслаҳат” билан биргаликда ташкил этишда қуйидаги тартибга амал қилиш лозим:

1. Иштирокчилар учун умумий йўриқнома.

Роллар тақсимоги қуйидагича бўлади: иккита касб юзасидан маслаҳатчи, 3-4 аъзоли оила.

2. Оиладаги оилавий низо саҳнаси ижро этилади (“Оила даврасида касбий қизиқишларни муҳокама қилиш” ўйини бўйича). Маслаҳатчилар ташқарига чиқадилар ва касбий маслаҳатнинг умумий тузилиши билан танишадилар Барча босқич 10-15 дақиқага мўлжалланган.

Шундай қилиб, “Касбий маслаҳат” ўйинига оила аъзолари ва маслаҳатчилар махсус тайёргарлик кўрадилар.

4. Касб бўйича маслаҳатчилар ота-оналарнинг иштирокида ўқувчига маслаҳат берадилар. Маслаҳатчилар маслаҳат бериш тартиби акс эттирилган варақдан фойдаланмайдилар. Агар маслаҳатни ташкил этиш улар томонидан яхши ўзлаштирилмаган бўлса, у ҳолда бошловчи уларга ўйин давомида унинг ташкил этиш схемасига назар ташлашларини тақлиф этиши мумкин.

Таҷрибаларнинг кўрсатишича, “Касбий маслаҳат” ўйининг ушбу варианты кўп вақт олади (дастлабки ўйин камида бир соат вақтни олади). Аммо ўйин давомида касб танлашга доир мураккаб масалаларнинг ечимини топишга имконият яратилади.

2.5. КАСБИЙ МАСЛАХАТ ҲЎЙИНИ (СИНФ БИЛАН БИРГАЛИҚДА БАЖАРИЛАДИ)

Ҳўйин синф билан биргалиқда амалга оширишга мўлжалланган. Бунинг учун ўқувчилар “Инсон. Меҳнат. Касб”га доир курсни тинглашлари лозим. Ҳўйин 40-45 дақиқага мўлжалланган. Ҳўйин бири неча босқичда амалга оширилади. Дастлабки тайёрлов босқичи қуйидагича ташкил этилади:

1. Ҳўйиндан олдин “Инсон. Меҳнат. Касб” мавзусида суҳбат ўтказилади;

2. Ҳўйиндан олдин синф ўқувчилари билан келишган ҳолда ёки аноним тарзда “Менинг бўлгуси касбим” ёки “Менинг касбий режам” мавзусида ёзма иш тайёрланиб, сўнгра синфда муҳокама қилинади. Касбий режанинг ҳар бир жиҳати 5 балли шкалада баҳоланади ва муҳокама қилинади;

3. Имкони топилса, бошқа мактаб ўқувчилари билан аноним хатлар алмашинувини ташкил этиш мумкин. Хатда фамилиянинг бош ҳарфи ва имзо қўйилади. Хатда ўқувчилар ўзларининг касб танлаши билан боғлиқ муаммолари, шахсий режалари ва ўзлари ҳақида маълумот берадилар. Жавоб хатда эса улар бир-бирларига маслаҳатлар бериши лозим. Тайёрлов босқичини амалга оширишда психолог ўзининг касбий этикавий тамойиллари ва қондаларига алоҳида эътибор қаратиши керак. Бу ишни бажариш тартиби ўқувчиларнинг хоҳиш-ихтиёрига кўра амалга оширишни талаб этади.

Ҳўйинни амалга ошириш тартиби

1-босқич. Бошловчи ўқувчиларни Ҳўйиннинг шартлари билан таништиради.

Йўриқнома: “Ҳозир биз бир-биримизга касб танлашга ёрдам беришни ўрганамиз. Ҳамма жуфт-жуфт бўлиб ўтириб олади (одатда синфда ўқувчилар жуфт бўлиб ўтирадилар). Сизлардан бирингиз касб юзасидан маслаҳат берувчи мутахассис (профконсультант) бўласиз. Бошқа бирингиз эса ўқувчи ролини бажаради. Машгулотнинг ярми ўтгач, сизлар ролларингизни алмашасизлар”.

