

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYA VAZIRLIGI**



**“TASDIQLAYMAN”**

Farg‘ona davlat universiteti rektori

B. Shernuhammadv

30 01 2024

70310901–Psixologiya (faoliyat turlari bo‘yicha)  
ta’lim yo‘nalishi bitiruvchilari uchun mutaxassislik fanlararo

**YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI  
DASTURI**

Bilim sohasi: 300 000 – Ijtimoiy fanlar, jurnalistika va axborot

Ta’lim sohasi: 310 000 – Ijtimoiy va xulq-atvorga mansub fanlar

Mutaxassislik: 70310901–Psixologiya (faoliyat turlari bo‘yicha)

**FARG‘ONA 2024**

Ushbu dastur O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2009-yil 22-maydagi 160-son buyrug'i bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarining yakuniy davlat attestatsiyasi to'g'risida NIZOM" (hozirga qadar mazkur Nizomga bir necha bor o'zgartirishlar kiritilgan bo'lib, 2018-yil 7-noyabrda 26-sonli buyrug'iga binoan so'nggi o'zgarish bo'lgan)ga asosan ishlab chiqildi.

Mutaxassis chiqaruvchi kafedra Psixologiya kafedrasiga bo'lib, dastur Psixologiya kafedrasining 2024-yil 5.01 dagi 5-yig'ilishida muhokama qilingan hamda Pedagogika-psixologiya fakultetining 2024-yil 27.01 dagi 5-sonli Kengashida mu'qullangan. Universitet kengashining 2024-yil 30.01 dagi 6-sonli yig'ilishida tasdiqlangan.

#### Tuzuvchilar:

|             |                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------|
| Sh.Usmonov  | FarDU, Psixologiya kafedrasini mudiri, (PhD)               |
| M.Isakova   | FarDU, Psixologiya kafedrasini o'qituvchisi p.f.d, (DSc)   |
| M.Atadjanov | FarDU, Psixologiya kafedrasini o'qituvchisi p.f.n, dotsent |

#### Taqrirlashchilar:

|                        |                                                                             |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| M.Xalimova<br>doktori, | * Andijon davlat pedagogika instituti, psixologiya fanlari<br>professor     |
| D.Soliyeva             | * Qo'qon davlat pedagogik instituti psixologiya fanlari<br>nomzodi, dotsent |

## KIRISH

Mazkur dastur 70310901–Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi bitiruvchilarining ikki yil mobaynida Mutaxassislik fanlarini o'qib o'zlashtirganlik darajasini aniqlash uchun o'tkaziladigan Yakuniy Davlat Attestatsiyasi sinovlari bo'yicha ishlab chiqilgan.

*2023-2024* o'quv yilida bitiruvchilarda O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2018-yil 25-avgustda 744-son bilan tasdiqlangan o'quv rejasidagi mutaxassislik fanlaridan o'tkaziladi.

### **YAKUNIY DAVLAT ATTESTATSIYASI. o'tkaziladigan fanlar tarkibi:**

1. Kognitiv psixologiya (mutaxassislik fanlar)
2. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi (mutaxassislik fanlar)
3. Testologiya (mutaxassislik fanlar)
4. Salomatlik ijtimoiy psixologiyasi (mutaxassislik fanlar)
5. Kadrlar tanlash psixologiyasi (mutaxassislik fanlar)

### **“KOGNITIV PSIXOLOGIYA” O‘QUV FANI BO‘YICHA**

#### **Kognitiv psixologiyaning tushunchalari, tarixi, asosiy tadqiqot yo'nalishlari**

Kognitiv psixologiya tushunchasi. Axborotlarni qayta ishlash modeli. Kognitiv psixologiya tarixi. Kognitiv psixologiyaning asosiy muammolari. S.Sternberg paradigmasi. Kognitiv fan, neyrofan va kognitiv psixologiya. Kognitiv psixologiyaning evolyutsiyasi. Kognitiv psixologiyadan subyekt psixologiyasiga. Bilish jarayonlari va xususiyatlarini tadqiq etishning asosiy natijalari.

#### **Kognitiv fanining vujudga kelish asoslari**

Asosiy falsafiy an'analar (mexanik tabiiy bilish, empirizm va ratsionalizm, o'z-o'zini kuzatishga tanqid va sof aql). Ilk eksperimental psixologiya, G. Gelmgolsning, G. Fexnerning va F. Dondersning metoditik yondashuvlari; V. Vundtning qarashlari; ilmiy psixologiyadagi inqiroz. Xulqiy va fizikalistik yo'nalish- xulq psixologiyasi xaqidagi fan, geshtalt xaqidagi fan, psixologiya fanidagi ikkinchi inqiroz. Romantizm va pozitivizm, naturfilosofiya va neyropsixologiya, fiziologiya, faoliyat psixologiyasi.

Axborot yondashuvi - kibernetika va statistik aloqa nazariyasi, muxandislik psixologiyasi, o'tkazish qobiliyatini cheklanganligini izlash. Mental modellar va kompyuter bilan analogiya. U. Naysserning kognitiv psixologiyasi. Simvollar yondashuv tamoyillari. Bilish modulligi va konneksionizm.

#### **Kognitiv neyrofan**

Kognitiv neyrofan tushunchasi. Miyyani xaritalashtirish va tadqiqoti. Psixika va vujud muammosi. Kognitiv psixologiya va neyrofan. Asab tizimi, bosh miyya, neyron. Neyrofiziologiyaning zamonaviy metodlari (magnit rezonanslarni aks ettirishi, exo-planar tomografiya, kompyuter aksial tomografiya, pozitron-emission tomografiya)

## **Idrok**

Ko'rishga oid axborotlarni qayta ishlash. Ko'rish patternlarini aniqlab olish. Nutqni faxmlab olish (nutq xususiyatlarini tahlil etish, kategorik idrok). Kontekst va uni faxmlab olish.

## **Diqqat**

Xisoblash miyasi. Sezgi va idrok. Illyuziyalar. O'tmish bilim. Miyaning sensor qabul qilish. Idrok ko'lami. Ikonik saqlash. Esga olib qolishda tutilib qolish. Exoik saqlash. Sensor saqlovchi funksilari. Diqqat . Diqqatning o'tkazuvchanlik va tanlovchanligi. Tanlovchan diqqat - izbiratelnogo vnimaniya - filtratsiya modeli (D.Brodcent), bo'luvchilar modeli (A.Treisman). Ko'rish diqqati - prjektor metaforasi, ko'rish diqqatining nerv mexanizmlari, ko'rish sensor xotirasi, patternni anglash va diqqat , obyektga yunalgan diqqat . Avtomatizm. D.R. Strup effekti.

## **Ong ilmiy tuzilma sifatida**

Ong ilmiy tuzilma sifatida. Ongni o'rganish tarixi. Kognitiv psixologiya va ong. Tayyorlovchi stimullar bilan tadqiqot. Neyrokognitiv tadqiqotlar. Uyqu va amneziya. Yangiliklar metaforasi, projektorning metaforasi, integratsiyalar metaforasi: aql jamiyatida teatr. Ongning zamonaviy nazariyalari D. Shakterning aloxida o'zaro ta'sir va ongli tajribasi modeli, B.Baarsning umumiy ishchi maydon nazariyasi.

## **Idrok va moxiyatga asoslangan bilim reprezentatsiyasi**

Bilimlarning reprezentatsiyasi, idrokka asoslangan - qush kodlashtirilganlik nazariyasi, ko'rish fazoviy xayol, verbal axborotlar reprezentatsiyasi. Bilimlar reprezentatsiyasi, axamiyatiga asoslangan - xotira voqealarning axamiyatini talqin etishi, propozitsional tarmoqlar, semantik tarmoqlar. Funksional ekvivalentlik farazi. Kognitiv xarita. Sinesteziya: ranglarning moxiyati.

## **Xotirani kognitiv psixologiyada tadqiq etish muammolari va istiqbollari**

Diskret va kontinuap yondashuv. Xotirani kognitiv psixologiyada tadqiq etish muammolari va istiqbollari.

Xotira: kodlashtirish va saqlash. Qisqa muddatli xotira (KMX). Takrorlash va operativ Xotira. QMXda axborotlarni kodlashtirish. Uzoq muddatli xotira - faollikni tarkalishi, uzoq muddatlik imkoniyati va darajalilik qonuni.Ustun uzoq mudsatli xotira. Esga olib qolishga ta'sir kursatadigan omillar. Murakkab qayta ishlash, matnni yod olish metodi, ma'noli bilan ma'nosiz esga olib qolishni solishtirish va maqsad li esga olib qolish, fotografik esga tushirish va effektlar, kodlashtirishning nerv korrelyatlari.