2-босқич. Бошловчи ҳамма ўқувчилардан қоғоз олиб, унга имзо қўйишларини ва Ҳўйин баённомасини тайёрлашларини таклиф этади. Ҳар бир Ҳўйиннинг ўзига хос баённомаси бўлиши мумкин

А. Ҳўйиннинг биринчи кўринишдаги баённомаси

Мен маслаҳат бераман /ўқувчининг Ф.И.Ш. ва бошқа жиҳатлари кўрсатилади /	Мен - ўқувчи
<ul style="list-style-type: none"> • Ҳўқувчининг муаммоси: • Менинг тавсияларим : • Ҳўқувчининг тавсияларимга муносабати: 	<ul style="list-style-type: none"> • Менинг касб танлаш билан боғлиқ муаммоларим • Маслаҳатчининг тавсияларига муносабатим:

Хар бир ўқувчи шу тарзда баённома тузиб, “Мен-ўқувчиман” устунда ролини, касб танлаш билан боғлиқ муаммосини ёзиб қўяди. Сўнгра ўйин бошланади. Маслаҳатчи ўзининг варағида. “Мен маслаҳатчиман”, ўқувчи эса “Мен-ўқувчиман” устунига ўз фаолиятини ёзиб боради. Натижалар суҳбатнинг охирида ва иштирокчилар бир-бирига кўрсатмасдан қайд этадилар.

Б. Ўйиннинг иккинчи кўринишдаги баённомаси

	Мен маслаҳат бераман /Жимлигини кўрсатиши/	Мен -ўқувчиман
<ul style="list-style-type: none"> • Истикболли касбий мақсади • Яқин орада амалга оширадиган касбий маслаҳати • Ўзини билиши • Касбга тайёргарли бўйича билимлари • Касбга реал тайёргарлиги • қўшимча имкониятлари 		

Ўйиннинг хар бир иштирокчиси “Мен ўқувчиман” устундаги ўзининг хар бир касбий режаси бандларини 5 балли шкалада баҳолайди ва уни устунинг чап қисмига ёзиб қўяди (бунинг учун тайёрлов босқичидаги “Менинг касбий режам” ёзмаси ишини ўтказиш лозим “). Сўнгра ўйин бошланади. Маслаҳатчи “Мен маслаҳатчи” устунда суҳбатгача бўлган ҳолатни ва ундан кейинги ўзгаришни баҳолайди. Ўқувчи ҳам ўзининг устунда (“Мен-ўқувчиман”) баҳолаш ишларини амалга оширади. Ўйин давомида бошловчи хар бир жуфтликни олдига келиб, ўйинни боришини назорат қилади.

Ўйиннинг якунида бошловчига баённомалар топширилади. Сўнгра унинг натижаларини ўқувчилар билан индивидуал суҳбат ёки кузатишлар бўйича олинган кўрсаткичлар ёрдамида солиштириб кўрилади. Ушбу ўйиннинг муҳока босқичи йўқ. Аммо ўйин диагностик имкониятларга эга. Чунки ўйин орқали ўқувчилар ўзинигина эмас, ўртоқларининг шахсий касбий режаларини миқдорий баҳосини берадилар.

Ўйиндаги дуч келинадиган қийинчиликлар

Ўйиннинг баённомасини юритиш ўқувчиларда иштиёқни йўқолиши билан боғлиқ муаммоларга олиб келади. Муаммодан чиқиш учун

бошловчи баённомалар бланкини олдиндан ўзи ёки олдинги машгулотда ўқувчилар билан биргаликда тайёрлаб қўйиш лозим бўлади.

Баъзи ўқувчилар ўйинни тез тугатиб, ишсиз қоладилар. Бошловчи уларга нимадир топширик бериши, яъни баённомани тўғри юритганликларини шахсан текшириб кўришларини таклиф этиши лозим (баъзан ўқувчилар касбий режаларни фақат суҳбат бошида баҳолайдилар ва якунида баҳолашни унутиб қолдирадилар).

Мабодо синфда бирор ўқувчи тоқ бўлиб қолса, у ҳолда унга иккинчи маслаҳатчини шерик қилиб олишни тавсия этиш мумкин. Бу ўйин олдинги “Профорентация” ўйинларидан ўтказилиш мураккаблиги билан фарқ қилади ва унинг натижалари анча содда бўлади.

Ўйинни ривожлантириш истиқболлари

Ўйин баённомаларини такомиллаштириш керак. Ўйин якунида бериладиган маслаҳатлар касб танлашнинг умумий муаммоларига эмас, ўқувчининг касбий ўзлигини англашнинг аниқ масалаларига қаратилиши муҳим. Шунингдек, ўқувчилар билан тескари ўрнатишга, уларнинг баённомаларини муҳокамасига эътибор қаратиш лозим. Бунга ўқувчилар билан алоҳида ёки ўйиндаги жуфтликлар билан суҳбатда хал этиш мумкин.

2.6.БИЛИШ ЖАРАЁНЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН МАШҚЛАР

2.6.1.ДИҚҚАТ ВА КУЗАТУВЧАНЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАШҚЛАРИ

Диққат ва кузатувчанликни ривожлантиришнинг ўн иккита оддий ва самарали усуллари. Бу машқларниш ўртасида, танаффус ёки дам олиш вақтларида бажаринг. Бу диққатингизни барқарорлиги ва ҳажмини ўстиришга хизмат қилади.

Диққат инсонни бирон - бир нарса ёки ҳодисага фаолиятини жамлаши ҳисобланади. Кўпгина инсонларнинг диққат кўлами 7 ± 2 бирликка тенг дейилади.

Диққатда ўзига ҳослигини белгилловчи жиҳатлар бор:

1. Биринчидан, кўлами, жадаллиги, барқарорлиги;
2. Иккинчидан, тебраниши, кўчувчанлиги.

Диққат инсонларда қўйидаги кўринишларда намоён бўлади:

1. Ихтиёрсиз (фаол бўлмаган, хиссий);
2. Ихтиёрий (фаол, иродавий).
3. ихтиёрий диққаъдан кейинги диққат (автоматлашган).

Ихтиёрий диққатни самарали ривожлантириш шарт-шароитлари:

1. Меъёрдаги жисмоний ва руҳий ҳолат;
2. Ишни режали ташкил этиш (қулай ички ва ташқи шарт-шароитларни яратиш);
3. Аниқ мақсад қўйиш;
4. Ақлий ва жисмоний ҳаракатларни уйғунлаштириш (масалан, ўқиган нарсаларни қисқача ёзиб бориш);
5. Фаолият турларини алмаштириб туриш (масалан, ўқув дарсликлари билан романлар ўқишни);

1-МАШҚ

Нотаниш суратга 3-4 сония давомида қараб туринг.

Сўнгра уни олиб қўйиб, эсга олиб қолган деталлар (предметларни) сананг..

Калит:

- 5 тадан кам деталларни эсга олиб қолса — ёмон;
- 5 тадан 9 деталгача эсга олиб қолса — яхши;
- 9 детал эсга олиб қолинса— аъло.

2 -машқ

Йиғиндисини 15 га тенг бўлган учта кетма-кет сонлар гуруҳи нечталигини айтинг:

489561348526419569724

3-машқ

Қуйидаги сонлардан нечтаси бир вақтни ўзида 2 ва 3 га бўлинади:

33; 74; 56; 66; 18

4-машқ

1. Қизиқарли дастурни томоша қилаётган вақтингизда будилник соатни телевизорнинг олдида қўйинг.

2. 2 дақиқа давомида теледастурдан чалғимаган ҳолда диққатингизни соатнинг секундли стрелкасига тўпланг.

5-машқ

1. Иккита фломастер олинг.
2. Бир вақтни ўзида иккала қўлингиз ёрдамида расм чизишга ҳаракат қилинг. Чизишни бир вақтда бошланг ва тамомланг. Бир қўлда – айлана, иккинчисида учбурчак. Текис сиртли айлана, учбурчак эса ўткир бурчакли бўлиши лозим.
3. Энди 1 дақиқа давомида максимал даражада айлана ва учбурчаклар чизинг.
4. Баҳолаш тизим:
 - 5 тадан кам бўлса — ёмон;
 - 5-7 — ўртача;
 - 8-10 — яхши;
 - 10 — аъло.

6-машқ

1. Бир вақтнинг ўзида битта қўлингизни бошқа бошқа бармоқлар ёрдамида айлана ва учбурчак чизинг.
2. Фломастерларни бармоқларда тутиб туриш йўллариини ўйлаб кўринг ва машқлангиринг.
3. Айнан 5 дақиқа давомида нечта айлана ва учбурчак чиза оласиз?
4. Ўзингизни баҳоланг:
 - Битта ҳам чиза олмаса — ёмон;
 - 1-3 — ёмон емас;
 - 4-5 — яхши;
 - 5 дан ортиқ — аъло.

7-машқ

Энди юқоридаги машқдаги сингари 1 ва 2, 2 ва 3, 3 ва 4 рақамларини чизинг.

8 -машқ

Жумладаги сўзлар орасидан яшириган исмни ажратиб олинг: масалан: «Ўқувчи кеча рост сўзлаганидан хурсанд бўлди-Чарос).