Xotira: saqlash va chiqarish. Saqlash funksiyalari. To'sqinlik effektlari—yelpig'ich effekt, To'sqinlik va tebranish, To'sqinlik va ortiqcha axborotlar. Avtobiografik esga tushirish. Materiallarning foydaliligi va xulosa chiqarish - o'xshash esga tushirish, xotira xatolari va guvoxlik ko'rsatkichlari. Assotsiativ struktura va chiqarish - materiallarning uyushikligi va esga tushirish, joylashtirish usuli. Gippokamp formatsiyasi va amneziya. Implitsit va eksplitsit xotira. Mnemonika (mnemonik tizim, mnemonistlar, maxorat).

Xotira: nazariya va neyrokognitologiya Xotiraning neyrokognitologiyasi. Bilishda xotiraning o'rni. Xotira modellari; N.Vo va D.Normanning modeli, R.Atkinson va

R.Shifrin modeli, esga olib qolish darajasi, epizodik va semantik xotira, D. Rumelxart va Dj.Mak- Klellandning konneksionistik xotira modeli.

### **Tafakkurni tadqiq etishning asosiy yo'nalishlari**

Tafakkur: kognitiv psixologiyada asosiy yo'nalishlar va natijalar. Aniqlovchi. Muammoni xal etish va protsedurali bilim. Masalani yechish operatorlari. Operatorni tanlash: kichraytirilgan farq metodi, xanoy mnorasi muammosi, voqita va maqsad taxdili. Muammoning reprezentatsiyasi. Reprezentatsiya tiplari.

Tafakkur: qaror qabul qilish va muammoning. Tushunchalarni shakllantirish, assotsiatsiya, farazni tekshirish, mantiq, xulosa va deduktiv xulosa chiqarish, rasmiy tafakkur, qaror qabul qilish, induktiv xulosa qicharish, ehtimollik baxosi. T.Bayyes teoremasi va qaror qabul qilish. Masala yechimi, ijod va inson intellekti. Geshtalt-psixologiya va masa yechimi. Masalalar reprezentatsiyasi. Ichki reprezentatsiya va masala yechimi. Ijodiy jarayon. Ijod va funksional barqarorlik. Inson intellekti. Intellektning kognitiv nazariyasi.

### **Sun'iy intellekt**

Muammo tarixi. Kompyuterlar va sun'iy intellekt, «imitatsiyalovchi» o'yin, «xitoy xonasi», idrok va sun'iy intellekt, chiziqlarni anglash, patternlar, murakkab shakllar. Til va sun'iy intellekt.

### **Til**

Til: struktura va abstraksiyalar. Til: bilish va neyrofan. Lingvistika. Lingvistik iyerarxiya. Fonemalar. Morfemalar. Sintaksis. N. Xomskiyning grammatik nazariyasi. Transformatsion grammatika. Psixolingvistik jixdtlar. Tug'ma qobiliyatlar va atrofning ta'siri. Lingvistik nisbiylik nazariyasi. Kognitiv psixologiya va til: lingvistik g'oyalarni mavxumlashtirish. F. Bartlett. Dj. Bransford va Dj. Franks. Til va tushunish - «tegirmon operatsiya», «o'g'rilar» va «politsiya». V.Kinchning va T. van Deykning matnni tushunish modeli.

Til: So'z va o'qish. Idrok ko'lam. Matnni qayta ishlash: kuz xarakatini kayd etish. Leksik masallar. So'zni faxmlash: kognitiv anatomik yondashuv. Tushunish.

### **Kognitiv taraqqiyot**

Neyrokognitiv taraqqiyot - ilk bolalalik davrida asab tizimi, atrof olam va asab tizimining rivojlanishi. Kognitiv taraqqiyot bosqichlari - J.Piaje va L.S. Vigotskiy bo'yicha. Kognitiv sohaning psixometrik tadqiqotlari. Intellekt va qobiliyatlar. Kognitiv jarayonlar va karish. Kognitiv qobiliyatlarni yosh-jinsiy taraqqiyoti. Intellekt rivojlanishida kognitiv qobiliyatlarning roli. D.S. Brunerning nazariyasida bolalarning bilish taraqqiyoti qonuniyatlari. Bolalarning kognitiv taraqqiyoti muammosi. Ta'lim axborotlarni kodlashtirish va kategoriyalashtirish tizimni o'zlashtirish sifatida.

### **Sotsial bilish psixologiyasida kognitiv yondashuv**

Bruner D. Naysser U. konsepsiyalari. Kategoriyalashtirish va bilimlarni tasavvur etish. Perseptiv jumla nazariyasiz. Kognitiv moslik nazariyasi. Kognitiv sxemalar axborotlarni saqlash strukturalashtirish usuli. Kognitiv sxema xususiyatlari. Kognitiv xarita tushunchasi, «skript», «freym», «prototip».

Sotsial persepsiya va baxolovchi muloxaza. Kognitiv xatolar va illyuziyalar. Murakkab yechimning ibotlanishi, Opravdaniye trudnogo resheniya, retrospeksiya

xatosi va tasdiklashga moyillik. Gardish effekt. Kontrfaktlar. Baxo muddatidan oldin takdirlash. Yutuk va yo‘qotishning subyektiv baxosi.

### **Shaxs psixologiyasida kognitiv yondashuv**

Kognitiv psixologiyada shaxs muammosi. Kelli Dj. va shaxsning kognitiv nazariyasi. Shaxs konstruktleri nazariyasining falsafiy asoslari. Inson tabiati xaqidagi asosiy nizomlar. “Shaxs konstruktleri” tushunchasi. Tiplar va shaxs konstruktleri xususiyatlari. Repertuar panjara texnika.

Sotsial persepsiyaning individual xususiyatlari diagnostikasi. Shaxs konstruktlerini semantik tahlil. Konstruktpar o‘rtasidagi axamiyatli tasavvurlarning grafik texnika.

### **Kognitiv psixologiyaning amaliy jihatlari**

Umumiy xarakteristikasi. Amaliy kognitivpsixologiya: ta’limda, xuquqshunoslikda, miyasi lat yegan insonlarni rehabilitatsiyasida; kompyuter sistemalarini ishlab chiqish, kognitiv ergonomikada va robotikada. Xotira xatolari va shaxodatlovchi ko‘rsatkichlar. Kognitiv terapiya (aniqlovchi, xulq-atvor modeli, o‘tkazish tamoyili). Kognitiv-bixevioristik psixoterapiya.

### **Kognitiv psixologiyaning rivojlanish istiqbollari**

R.Dekart dualizmidan yangi monadologiyaga- ilmiy psixologiyaning uchinchi inqirozi, ixtiyoriy rasmiy modellar, neyrokognitivizm va identiklik nazariyasi. Solipsizm metodologiyadining istiqboli- sun’iy. intellekt va inson aqli, insonning virtual xayoti. To‘g‘ri realizm istiqboli va ekologik yondashuv: Dj.Dj.Gibsonning ulushi, vaziyatli xarakatlarni tadqiqoti. Plyuralizm metodologiyasining istiqbollari taraqqiyot paradigmasi va integratsiyasi.

## **DAK TOPSHIRIQLARI KOGNITIV PSIXOLOGIYA**

1. Kognitiv psixologiya tushunchasi.
2. Axborotlarni qayta ishlash modeli.
3. Kognitiv psixologiya tarixi.
4. Kognitiv psixologiyaning asosiy muammolari.
5. S.Sternberg paradigmasi.
6. Kognitiv fan, neyrofan va kognitiv psixologiya.
7. Kognitiv psixologiyaning evolyutsiyasi.
8. Kognitiv psixologiyadan subyekt psixologiyasiga.
9. Bilish jarayonlari va xususiyatlarini tadqiq etishning asosiy natijalari.
10. Asosiy falsafiy an’analar (mexanik tabiiy bilish, empirizm va ratsionalizm, o‘z-o‘zini kuzatishga tanqid va sof aql).
11. Ilk eksperimental psixologiya, G. Gelmgolsning, G.Fexnerning va F.Dondersning metoditik yondashuvlari
12. V.Vundtning qarashlari; ilmiy psixologiyadagi inqiroz.
13. Romantizm va pozitivizm, naturfilosofiya va neyropsixologiya, fiziologiya, faoliyat psixologiyasi.
14. Axborot yondashuvi - kibernetika va statistik aloqa nazariyasi, muxandislik psixologiyasi, o‘tkazish qobiliyatini cheklanganligini izlash.
15. Mental modellar va kompyuter bilan analogiya.
16. U.Naysserning kognitiv psixologiyasi.