1. Ота ўғлига: “Биласан жаргача бўлган масофа узоклик қилади”- деди.
2. Психологнинг болага қўйган ташхиси равшан ва аниқ эди.
3. Баҳорда кўзигул юзидаги шабнамни кўрганмисиз?
4. Ҳалима маънавият ҳақида кўп гапиришимизга тўғри келишини айтди.

9-машқ

1. Олдингизга қандайдир предметни қўйинг.
2. Унга бир неча дақиқа давомида хотиржам ва диққат билан қаранг.
3. Кўзингизни юминг ва нарсанинг барча деталларини эсга олинг.
4. Кўзингизни очинг ва тушиб қолдирилган деталларни топинг.
5. Кўзингизни юминг.

6. Бу ҳаракатни, нарсани хотирангизда якқол гавдалантирмагунча давом эттиринг.

10 -машқ

1. Олдинги машқда фойдаланилган нарсани яшириб қўйинг.
2. Унинг барча деталларини чизинг.
3. Унинг асл нусхаси билан таққосланг.

11-машқ

1. Уйкута ётишдан олдин кун давомида дуч келган инсонлар ва предметларни қайта эсигизга туширнинг.
2. *Ўтган кунни сизга мурожаат қилганда ишлатилган сўзни эсланг. Нима дейилганлигини сўзма-сўз такрорланг.*
3. Хотирангизда охириги йиғилиш, маъруза ва бошқаларни қайта тикланг. Нотикнинг нутқи, хатти-ҳаракат ва имо-ицораларини эсга олинг, уларни таҳлил қилинг.
4. Хотирангиз ва кузатувчанлигингизга баҳо беринг.

12-машқ

1. Стол устига еттита ҳар хил жисмларни қўйинг ва уларни бирор нарса билан беркитиб қўйинг.
2. Ёпқични олиб, ўнгача сананг, нарсаларни яна беркитинг ва предметларни тўлиқ ёзишга ҳаракат қилинг.
3. Нрсалар сонини кўпайтирган ҳолда машқни давом эттиринг.

13-машқ

1. Нотаниш хонага кириңг.
2. Хонага қисқа вақт ичида назар солиңг ва ундаги ўзига хос предмет ва анжомларни миянғизда тасвирини олиб қолинг.
3. Хонадан ташқарига чиқинг ва нима кўрганларингизни ёзинг. Ёзилганларни асл ҳолати билан солиштиринг.

14-МАШҚ

1. Масалан, ҳаракатланаётган машинадан нимани ўрганиш мумкинлигини тасаввур қилинг.
2. Бунинг учун товушларни эшитиш сезгисини намоён қилишга ҳаракат қилинг.
3. Буни доимо, зарур бўлган вазиятларда асосли тарзда эсга олинг.

15-МАШҚ

1. Бирон-бир шеърни олинг.
2. Ундан жумлаларни ажратиб олинг.
3. Ҳар бир жумлага бир неча савол тузинг. Яхши эсга олиб қолиш учун ундан зарур бўлганда фойдаланинг.

16-МАШҚ

1. А пунктдан Б пунктгача бўлган ҳаракат маршрутани белгиланг.
2. Бу йўлни яёв ўтинг. Ундаги ёрқин белгиларни қайд этинг.
3. Ноодатий белгилар харитасини тузинг.

17-МАШҚ

Бир вақтнинг ўзиде бир нечта объектларни бирданга кузатинг. Бирок уларнинг ҳар бирини бир хилда яхши идрок этинг, шунингдек, ўзингиз аҳамиятли деб белгиланган предметга диққатни тўпланг.

2.6.2. ХОТИРАНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАШҚЛАРИ

Кўпчилик хотираси унга панд беришидан нолийди. Яхши хотира эса ҳар доим инсонга қўл келади ва у зарур ахборотларни саралаб, муҳимларини сақлашга имкон беради.

Қадимги файласуфлар бекорга “яхши хотира кимда бўлса, у зарур, қимматли нарсаларга эътибор қаратиши ва уларни эсга олиб қолиши ҳамда калбдан жой олишига имкон беради” деб қайд этмаганлар. Хотиранинг жисмоний кўргони инсон дунёга қилиши билан бирга берилади. Уни ҳам мускулларимизни чиниқтирганимиз сингари доимо машқлантириб боришимиз лозим. Албатта машқлантириш йўллари ва усуллари кўп. Уларнинг айримларини ҳар биримиз кундалик турмушимизда қўлаймиз. Инсоннинг мияси янгилликка қанчалик мослашувчан бўлса, у барча эсга олиб қолишнинг янги технологияларини ўзлаштира олади.

Хотирамизнинг кўлами шунчалик кенги, аммо биз ундан тўғри фойдаланишни билмаймиз. Механик ёд олиш туфайли, материалларни тушунмасдан ўзлаштириш хотирада кучсиз жой олишига сабаб бўлади. Қандай қилиб хотирани ўзимизга бўйсундиришимиз мумкин? Тажрибаларнинг кўрсатишича, хотирани мустаҳкамлаш учта таркиб топтирувчининг таъсири орқали эришилади.

Энг муҳим таркиб топтирувчи, бу диққатни тўплай олиш (идрок этишни ўстириш)дан иборат. Ассоциацияларни ҳосил қилишга кўп такрорлаш орқали эришилади. Яхши натижаларга эришиш учун диққат ва тўғри овқатланишга эътибор қаратинг. Маълумки инсон организмидаги барча жихатлар бир-бирига боғлиқ. Тўғри овқатлансак, мияни ишлаши учун керакли моддаларни оламиз. Бу эса ютуқларга эришишимиз гарови

хисобланади. Кундалик овқатланишингизда В,С, F витаминлар меъёрини оширинг. Бунинг учун қора плиткали шоколад, мевалар ва асосан денгиз махсулотлардан фойдаланиш муҳим. Мевалар, шоколад ва денгиз махсулотлари хотирангизни яхши бошқаришингизга олиб келади. Яна шуни унутмангки, кам фойдали нарсалардан ўзингизни четга олинг, хусусан, канининг ўрнини босувчилардан фойдаланишни эсдан чиқарганингиз маъқул. Унинг истеъмолидан келадиган зарарни бошқа нарса билан таққослаб бўлмайди. Шунингдек, парҳез ҳам шу доррага дахлдордир. Чунки мия зарур моддаларни ўзига ола билмайди.

Хотирани самарадорлигини оширувчи компонентлардан яна бири психоэмоционал ҳолатларни тўғри бошқариш ҳисобланади. Бу ерда ҳам маслаҳатларга қулоқ тутиш фойдадан холи эмас. Барвақт ётинг, кофеинли нарсаларни истеъмол қилманг ва ўзингизни ёқимли совғалар билан сийлаб туринг. Инсон ўзини бахтли ҳис этиши ҳам хотирага ижобий таъсир кўрсатади. Бахт учун зарур гармон депамин жавоб беради. Депамин оқсил бўлиб, уни миядаги махсус безлар ишлаб чиқади. Бундай молекулалар хотира ҳўжайинни эмоционал соҳасида бахтни барқарор ҳис қилиш лаёқатини таъминлайди. Олимларнинг таъкидлашича бахтиёрликни кўплиги хотирани ўсишига ва ахборотларни чуқур идрок қилишига олиб келар экан. Шу сабабли, ўзингизни янги нарсалар-оёқ кийим, куйлак ёки бошқалар билан сийланг. Бу эса сиздан мамнуниятликка олиб келади ва ўз устингизда ишлашга ишончни оширади.

Диққатни тўплаш доимо учта омилга боғлиқ:

1) кизиқиш даражаси ва тўплашга қобилиятлик; 2) кўшимча мулоҳазалаш; 3) чалғитувчи факторлардан ўзини четга ола билиш қобилияти.

Диққат тўплашни чуқур нафас олиш машқлари орқали ўстириш мумкин. Чуқур нафас олинг ва ҳавони беш сония давомида тутиб туринг. Бу вақтда панжангизни букинг ва уни қисинг. Сўнгра ҳавони секингина оғиз орқали чиқаринг ва қўлингизни бўшаштиринг. Машқни беш марта тақрорласангиз, ўзингизда бўшашганликни ҳис этасиз. Шунингдек, диққатни тўплашни ўстиришда муттасил жисмоний машқлар ролинни ошириш лозим. Жисмоний юклама ортган сари мияни кислород билан таъминланиши яхшиланади. Кунда 15-30 дақиқа давомида яёв юриш хотира учун фойдали ҳисобланади.