17. Simvolli yondashuv tamoyillari.
18. Bilish modulligi va konneksionizm.
19. Kognitiv neyrofan tushunchasi.
20. Miyyani xaritalashtirish va tadqiqoti.
21. Psixika va vujud muammosi.
22. Kognitiv psixologiya va neyrofan.
23. Asab tizimi, bosh miyya, neyron.
24. Neyrofiziologiyani zamonaviy metodlari (magnit rezonanslarni aks ettirishi, exo-planar tomografiya, kompyuter aksial tomografiya, pozitron-emission tomografiya)
25. Ko'rishga oid axborotlarni qayta ishlash.
26. Ko'rish patternlarini aniqlab olish.
27. Nutqni faxmlab olish (nutq xususiyatlarini tahlil etish, kategorik idrok).
28. Kontekst va uni faxmlab olish.
29. Xisoblash miyasi.
30. Sezgi va idrok.
31. Illyuziyalar.
32. O'tmish bilim.
33. Miyaning sensor qabul qilish.
34. Idrok ko'lam.
35. Ikonik saqlash.
36. Esga olib qolishda tutilib qolish.
37. Exoik saqlash.
38. Sensor saqlovchi funksilari.
39. Diqqat . Diqqatning o'tkazuvchanlik va tanlovchanligi.
40. Tanlovchan diqqat - izbiratelnogo vnimaniya - filtratsiya modeli (D.Brod bent),
41. Ko'rish diqqati - prjektor metaforasi, ko'rish diqqatining nerv mexanizmlari, ko'rish sensor xotirasi, patternni anglash va diqqat , obyektga yunalgan diqqat .
42. Ong ilmiy tuzilma sifatida.
43. Ongni o'rganish tarixi.
44. Kognitiv psixologiya va ong.
45. Tayyorlovchi stimullar bilan tadqiqot.
46. Neyrokognitiv tadqiqotlar.
47. Uyqu va amneziya.
48. Yangiliklar metaforasi, projektorning metaforasi, integratsiyalar metaforasi: aql jamiyatida teatr.
49. Ongning zamonaviy nazariyalari D. Shakterning aloxida o'zaro ta'sir va ongli tajribasi modeli, B.Baarsning umumiy ishchi maydon nazariyasi.
50. Bilimlarning reprezentatsiyasi, idrokka asoslangan - qush kodlashtirilganlik nazariyasi, ko'rish fazoviy xayol, verbal axborotlar reprezentatsiyasi.
51. Bilimlar reprezentatsiyasi, axamiyatiga asoslangan - xotira voqealarning axamiyatini talqin etishi, propozitsional tarmoqlar, semantik tarmoqlar.
52. Funksional ekvivalentlik farazi.
53. Kognitiv xarita.
54. Sinesteziya: ranglarning moxiyati.

55. Diskret va kontinual yondashuv.
56. Xotirani kognitiv psixologiyada tadqiq etish muammolari va istiqbollari.
57. Xotira: kodlashtirish va saqlash.
58. Qisqa muddatli xotira (KMX).
59. Takrorlash va operativ Xotira.
60. Uzoq muddatli xotira - faollikni tarkalishi, uzoq muddatlik imkoniyati va darajalilik qonuni.
61. Esga olib qolishga ta'sir kursatadigan omillar.
62. Tafakkur: kognitiv psixologiyada asosiy yo'nalishlar va natijalar.
63. Muammoni xal etish va protsedurali bilim.
64. Masalani yechish operatorlari.
65. Muammoning reprezentatsiyasi. Reprezentatsiya tiplari.
66. Tafakkur: qaror qabul qilish va muammoning.
67. Tushunchalarni shakllantirish, assotsiatsiya, farazni tekshirish, mantiq, xulosa va deduktiv xulosa chiqarish, rasmiy tafakkur, qaror qabul qilish, induktiv xulosa qicharish, ehtimollik baxosi.
68. T.Bayyes teoremasi va qaror qabul qilish.
69. Geshtalt-psixologiya va masa yechimi.
70. Ijod va funksional barqarorlik.
71. Inson intellekti.
72. Intellektning kognitiv nazariyasi.
73. Til va sun'iy intellekt.
74. Til: struktura va abstraksiyalar.
75. Til: bilish va neyrofan.
76. Lingvistika. Lingvistik iyerarxiya. Fonemalar. Morfemalar. Sintaksis.
77. N. Xomskiyning grammatik nazariyasi.
78. Transformatsion grammatika.
79. Tug'ma qobiliyatlar va atrofning ta'siri.
80. Lingvistik nisbiylik nazariyasi.
81. Kognitiv psixologiya va til: lingvistik g'oyalarni mavxumlashtirish.
82. Matnni qayta ishlash: kuz xarakatini kayd etish.
83. So'zni faxmlash: kognitiv anatomik yondashuv.
84. Neyrokognitiv taraqqiyot - ilk bolalalik davrida asab tizimi, atrof olam va asab tizimining rivojlanishi.
85. Kognitiv taraqqiyot bosqichlari - J.Piaje va L.S. Vigotskiy bo'yicha.
86. Kognitiv sohaning psixometrik tadqiqotlari.
87. Intellekt va qobiliyatlar.
88. Kognitiv jarayonlar va karish.
89. Kognitiv qobiliyatlarni yosh-jinsiy taraqqiyoti.
90. Intellekt rivojlanishida kognitiv qobiliyatlarning roli.
91. D.S. Brunerning nazariyasida bolalarning bilish taraqqiyoti qonuniyatlari.
92. Bolalarning kognitiv taraqqiyoti muammosi.
93. Ta'lim axborotlarni kodlashtirish va kategoriyalashtirish tizimni o'zlashtirish sifatida.
94. Perseptiv jumla nazariyasiz.

95. Kognitiv moslik nazariyasi.
96. Kognitiv sxemalar axborotlarni saqlash strukturalashtirish usuli.
97. Kognitiv sxema xususiyatlari.
98. Kognitiv xarita tushunchasi, «skript», «freym», «prototip».
99. Sotsial persepsiya va baxolovchi muloxaza.
100. Kognitiv xatolar va illyuziyalar.
101. Kognitiv psixologiyada shaxs muammosi.
102. Kelli Dj. va shaxsning kognitiv nazariyasi.
103. Shaxs konstruktleri nazariyasining falsafiy asoslari.
104. Inson tabiati xaqidagi asosiy nizomlar.
105. “Shaxs konstruktler” tushunchasi.
106. Tiplar va shaxs konstruktleri xususiyatlari.
107. Kognitiv-bixevioristik psixoterapiya.
108. R.Dekart dualizmidan yangi monadologiyaga- ilmiy psixologiyaning uchinchi inqirozi, ixtiyoriy rasmiy modellar, neyrokognitivizm va identiklik nazariyasi.
109. Solipsizm metodologiyadining istiqboli- sun’iy. intellekt va inson aqli, insonning virtual xayoti.
110. To‘g‘ri realizm istiqboli va ekologik yondashuv: Dj.Dj.Gibsonning ulushi, vaziyatli xarakatlarni tadqiqoti.
111. Plyuralizm metodologiyasining istiqbollari taraqqiyot paradigmasi va integratsiyasi.

### **Asosiy va qo‘shimcha o‘quv adabiyotlar hamda axborot manbaalari**

#### **Asosiy adabiyotlar**

1. Anderson J.R. Cognitive Psychology and its implications. Eighth Edition. A Macmillan Education Company, 2015. 427 p.
2. Sternberg R., Sternberg K., Mio J. Cognitive psychology. Sixth Edition. WADSWORTH GENGAGE Learning, 2012. (343 p.
3. Величковский Б.М. Когнитивная наука: Основы психологии' познания: в 2 т. М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006.
4. Горизонты когнитивной психологии: Хрестоматия / Под ред. В. Ф. Спиридонова и М. В. Фаликман. М.: Языки славянских культур; М.: Российский государственный гуманитарный университет (РГГУ), 2012. 320 с., ил.
5. Когнитивная психология. Учебник для вузов / Под ред. В. Н.Дружинина, Д. В. Ушакова. М.: ПЕРСЭ, 2002. 480 с.
6. Мозг, познание, разум: введение в когнитивные нейронауки [Электронный ресурс]: в 2 ч. Под ред. Б. Баарса, Н. Гейдж ; пер. с англ. под ред. проф. В. В. Шульговского. Эл. изд. Электрон, текстовые дан. М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014.
7. Солсо Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2006. 589 с.

#### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

1. Solso R. Cognitive Psychology. Allyn & Waco, 2001.
2. Андерсон Дж. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2002. 496 с.

3. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации//Электронная библиотека: <http://www.koob.ru>.
4. Веккер Л.М. Психика и реальность: Единая теория психических процессов. М.: «Смысл», 2000.
5. Goziyev E.G. Diqqat psixologiyasi. T., 1993.
6. Goziyev E.G. Xotira psixologiyasi. T., 1994.
7. Гончаров В.С. Психология проектирования когнитивного развития: Монография. Курган: Издательство Курганского государственного университета, 2005. 235 с.
8. Зинченко Т. П. Когнитивная и прикладная психология. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 608 с.
9. Канеман Д. Думай медленно... решай быстро. М.: АСТ, 2013. 656 с.
10. Когнитивная психология: Феномены и проблемы. Под ред. Спиридонова В.Ф. М.: ЛЕНАНД, 2014. 264 с.
11. Коул М. Культурно-историческая психология: наука будущего. М., 1997. 432 с.
12. Крейк Ф., Бялысток И. Изменение когнитивных функций в течение жизни // Психология. 2006. № 2. С. 73-85.
13. Леонтьев А.А. Основы психолингвистики. М., 1997. 287 с.
14. Лоцилин А.Н. Язык, сознание и мышление//Вестник МГЛУ. 2014. Выпуск 11 (697). С.50-60.
15. Миллер Д., Галантер Р., Прибрам К. Планы и структура поведения//Электронная библиотека: URL: <http://www.twirpx.com>
16. Норман Д. Дизайн привычных вещей. - М.: Издательский дом «Видьямс», 2006. 384 с. ил.
17. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. М., 1996.
18. Сергиенко Е. А. От когнитивной психологии к психологии субъекта//Психологический журнал. №1. 2007. С.17-28.
19. Талер Р. От Homo economics к Homo sapiens//Логос. 2014. № 1 (97). С.141-154.
20. Фаликман М.В., Коул М. «Культурная революция» в когнитивной науке: от нейронной пластичности до генетических механизмов приобретения культурного опыта // Культурно-историческая психология. 2014. Том 10. № 3. С. 4-18.
21. Халперн Д. Психология критического мышления. СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
22. Черниговская Т. В. Чеширская улыбка кота Шрёдингера: язык и сознание. М.: Языки славянской культуры, 2013. 448 с.
23. Черниговская Т.В. «До опыта приобрели черты...». Мозг человека и породивший его язык// Логос. 2014. № 1 (97). С.80-96.
24. Чуприкова Н.И. Психика и предмет психологии в свете достижений современной нейронауки//Вопр. психол. 2004. № 2. С. 104-118.
25. Янчук В.А. Введение в современную социальную психологию. Минск:

АСАР, 2005.

Internet saytlari

1. База данных по психологии Американской психологической ассоциации PsycINFOURL:  
[https://www.apa.Org/pubs/databases/psycinfo/index.a\\_spx](https://www.apa.Org/pubs/databases/psycinfo/index.a_spx)
2. Виртуальная когнитивная лаборатория. URL:  
<http://virtualcoglab.cs.msu.su>
3. Портал психологических изданий/ URL: <http://psyjournals.ru>
4. Психологические исследования. Научный электронный журнал. URL:  
<http://www.psystudy.ru/>
5. Российский журнал когнитивной науки. URL:  
<http://www.cogjournal.ru>

## **“EKSTREMAL VAZIYATLAR PSIXOLOGIYASI” O‘QUV FANI BO‘YICHA**

### **Psixologiyada “vaziyat” kategoriyasiga metodologik yondashuvlar**

Psixologiyada vaziyat va insonning o‘zaro ta’siri masalasi ko‘pdan beri muhokama qilib kelinadi, garchi g‘arb psixologiyasida ham, rus psixologiyasida ham vaziyatning umumiy qabul qilingan nazariyasi mavjud emas. Mazkur tushunchani keng va tor ma’noda ko‘rib chiqish odat tusiga kirgan. Keng ma’noda vaziyat inson hayotining umumiy vaziyati sifatida tushuniladi, shunga o‘xshash ma’no “hayotiy vaziyat” tushunchasiga kiritilgan. Tor ma’noda vaziyat inson hayotidagi konkret xodisalar yoki vaziyatlarning eksperimental modellari bilan bog‘lanadi. Masalan, rus va xorijiy psixologlarning ko‘plab asarlari insonning stressli hayotiy voqealarga (stressli vaziyatlarga) munosabatini o‘rganishga bag‘ishlangan.

“Vaziyat” tushunchasini bixevioristlar, psixoanalitiklar, ekzistentsial yoki tushunish psixologiyasi vakillari o‘rganganlar.

Vaziyatning insonga ta’siri to‘g‘risidagi masalaning muxokamasi kognitiv fenomenologik psixologiyada K.Levin tomonidan davom ettirilgan bo‘lib, unga vaziyatni o‘rganishning uslubiy asoslarini shakllantirishda inkor etilmaydigan ustuvorlik berilgan.

Psixologiyaga statistik metodlarni olib kirish psixologlarga inson xulq-atvori to‘g‘risidagi masalani individual-shaxsiy tahlil pozitsiyasidan hal qilishga urinish imkoniyatini berdi. Vaziyat haqidagi masalani hal qilishning bunday varianti dispozitsion yondoshish deb ataldi.

### **Ekstremal vaziyat tushunchasi.**

Psixologiyada ekstremal vaziyat deganda inson hayotining nisbiy belgilangan hayot tarzi davomida rivojlanadigan, turli faoliyatlarni bajarishda oddiy algoritmgacha aylangan va shaxs hayotining turli soxalariga negativ ta’sir ko‘rsatadigan vaziyatlar tushuniladi.

Oxirgi yillar ilmiy adabiyotlarida “ekstremal vaziyat” tushunchasini keng talqin qilish tendentsiyasi kuzatilmoqda. Ayrim mualliflar bunday vaziyatlarga

barcha zo'riqish hamda fiziologik va psixologik funktsiyalarni talab etadigan vaziyatlarni kiritish tarafdori.

Ekstremallik tushunchasining aniqroq ta'rifi quyidagi vaziyatlarni ajratib chiqarishga imkon beradi:

–Ta'sir ko'rsatishning ma'lum bir vaqtdagi tashqi sharoitlarning intensivligi insonning holati baholanadigan parametrlarning majburiy ravishda yomonlashishiga olib keladigan vaziyatlar. Bunday sharoitlarga fizik-kimyoviy, noodatiy, informatsion, individual-shaxsiy (ichki) va semantik sharoitlar kiritiladi.

–Ekstremal vaziyatlarga kiritiladigan ikkinchi guruh birinchisidan shunisi bilan farq qiladiki, sharoitlarning jismoniy tavsifi insonning u yoki bu holatining rivojlanishida ahamiyat kasb etmaydi, birinchi o'ringa informatsion-semantik tavsiflar chiqadi.

### **Favqulotda vaziyatlar tushunchasi**

Favqulotda vaziyatlarga insonning oddiy hayot tajribasi yoki jamoa tajribasi chegarasidan chiqib ketadigan vaziyatlarga aytiladi. Psixologik nuqtai nazardan mazkur vaziyatlar har kimda, uning oldingi tajribasidan va kelib chiqishidan qat'iy nazar, stressni keltirib chiqarishi mumkin. Bu ta'rif favqulotda vaziyatlar klassifikatsiyasi masalasini hal qilishda asosiy hisoblanadi.

Bunday vaziyatlarga quyidagilar kiradi:

- Tabiiy ofatlar (bo'ronlar, sunami, suv toshqini, zilzilalar, qor ko'chkisi va boshqalar);
- Katta masshtabdagi ishlab chiqarish avariylari (antropogen, ekologik ofatlar);
- Ijtimoiy kataklizmlar (urushlar, terrorchilik aktlari, ijtimoiy-siyosiy tizimlar almashinuvi va boshqalar).