Ҳар қандай шароитда кизқишлар воқеа-ҳодисларни енгил эсга олиб қолишга ёрдам беради. Қизиқиш бўлмаган ҳолларда эсга олиб қолиш учун кўп куч сарфлашга тўғри келади. Ҳар бир инсонда хотиранинг турли хили ривожланган бўлади. Аввало қайси типга мансублигингизни, хотирага олиб қолаётган нарса қолаётган вақт йўқотишга арзийдими аниқлаб олинг. Аслида “ёмон” хотира юзакичилик, ёд олиш мўлжалланган материалга нисбатан эътиборсиз ёндашиш оқибатидир. Яхшиси зарурат бўлмаса, камроқ ёд олинг, аммо бу ерда асоссиз ёд олиш назарда тутилмоқда. Ўз

фикрларингизни йўнаштириш, ассоциатив калит сўзларни ва тимсоллар орқали калит гапларни эсга олиб қолинг. Масалан, ҳар бир калит сўз алоҳида бўлакни аниқ ифода этиши зарур (ошхона, почта, вокзал, кўприк, мактаб, ёдгорлик ва бошқалар).

Хотирада мустаҳкамланган маълумотларни ёд олинадиган материаллар билан боғлаш доимо ҳал этувчи рол ўйнайди. Хотирада янги фактларни шахсий туйғулар билан боғлай олсангиз, янада яхши ишлайди. Бирор нарсани тўлиқ унутиш ачирнарли ҳол. Барча ёд олган нарсалардан “из” қолади. Такрорлаш, эсда сақлашнинг муҳим воситаси ҳисобланади. Аммо, уни механик тарзда амалга ошириш ярамайди. Шу сабабли учта амалий маслаҳат келтириб ўтилади:

1) овоз чиқариб ўқиш материални ўзлаштирини яхшилайди. (кўриш билан эшитишни боғлаган сингари). Ёд олишда керакли материалнинг унчалик катта бўлмаган қисмини олинг ва уни мақсадли эсга олиб қолишга ҳаракат қилинг. 2) Такрорлашда танаффус қилиб олинг. Бир кунда икки соат ёд олгандан кўра, икки кўнда бир соатдан ёд олишга ҳаракат қилинг, чунки машғулотлар орасидаги танаффус вақтида онг ости материалларни хотирада мустаҳкамлаш билан машғул бўлади. Экспериментал психологияда кўрсатилишича, ёд олинган материалнинг бир қисми дастлабки вақтларда тез унутилади, сўнгра унутиш секин боради. Шу сабабли такрорлашни, унутиш секин бориш босқичи бошланишидан олдинроқ бошланг.

3) Оддий такрорлаш билан бир қаторда такрорлашнинг аниқ мақсадларга қаратилганлари билан бирга олиб бориш муҳим. Биз ҳар кил материалларни бир-бири билан ўзаро тўқнаш келган ўринларда боғлаймиз.

Шундай қилиб, хотирани машқлантириш мумкин ва зарур. Кимдадир бу кўп, кимдадир бу кам куч сарфини тақозо этар. Аммо ўзингизга қўл келадиган усулларни топганингиз мақсадга мувофиқ. Бу сизни яхши натижаларга олиб боради. Қуйида хотирани машқлантиришнинг мураккаб бўлмаган машқларини бажариб кўринг.

Биринчи машқ. Ассоциациялар.

Кимдир сизга овоз чиқариб қуйида келтириладиган жуфт сўзларни ўқиб турсин: Эътибор билан тингланг ва сўнгра эсга олиб қолишга ҳаракат қилинг. Сўнгра биринчи жуфт сўзни ўқишни сўранг, иккинчисини хотирада қайд этиб боринг. 1. товук-тухум, пичоқ - кесмоқ, от-пичан, китоб-ўқимоқ, капалак - пашша, шетка - тишлар, барабан - пионер, қор - қиш, хўроз - қичқирмоқ, сиёҳ - дафтар, сигир - сут, паровоз - юрмоқ, олма - шарбат, чирок - кеча 2. қўнғиз- кресло, перо - сув, кўз ойнак - хато, қўнғирок - хотира, каптар - ота, гулчелак - трамвай, тож- шамол, этик - қозонча, кулуф - она, гугурт - қўй, микрофон - денгиз, чана - завод, балик - ёнғин, болга - қатик.

Иккинчи машқ . Кўриш идрокини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш.

Кўзингизни юминг ва сизга оғзаки тушунтирилган номга мос тарзда картинкани тасаввур қилинг. Ҳаракат намуналари оддий бўлиши мумкин: 1. Кийикка ташланаётган шер 2. Думини қимирлатиб аккилаётган ит 3. Кутичадаги бодомли печенье 4. Қоронғуда чаккан чакмоқ 5. Севимли кийимингиздаги доғ 6. Куёшда тобланаётган марварид. 7. Қоронғуликдаги чинқирик. Энди эсга олинг ва картинкаларни номини ёзинг. Агар 6 тадан ортиқ тимсолларни эсга тушира олсангиз машқ муваффақиятли бажарилган бўлади.