Tarqalish ko'lamini va oqibatlarining og'irlik darajasiga ko'ra favqulotda vaziyatlarni lokal, ob'ektili, maxalliy, regional, milliy va global turlarga bo'lish mumkin. Bu yerda faqatgina favqulotda vaziyat ro'y bergan maydonning ko'lamigina emas, balki yuz berishi mumkin bo'lgan oqibatlari ham hisobga olinadi.

Favqulotda vaziyatlarning har bir turi xavf tarqalishi tezligiga ega bo'lib, u favqulotda vaziyatning kechishi intensivligining muxim tarkibiy qismi hisoblanadi va zarar yetkazuvchi omillar ta'sirining tasodifiylik darajasini belgilaydi. Xavf tarqalishi tezligining omili favqulotda vaziyatlarni tasodifiy (portlashlar, transport avariylari, zilzilalar va h.k.), tezkor (yong'inlar, gazsimon moddalarning chiqarilishi, to'lqin hosil qiluvchi gidrodinamik avariylar, sel va boshqalar), o'rtacha (radioaktiv moddalarning chiqarilishi, kommunal tizimlardagi avariylar, vulqonlarning otilishi, suv toshqinlari va h.k.) va sekin tarqaluvchi (tozalash inshootlaridagi avariylar, qurg'oqchilik, epidemiyalar, ekologik o'zgarishlar) xavfga bo'lishga imkon beradi.

### **Ekstremal vaziyatlarda insonga ta'sir etuvchi asosiy omillar.**

Ekstremal sharoitlar insonga nisbatan sabr chegarasida turuvchi o'ta kuchli holatda namoyon bo'ladi. Ekstremal sharoitlar insonlar xulq-atvori, bahosi va

jixatlaridagi nyuanslarni o'chirib yuboradi va insonni sabr chegarasiga olib keladi, ularning yashash sharoitlarini o'zgartirib yuboradi. Bu ekstremal vaziyatlar fiziologik va psixologik moslashuvchanlik mexanizmlarini jalb qilishni hamda bir tomondan inson resurslarini jalb qilishga xizmat qila oladigan, ikkinchi tomondan faoliyatning buzilishi, sog'liqning va ruhiy barqarorlikning yomonlashishiga olib keladigan ekstremal holatning shakllanishiga olib kelishini bildiradi.

Oddiy sharoitlarda odam doim unga bevosita va bilvosita ijimoiy korrektsiya ko'rinishida ta'sir o'tkazib keladigan ijtimoiy qurshovda bo'ladi. Ijtimoiy korrektsiyalar ta'siri bo'lmaganda, inson o'z xulq-atvorini o'zi mustaqil nazorat qilishga majbur. Ko'pchilik tajriba qilinuvchilar o'z faoliyatida tajriba haqidagi oldingi tajriba va tasavvurlarga tayanib, bu holatga duchor bo'lganlar.

Kutilmagan tarzda ta'sir qilgan stimulyatsiya "odatdagi avtomatizmlar"ning ishlashida buzilishni, hamda katta miya yarim sharlari pustloq va po'stloq ostki o'rtasida afferentatsiya subordinatsiyasining buzilishini keltirib chiqaradi, bu esa o'z o'zini anglashning izdan chiqishiga olib keladi.

Shu bilan birga shaxsiy psixik jarayonlarning yiroqlashishi masofani idrok etilishining buzilishi bilan birga ro'y beradi, bu esa ong va o'z o'zini anglashning chambarchas bog'liqligidan dalolat beradi.

Ekstremal vaziyatlar ta'sirida markaziy asab tizimidagi sensor axborotni yuborish tizimi o'zgaradi, bu holat afferentatsiya deb ataladi.

Ekstremal vaziyatlarda inson xulq-atvoriga ta'sir etuvchi jiddiy omillardan biri bu ijtimoiy dinamika va muloqotning o'ziga hosligidir.

### **Insonning ekstremal vaziyatlarga moslashishining asosiy qonuniyatlari**

Ekstremal vaziyatda qanday rol o'ynashidan qat'iy nazar, insonning mavjud xavfga bo'lgan munosabatini shakllantirishning ba'zi umumiy qonuniyatlari bor. Boshqa so'z bilan bu jarayonlarni ekstremal vaziyatga moslashish deb atash mumkin.

«Adaptatsiya» termini (lat. adaptatio – moslashish) biologiya fanlarida tirik mavjudotlarning filo - va ontogenezda moslashuvchanlik fenomeni va mexanizmlarini ta'riflashda keng ishlatiladi. Bu yerda urg'u organizmning tashqi sharoitlarga moslashishiga, shu bilan birga o'z ichki funktsiyalarini rivojlantirishiga beriladi. Dinamik muvozanat yoki gomeostaz 2 ta o'zaro bog'liq jarayonni – mustahkam muvozanatga erishish va adaptatsiyaning maqsadi bo'lgan o'z o'zini boshqarishni o'z ichiga olgan tizimni namoyon qiladi. Shunga ko'ra, adaptatsion jarayonlar inertsial va moslashuvchan bo'ladi.

Ortiqcha faollikda qattiq zo'riqish holati paydo bo'ladi va keragidan ortiq energiya sarflanadi. Odam hamma muammolarni vaziyatni yetarlicha baholamay turib, vaxima xolatida birdaniga hal etishga shoshiladi. Aytib o'tilganidek, bu bosqich qattiq zo'riqish, tashvish holatlari bilan ajralib turadi va ko'p xollarda astenik reatsiyalarga olib keladi.

Ko'pincha bunday vaziyatlarda inson stress holatini boshidan o'tkazadi. «Stress» termini (ingl. stress – bosim, zo'riqish) texnikadan olingan bo'lib, fizik ob'ektga nisbatan ishlatilgan va uning zo'riqishiga olib keladigan tashqi kuchni

anglatgan. Ayrim psixofiziologik ilmiy ishlarda xali ham ruhiy stressni texnika fanlari nuqtai nazaridan tashqi ta'sir sifatida izohlaydilar.

Gumanistik psixologiya odamning ekstremal, stress vaziyatlardagi xulq-atvori va faoliyatini shu jumladan, o'z o'zini anglash, ijod imkoniyati, ya'ni negativ va muammoli jihatlardan pozitiv va inson shaxsining doimiy beqarorlikda turadigan kuchli tomonlariga qayta yo'naltirilishini o'rganadi.

### **Ekstremal omillar ta'siridagi reaksiyalar turlari**

Ekstremal vaziyatlarga hos tipik reaksiyalar turlari adekvat va noadekvat reaksiyalar shakllarini o'z ichiga oladi.

Reaksiyalarning adekvat shakli bu ekstremal omillar ta'sirini bartaraf etish yoki zarur faoliyat turlarini saqlashga qaratilgan psixikaning o'ziga hos reaksiyasidir.

Moslashish reaksiyalarining asosiy shakllariga quyidagi o'zgarishlar kiradi: Birinchidan, bu ruhiy faoliyat komponentlari – motivatsion, kognitiv, irodaga bog'liq va h.k. – larning faolligi va intensifikatsiyasining oshishi. Ikkinchidan, asosiy shaxs hususiyatlari aktuallashadi va oldingi o'ringa chiqadi, yutuqlar motivatsiyasi kuchayadi, ruhiy holatning ko'tarilishi va kuchlarni jalb qilish holati yuzaga keladi; odam xulq-atvorning muvaffaqiyatli strategiyalarini ishlab chiqadi.

Ekstremal vaziyatga ta'sirlanishning yetarli bo'lmagan shakllari xilma xildir, lekin ko'proq jabrlanganlar "olomon xulq-atvori" ni namoyish etadilar. Olomonda odamlar soni sifat jihatidan boshqa ruhiy va intellektual holatga o'tadi. Boshqacha qilib aytganda, olomon bu – umumiy maqsadlar, tashkiliy-ijro struktura bilan birlashmagan, ammo umumiy e'tibor markaziga va emotsional holatga ega odamlar to'plami. Olomon to'planishining 2 ta asosiy mexanizmi aniqlangan: mish-mishlar va sirkulyar reaksiya.