Учинчи машқ. Оғзаки айтылган ахборотларни идрок этишни машқлантириш.

Сизга ўнга ихтиёрий сўзларни оғзаки ўқиб туришларини илтимос қилинг. Масалан: тонг, кумуш, бола, дарё, шимол, тепа, карам, шиша, мактаб, туфли. Сўзларни айна берилиш тартибида эсга туширишингиз лозим.

Тўртинчи машқ. Манший масалаларга ёрдам учун

Дўконга озиқ-овкатлар учун боришдан олдин уларни рўйхатини варақчада ёзинг. Бир неча бора уни ўқинг (оғзаки ўзингиз ўзингизга) ва зарур рўйхатни уйда қолдириб дўконга боринг. Ҳар доим дўконга боришдан олдин шу тарзда иш тутишингиз хотирангизни машқлантиришга ёрдам беради. Бу эса сиздан ортиқча куч талаб этмайди.

Хотиранинг 10 қондаси :

1. Инсон эшитганини учдан бирини, кўрганининг ярмини ва бажарганини 100% эсга олиб қолади.

2. Жуда қизиққан нарсани эсга олиб қолишда муаммо бўлмайди .

3. Эсга олиб қолиш зарур бўлган нарса ҳақида чуқур, аниқ, ёрқин таассуротга эга бўлиш керак. Фотоаппарат туманда суратга олмагани сингари, инсон онги ҳам ноаниқ таассуротларни саклаб қолмайди.

4. Воқеа-ҳодисаларга синчиклаб эътибор қаратиш бир мартабалик кечинмалар учун етарли бўлади.

5. Ахборотларни идрок этишда тегишли ва лозим диққатнинг етишмаслиги, такрорлаш миқдорини ошириш билан ҳам ўрнини қоплай олмайди.

6. Таажжубли , оддий бўлмаган таассуротлар одатий ҳолдагига нисбатан анча яхши эсга олиб қолинади.

7. Зарур ахборотларни идрок этишда диққатни тўплаш билан танлашни қўшиш инсонга хотирани ростлашга имкон беради.

8. Ижобий эмоциялар одатда эсга олишни оширади, салбийлари эса тўскинлик қилади.

9. Эсга олиб қолиш жараёнидаги кайфиятнинг тушқун ёки кўтаринки ҳолатда бўлиши эсга олиб қолишга таъсир кўрсатади.

10. Сизги аъзоларининг барчаси иштирокидаги таассуротлар эсга олиб қолишни янада юқорирак бўлишига ёрдам беради.

Хотирани ривожлантириш ўйинлари

Хотира ва диққатни ривожлантириш учун қўлланадиган ўйинлар болалар сингари катталар учун ҳам яхшидир. Фойдали ўйинлар хотира ва диққатни ривожлантиришга учун оддий тренинг машғулотларида ҳам фойдали ўйинлар ва тетиклаштирувчи машқларни қўллаш зарар қилмайди.

«Қани эслаб кўринг!»

Бошловчи олдиндан тайёргарлик кўриб олади. Унинг вазифаси ўйин иштирокчиларига кўйидагига ўхшаш саволлар тузади. “Бинода нечта кават бор?”, “Кўшни хона пардасининг ранги қанақа?”, “Алишер бугун қандай кийим кийган?” ва бошқалар. Ўз навбатида бошловчи уларнинг жавобини билиши керак. Энг кўп тўғри жавоб топганлар ўйиннинг ғолиби ҳисобланади. Бу ўйин эътиборлиликка ва кузатувчанликка ўргатади, хотирани ривожлантиради.

«Пишлоқ- карағайзор» номли ўйин

Иштирокчилар давра бўлиб ўлтириб оладилар. Биринчи иштирокчи, масалан, “пишлоқ ” деб ўз сўзини айтади. Иккинчи иштирокчи эса биринчи сўзни такрорлаб ва унга ўзининг сўзини қўшади: “Пишлоқ- карағайзор”. Шундай тарзда бошқа иштирокчилар ҳам давом эттирадилар. Навбатдаги ҳар бир иштирокчи ўзидан олдин айтилган сўзларни айтиб ўтади ва ўзининг сўзини қўшади. Ўйинда кимдир сўзларни ишлатишда чалғиса, у чиқариб юборилади. Ўйиннинг охирига қолган ғолиб ҳисобланади. Ўз ўрнида шеърни ёд олишда ушбу усулдан фойдаланиш мумкин. Шеър қатори ёд олинади, ҳар бир иштирокчи ўзидан олдингиларини такрорлайди, ҳар сафар олдингиларни такрорлайди.