Ekstremal vaziyatlarda ko'proq jiddiy xavfni vaximachi (panicheskaya) olomondan kutish mumkin. «Panika» so'zi Pan – cho'ponlar va podalarning homiysi, odamlar va xayvonlarni o'z qo'rquvchanli ko'rinishi bilan daxshatga soladigan yunonlarning o'rmon xudosi nomidan kelib chiqqan. Ommaviy va individual vaxima turlari mavjud. Umumiy planda quyidagi ta'rifni berish mumkin: vaxima (panika) – bu o'zini o'zi nazorat qilishning keskin zaiflashishi bilan birga keladigan daxshatli holat.

Favqulotda vaziyatlarga tushib qolgan odamda quyidagi individual simptomlar kuzatilishi mumkin: alaxsirash; gallyutsinatsiyalar; apatiya; qotib qolish; stupor; harakat xayajoni; agressiya; qo'rquv; isterika; asabiy qaltiroq; yig'i.

Ekstremal vaziyatlarda professionallar ham ta'sirlanmay turolmaydilar. Professional qutqaruvchilarning ekstremal vaziyatlarga reaksiyasi hususiyatlari qanday? V.I. Lebedev professional qutqaruvchilarning ekstremal vaziyatlarda ishtirokidan oldingi, davomidagi va keyingi xulq-atvorlarini o'rgangan. U 7 bosqichni ko'rsatib o'tgan.

### **Ekstremal vaziyatlarning inson salomatligiga ta'siri**

Ofatlarning fojeali tajribasi ko'pincha odam sog'ligiga ta'sir ko'rsatadi. Xavfli vaziyatlarda rivojlangan psixogen izdan chiqishlar dinamikasi masalasi

shaxsning ekstremal vaziyatlarda ruhiy mustahkamligi muammosini hal etishda katta ahamiyatga ega. Masalan, urushda ishtirok etish tajribasi hamma vaqt ham sog'liq bilan bog'liq muammolarning rivojlanishiga olib kelmaydi.

AQSh ning Ruhiy sog'lik Milliy instituti tadqiqotlariga muvofiq, ofatlarda jabrlanganlarning psixik reaksiyalari 4 fazaga bo'linadi: qaxramonlik, asal oyi, umidsizlik va tiklanish.

Shiddat bilan o'zgarayotgan dunyoda kutilmaganda yangi texnologiyalarning kirib kelishi bilan ekstremal vaziyatlarning kuchayishi holatni murakkablashtirdi. Yuqorida aytilganidek, bunday voqealar zararli omillar bilan birga insonga turlicha ta'sir qiladi. Bir xillarida xavf hissi e'tiborni kuchaytiradi, fikrlash operatsiyalarini borishini tezlashtiradi, bu esa faol va maqsadli harakatlarga undaydi. Boshqalarida paydo bo'lgan xavf passiv-himoya xulq-atvorini keltirib chiqaradi va nisbatan qisqa muddatli qo'zg'aluvchanlik davridan so'ng yolg'izlik va umidsizlik his-tuyg'ularining kuchayishi bilan ancha vaqtgacha tushkunlik va befarqlik kuzatiladi, bu ko'pincha mavjud vaziyatni xushyor baholash va yetarli darajada qaror qabul qilishga xalaqit beradi.

Shaxsning diagnostika soxasidagi eng murakkab izdan chiqishi – bu patologik bo'lmagan fiziologik jihatlaridir. Insonning turli ekstremal vaziyatlarda bo'lishining klinik-tajriba izlanishlari deyarli barcha insonlar o'zgarishlarni boshdan kechirishlarini ko'rsatadi.

Ekstremal vaziyatlarning asosiy xususiyati inson ruhiyatiga kuchli ta'siri bo'lib, u jaroxatli stressning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Stressga ta'sir qilish natijasida ijtimoiy buzilishlarga o'xshash ruhiy bezovtalik paydo bo'lganda, stress jaroxatga olib keladi. 10-sonli Xalqaro kasalliklar tasnifining tarkibiy qismiga aylangan Amerika rasmiy diagnostika markazining Psychiatric Standard (DSM IV) ning IV nashrida ushbu atama TSSB (jaroxat va jaroxatdan keyingi stress) deb atalgan.

Butun dunyoda shikastlangandan keyin stress holatiga tushadigan odamlar soni juda katta. Shuning uchun mutahassislar surunkali va o'tkir PTSD (jaroxatdan keyingi stress buzilishi) tushunchasini kiritganlar.

Mutahassislar, 70-yillarda amerikalik tadqiqotchi X. Freydenberg tomonidan aniqlangan va kasbiy kuyib ketish sindromi (ingl. vurnout – kuyib ketish) deb atalgan sindromni boshlaridan kechirishi mumkin. “Kuyib ketish” termini malakali yordam ko'rsatish jarayonida jabrlanuvchilar bilan intensiv va yaqin muloqotda bo'lgan sog'lom odamlarning ruhiy holatini tavsiflaydi. Bu “inson-inson” tizimida ishlaydigan odamlar: shifokorlar, yuristlar, psixologlar, ijtimoiy soxa xodimlari, qutqaruvchilar, o't o'chiruvchilardir. Ular muntazam ravishda jabrlanuvchilarning negativ hissiyotlari bilan to'qnashishga majburlar va beixtiyor unga kirishib ketadilar, natijada yuqori emotsional zo'riqish his qiladilar.

### **Psixologik barqarorlikni aniqlash uchun asosiy yondoshuvlar**

“Barqarorlik” toifasi psixologiyaga texnik fanlaridan o'tgan. Bu fanlarda tizim barqarorligining asosiy ko'rsatkichi tizimning buzilishlarsiz tashqi ta'sirlarni

boshdan kechirish qobiliyati, ya'ni shunchaki boshqa xolatga o'tish emas, balki tizim o'zligini yo'qotgan holat hisoblanadi. A. Reberning katta psixologik lug'atida barqarorlik deganda "xulq-atvori ishonchli va tizimli bo'lgan individ xarakteristikasi" tushuniladi. "Barqarorlik" tushunchasining antonimi "beqarorlik" tushunchasi bo'lib, u o'z navbatida quyidagilar bilan ajralib turadi: a) xulq-atvorning tartibsiz va kutilmagan modellari bilan; b) nevroitik va boshqa modellar uchun xavfli bo'lgan xulq-atvorni namoyish qilish bilan.

"Psixologik barqarorlik" tushunchasini aniqlashtiramiz. An'analarga ko'ra rus psixologiyasida "emotsional barqarorlik" tushunchasi o'rganib kelingan (L.M. Abolin, M.I. Dbyachenko, L.A. Kitaev-Smyk, V.L. Mariyuk, V.A. Ponomarenko va boshqalar). Emotsional barqarorlik tushunchasi asosida K.K. Platonovning yondoshuvi yotadi. Unga ko'ra shaxs barqarorligi temperament bilan belgilanadi, bu esa o'z navbatida aqliy jarayonlarning individual xususiyatlariga ta'sir qiladi va shaxs faoliyati tarkibidan nisbatan mustaqil ravishda o'zini namoyon qiladi. M.I. Dbyachenko va V.A. Ponomarenko yozadilar: «Hissiy barqarorlik hissiy jarayonlarning dinamik (intensivlik, moslashuvchanligi, labilligi) va mazmuni (his-tuyg'ular va hissiyot turlari) bilan belgilanadi».

Emotsional barqarorlik – inson tomonidan qo'lga kiritilgan, ratsional, hissiy va tana komponentlarining birligidagi intensiv faoliyatda namoyon bo'ladigan tizimli sifatdir. Birlik asosi bo'lib boshdan o'tkazilgan voqealar hissi, mezonlari sifatida esa o'z o'zini boshqarish jarayonining o'zgarmas, yuqori muvofiqligi, hissiy, ratsional va tana ko'rinishlarining invarianti xizmat qiladi.

"Psixologik barqarorlik" tushunchasining ishlanmasiga harbiy psixologlar katta hissa qo'shishgan. Masalan, V.V. Varvarov bu fenomen ostida «insonning o'z xulq-atvori va harakatiga zo'riqishning negativ ta'siriga qarshi chiqa olish qobiliyati»ni tushunadi. Bu muallif psixologik barqarorlikni quyidagicha aniqlashni taklif etadi: avval topshiriqlarni oddiy vaziyatda, so'ng ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradigan omillar ostida bajaradigan odamning faoliyati natijalarini solishtirish.

A.P. Yeliseev va P.A. Korchemnylar ta'rificha, ruhiy barqarorlik - bu shaxsning va jamoaning bir butun, integral sifati bo'lib, borliqni murakkab, shu jumladan stressli favqulotda vaziyatlarda optimal aks ettirish xususiyatiga ega. Boshqa so'z bilan aytganda, psixologik barqarorlik insonning ekstremal va favqulotda vaziyatlarda harakat qilishga tayyorligidir.

Xavfsizlik kontseptsiyasida insonni ichki va tashqi ta'sirlardan ximoya qilish bu ham odamlar, ham atrof-muhit uchun nomaqbul oqibatlarga olib kelishi mumkinligi to'g'risidagi tushuncha shakllangan. M.F. Sekach ruhiy barqarorlikka yangicha ta'rif beradi: «Bu hayotdagi nomaqbul vaziyatlarni oldindan ko'ra bilish va oldini olish, ular vujudga kelsa, deyarli yo'qotishlarsiz ulardan chiqa olishdir».

Yangicha yondashuvlar doirasida, psixologik barqarorlikni aniq vaziyatda "inson-atrof-muhit" yanada murakkab tizimining eng samarali ishlashini ta'minlaydigan qurilma sifatida, inson mavjudligining muhim tizimi sifatida qarash mumkin.

### **Emotsionallik va iroda psixologik barqarorlik komponenti sifatida**

Emotsional his-tuyg'ular qanday namoyon bo'ladi? Ko'pchilik tadqiqotchilar insonning ekstremal omilga ta'sirchanligining turli xarakterga ega ekanligini ta'kidlashadi. Bu shaxs va shaxsiyat hususiyatlari uchun omilning sub'ektiv ahamiyatiga bog'liq. His-tuyg'ularning kuchli namoyon bo'lishini fiziologik reaksiyalar orqali kuzatish mumkin.

Ekstremal vaziyatlarda xatto professional qutqaruvchilar ham o'zlari ta'siriga tayyor bo'lmagan psixotravmatik omillar bilan to'qnashadilar.

Aniq maqsad va ular amalga oshishi mumkin bo'lgan sharoitlarga bog'liq xolda, ekstremal va favqulotda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etgan professionallar vaziyatning turli psixologik omillari ta'sirlarini boshdan kechiradilar. Bevosita emotsional ta'sir ko'rsatadigan omillarga xavf, kutilmaganlik, noaniqlik, notanish vaziyat, negativ emotsional reaksiyalar kiritiladi.

Rus psixologiyasida zo'riqish muammosini XX asrning 60–70-yillarida N.I. Naenko, M.I. Dbyachenko, Ye.Yu. Sosnovikova va boshqalar o'rganishgan. Ushbu psixologlar ta'kidlaganidek, zo'riqish – yaxlit, shaxsiy ruhiy holat. Ruhiy zo'riqish o'zining asosiy psixologik hususiyatlariga ko'ra yaxlit, tizimli va ko'p komponentlidir. Ruhiy zo'riqishning individual vositalangan turlarida, ma'lum vaqtlarda motivatsion, kognitiv, hissiy, irodaviy va psixomotor komponentlar ustun bo'lishi mumkin.

Ekstremal omillar ta'sirida yuzaga kelgan xavotir, tashvish – bu normal reaksiyalardir. Sog'lom, ruhiy barqaror insonda xavotir hissi tez o'tib ketadi. Lekin xavotirli izdan chiqishlar o'sib bormoqda va taxminan dunyo axolisining 30% ni tashkil etmoqda. “Xavotir” tushunchasi psixologiyada 2 ta asosiy ma'noga ega: ruhiy xolat va shaxsiy hususiyat. Birinchi holatda “xavotir” atamasi odam tomonidan zo'riqish deb qabul qilinadigan yoqimsiz emotsional holatni, noaniq xavf, xatar vaziyatlarida kutilayotgan salbiy voqealarni ta'riflash uchun ishlatiladi. Shuning uchun emotsional holat deb tushuniladigan xavotirning tayanch manbasi xavfning ma'lum turini kutish hisoblanadi.

Iroda maqsad va motivlarni tanlashda irodaviy harakat, insonning ichki holatini boshqarish sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Irodaviy harakatning umumiy xarakteristikalar:

- Irodaviy harakat ongli, maqsadga yo'naltirilgan, o'z ongli ravishda qabul qilingan qarori asosida amalga oshirilishga qaratilgan.

- Irodaviy harakat tashqi (ijtimoiy) yoki shaxsiy sabablarga ko'ra zarur bo'lgan harakatdir, ya'ni harakatni bajarish uchun doim asos mavjud.

- Irodaviy harakatda boshlang'ich yoki uni amalga oshirish jarayonida paydo bo'ladigan motivatsiyaning yetishmovchiligi mavjud.

- Irodaviy harakat natijada qo'shimcha motivatsiya bilan aloxida mexanizmlarning ishga tushishi hisobiga ta'minlanadi va qo'yilgan maqsadga yetishish bilan yakunlanadi.

Motivatsiyaning yetishmasligi ekstremal vaziyatga tushib qolgan odamning individual hususiyatlari, masalan, qo'rquv, nafrat, toliqish bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Frustratsiya. Frustratsiya xolati yuzaga kelishining asosiy shartlariga quyidagilar kiradi: birinchidan, extiyojning faollik manbai sifatida mavjudligi, motivning extiyoj, maqsad va boshlang'ich harakat rejalarining konkret ko'rinishi sifatida vujudga kelishi, ikkinchidan, qarshilikning mavjudligi. Bunday frustratorlarga jismoniy to'siqlar, taqiqlar yoki tahdid, shaxsning rejalashtirgan ishlarini bajara olmasligi, vijdon qiynoqlari, kasalliklar va boshqalar kiradi.

«Tavakkalchilikka tayyorlik» shaxs xususiyati sifatida bu yerda sub'ektning noaniqlik sharoitida qaror qabul qila olishga qobilligi sifatida kiritilgan; bunday tavsif uchun qaror qabul qilishning maqsadga muvofiqligi bilan o'zaro bog'liqligi muxim xisoblanadi.

### **Psixologik barqarorlikning intellektual komponentlari**

Ekstremal vaziyatga ruhiy barqarorlikni belgilovchi intellektual faoliyatning asosiy komponentlariga yuqorida aytib o'tilganidek, anglash jarayonlari, birinchi navbatda diqqat va ongning tuzilmalari hamda ekstremal vaziyatlardagi faoliyatda qaror qabul qilish tuzilmasi kiradi.

Ekstremal omillar ta'sirida mutahassisda fikrlash operatsiyalari ayniqsa, operativ ong faollashadi. Operativ ongning asosiy shakli masalani xal etish jarayonidan iborat.

Qaror qabul qilish jarayonini umumiy maqsadga qaratilgan ko'p bosqichli xarakatlar ketma ketligi sifatida tasavvur qilish mumkin. Bunda yuqori bosqichda turgan elementlar boshqa bosqichdagilari uchun asos hisoblanadi. 3 ta umumiy bosqich ko'rsatib o'tiladi: ijtimoiy-psixologik, psixologik, psixofiziologik. Ularning har biri o'z tizimli tuzilishiga ega. Shu bilan birga har bir bosqichning elementlari qaror qabul qilish jarayonini belgilab beruvchi omil sifatida qo'llanilishi mumkin.

Xal qilinishi kerak bo'lgan muammoni anglashning umumiy qonuniyatlari sifatida ikki xil omil belgilangan. Birinchisi, muammoni xoziroq xal etish imkoni yo'q, lekin xal etish extimoli borligi bilan bog'liq. Impulsivligi bilan ajralib turadigan odamlar muammoni xal etishda ko'proq muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. Ikkinchi omil masalani muammo deb his qilish bilan birga paydo bo'ladi va bu uni xal etilish imkonini oshiradi, chunki odamni birinchi taassurot bilan tezoblik bilan xarakatlanishdan to'xtatib turadi. Bu omil, masalani muammo deb qabul qilishni anglash bilan bog'liqdir. Bu jarayon odamga muammoda axamiyatli stimullarni aniqlash, uni xal etish bo'yicha axamiyatli vaziyatlar aspektlariga e'tibor qaratishga imkon beradi.