АДАБИЁТЛАР ВА ИНТЕРНЕТ САЙТЛАРИ

1. Брунер Е.Ю. Лучше, чем супер внимание. –Ростов на-Дону: Феникс, 2006-316 с.
2. Профконсультационная работа со старшеклассниками / Под. ред. Б.А.Федоришена. - Киев: Радянська школа, 1980. -160 с.
3. Практикум по спортивной психологии / Под. ред И.П.Волкова. -Спб.: Питер, 2002, - 238.
4. Психологические исследование. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов: Учеб. пособие / Сост. Т.И.Пашукова, А.И.Доппира, Г.В.Дьяканов. -М.: Ин-т практической психологии, 1996. - 260 с
5. Психологические тесты .Кн.2.Под.ред. А.А.Карелина. -М., 2001-248 с
6. Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога. -М.: Просвещение, 1987. - 390 с.
7. Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога. В 2 кн. - М.: ВЛАДОС. - 1999.
8. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под.ред. А.А.Крылова, С.А.Маничева. - Спб.: Питер, 2000. - 560 с.
9. Осипова Р.В. Диагностика и коррекция внимание: Программа для детей 5-9 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2002. -104 с.
10. Немов Р.С. Практическая психология. -М.: Владос, 1998. -320 с.
11. Фозиев Э.Ф. Умумий психология. - Тошкент, ЎзМУ, 2004.
12. Фозиев Э.Ф., Тошимов Р.Ю. Психодиагностика. - Тошкент, ЎзМУ. -2005.
13. Қодиров Б.Р., Қодиров К.Б. Қасбий таъхис методикалари. -Т., 2003, 108 б.
14. <http://www.azpy.chat.ru/tests.html>.
15. <http://www.Psy.agava.ru/progoz.shtml>.
16. http://www.psyword.agava.ru/nauka_psydiagnos.html.
17. <http://www.llist.ru.catalog>.
18. <http://www.psyserver.narod.ru/metodik.htm>.
19. <http://www.private.peterlink.ru/philob/blamet.html>

МУНДАРИЖА

Сўз боши.....		3
1-БЎЛИМ. ЭКСПЕРИМЕНТАЛ ПСИХОЛОГИЯДАН ПРАКТИКУМ.....		4
1.	Психик жараёнларини амалий жиҳатдан ўрганиш	4
1.1.	Идрокни амалий жиҳатдан ўрганиш.....	4
1.2	Диққатни экспериментал ўрганиш.....	13
1.3	Хотирани экспериментал ўрганиш.....	29
1.4	Тафаккурни экспериментал ўрганиш.....	36
1.5.	Мотив ва мотивация экспериментал ўрганиш.....	38
1.6.	Шахснинг эмоционал ҳолатини баҳолаш.....	39
1.7.	Шахснинг экспериментал ўрганиш.....	42
2-БЎЛИМ. ТАТБИҚИЙ ПСИХОЛОГИЯ.....		47
2.1	Психологнинг мажбуриятлари ва ҳуқуқлари.....	47
2.2.	Касбий маслаҳат ўйини.....	49
2.3.	Қабул ҳайъати ўйини.....	51
2.4.	Оила даврасида касбни қизиқишларни химоя қилиш ўйини.....	53
2.5.	Касбий маслаҳат ўйини	55
2.6.	Билиш жараёнларини ривожлантириш юзасидан машқлар.....	57
2.6.1.	Диққат ва кузатувчанликни ривожлантириш машқлари.....	57
2.6.2.	Хотирани ривожлантириш машқлари.....	61
АДАБИЁТЛАР ВА ИНТЕРНЕТ САЙТЛАРИ.....		66

Расулов А.И., Турсунов Л.С.

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛ
ПСИХОЛОГИЯДАН ПРАКТИКУМ
(Ўқув-методик кўлланма)**

Мухаррир: Маҳкам Махмудов

**«MUMTOZ SO'Z»
масъулияти чекланган жамияти нашриёти
Тошкент, Навоий кўчаси, 69. Тел.: 241-60-33**

Босилга рухсат этилди 24.03.2010. Ҳажми 4,25 босма табок.
Бичими 60×84 1/16. Адади 500 нусха. Бузуртма 49.
Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети
босмахонасида чоп этилди.