O'ziga ishonmagan odamlar o'z kasbiy faoliyatiga asoslanmagan xavotir bilan qaraydilar. Bunday odamlarga o'zining ishonchsizligini kompensatsiya qiladigan beparvolik, o'z kasbiy vazifalarini bajarishda xavf oldidagi qo'rquv xos. O'ziga ishonmagan odamlar ish davomida o'zlarini doimiy ravishda ongli nazorat qilib boradilar va qo'shimcha kuch sarflab ishlaydilar.

### **Kasbiy kompetentsiya psixologik barqarorlikning tarkibiy qismi sifatida**

Psixologik adabiyotlarda mazkur masala XX asrning 70-yillarida kasbga yo'naltirish muammosi doirasida faol o'rganilgan. Xozirgi vaqtda professionallik

muammosi birmuncha boshqa nuqtai nazardan o'rganiladi va birinchi navbatda tizimli qarorga asoslanadi.

Ma'lumki, xarakatlar motivatsiya komponenti sifatida kasbiy faoliyat muddatiga bog'liq ravishda ajralib turadigan aniq yo'nalishga ega. Lekin ishchining samaradorligi faqatgina uning xarakatlari bilan belgilanmaydi. Bu sarflangan xarakatlar va u ega bo'lgan qobiliyatlar darajasi majmuasidir. Kasbiy faoliyat jarayonida odam 2 turga bo'linadigan natijalarga erishadi. Birinchidan, odam natijaga boshqalar tomonidan uning faoliyatiga beriladigan bahoga qarab erishadi. Ikkinchidan, natijalar odamning o'zi tomonidan baholanishi mumkin. Bu ishning tugallanganligini xis qilish, o'z axamiyatligini anglash, erishilgan natijadan qoniqish xosil qilishdir.

Odamning kompetentligini undan ierarxik pillapoyada tepada turganlar belgilab beradi. Agar rahbar kompetentli bo'lsa, u odamning kasbiy faoliyati natijalariga qarab uning faoliyatini baholashga qodir. Agar rahbar psevdoprofessionallik darajasiga yetgan bo'lsa, unda xodim xizmat xarakatlariga qarab baholanadi (hisobotlar tayyorlay olishi, tashkilotda mavjud urf-odatlarga rioya qilish, ijrochilik), ya'ni sub'ektiv omil.

Kompetentlilik professionallikning xususiyati sifatida faoliyat natijalari bilan o'lchanadi. Ammo ko'pincha kompetentlilik deganda natijaga erishish usullari bilan bog'liq turli omillar tushuniladi. Shuning uchun kompetentsiz odam kasbiy faoliyatga tez moslashadi: u unga berilgan vazifalarni o'zi bimalol bajara oladiganlari bilan oson almashtirib oladi. Bu mexanizm psixologiyada substitutsiya deb ataladi va ko'plab ko'rinishlarga ega. Masalan, substitutsiyaning eng ko'p uchraydigan ko'rinishi "tuganmas tayyorgarlik" dir. Odam bu ishni bajarish zarurligining isbotini izlaydi, uni bajarishning alternativ usullarini o'rganadi, maslaxat uchun ekspertlarga murojaat qiladi, ishga tayyorgarlik bosqichlarining har birida yuzaga keladigan muammolar bilan astoydil shug'ullanadi.

### **Ekstremal vaziyatlarni yengish strategiyalari (coping-strategiyalar)**

Odamning turli murakkab vaziyatlar bilan o'zaro hamkorligining turlicha usullari Z. Freyd tomonidan o'rganilgan. Z. Freyd defensive behavior (himoya xulqi), tushunchasini taklif qilgan, uning mazmuni shundan iboratki, odamning hayot qiyinchiliklariga reaksiyasi "MEN"ning chidab bo'lmas fikrlar va og'riqli affektlar bilan kurashining turlicha ko'rinishlarida namoyon bo'ladi. XX asrning 60 yillarida R. Lazarus ushbu definititsiyani coping (ingl. cope – uddasidan chiqish, moslashish) tushunchasiga transformatsiya qildi, bu tushuncha individ tomonidan stressni bo'shashtirish uchun sarflanadigan kognitiv va xulqiy harakatlar to'plamini anglatadi. Lazarus harakatlar yo'nalishiga mos ravishda koping-xulqning ikkita tipini ajratdi.

Birinchi tip muammoli-yo'nalgan (problemfocussed), ikkinchisi – emotsional-yo'nalgan (emotionfocussed), deb ataldi. Muammoli-yo'nalgan koping-strategiyalar vujudga kelgan muammoni hal qilishga qaratilgan bo'lsa, emotsional-yo'nalgan koping – strategiyalar shaxsning vaziyatga ustanovkalarini o'zgartirishga qaratilgan. Lazarusning fikricha, koping-strategiyalarning asosiy vazifasi regulyatsiya qilish va boshqarishdan iborat.

Ayni paytda psixologiyada yengish xulqiga uchta asosiy yondashuv mavjud. Dispozitsion yondashuv ekstremal sharoitlarni yengishning aloxida usullari mavjudmi va shaxs dispozitsiyasini tashkil qiluvchi qaysi qirralari qiyinchiliklarni bartaraf qilishga yaxshiroq yordam beradi, degan savollarga javob izlashdan iborat. Situativ, vaziyatli yondashuv jarayonga, ekstremal vaziyatlarni bartaraf qilish dinamikasiga va har bir konkret ekstremal vaziyatda foydali bo'lishi mumkin bo'lgan o'ziga xos strategiyalarni o'rganishga jamlangan. Integrativ yondashuvga muvofiq, hayot qiyinchiliklarini yengishga shaxsiy sifatlar ham, shuningdek vaziyat omillari ham ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotchilar javob berishning ikkita tipini ajratishadi – konstruktiv xarakterga ega bo'lgan yengish xulqining o'zi va vaziyatga dezadaptatsiya bilan farq qiladigan himoya xulqi.

Xozirgi vaqtda adaptiv imkoniyatlari darajasiga ko'ra koping-strategiyalarning uchta guruhi ajratilgan: adaptiv, nisbatan adaptiv i noadaptiv.

### **Ekstremal vaziyatlarda jabrlanganlar va professionallarga yordam**

Xalokatlar oqibatlarini bartaraf qilishga psixologlarni jalb etish zarurligi deyarli barcha ekstremal vaziyatlar tadqiqotchilari tomonidan ta'kidlangan.

Tez yordam ko'rsatish paytida shuni yodda tutish lozimki, tabiiy ofat, xalokat va boshqa ekstremal vaziyatlar jabrlanuvchilari quyidagi omillardan aziyat chekadilar: To'satdan sodir bo'lish, O'xshash tajribaning yo'qligi, Muddati, Nazoratning yetishmasligi, Qayg'u va yo'qotish, O'zgarishlarning doimiyligi, O'lim ekspozitsiyasi, Axloqiy ishonchsizlik, Xodisa paytidagi xulq, Vayronaliklar ko'lam.

Tez yordam ko'proq jismoniy jaroxat olganlar va kuchli stress xolatidagi (KSX – kuchli stress xolati) odamlarga ko'rsatiladi. Bunday xolat emotsional va aqliy kechinmani o'zida aks ettiradi. Lekin yordam ekstremal vaziyatni boshdan kechirgan hammaga kerak. Ekstremal vaziyatlar ta'sirida psixologik jaroxat olganlarga yordam berishning eng muhim tamoyillari I.G. Malkina-Pyx fikricha quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

- shoshilinchilik;
- xodisa joyiga yaqinlik;
- normal xolat tiklanishini kutish;
- psixologik bosim o'tkazishning birligi va soddaligi.

Vahima sharoitida “taqlid namunasini” aniqlash kerak, ya'ni shunday odamni topish kerakki, olomondagi ko'pchilik unga yo'nalish olsun. Vahima laxzalarida odamlarni qattiqqo'llik va buyruqbozlik bilan boshqarish – vahimani to'xtatishning eng samarali usullaridan hisoblanadi. Vahimani susaytirishning yana bir usuli, ekstremal chora bilan birgalikda ko'pchilikka yaxshi tanish bo'lgan, odatiy, sokin va bir maromdagi xulqni uyg'otadigan yangi stimulni qo'llash hisoblanadi.

Ekstremal va favqulotda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf qilishda ishtirok etayotgan professionallar boshdan kechirayotgan psixologik muammolar bunday shaxslarga psixologik yordam berishda aloxida munosabatni talab qiladi.

Yuqorida sanab o'tilgan sifatlarni, agar o'quv jarayoni talabalarning psixologik barqarorligi bilan bog'liq bo'lgan individual-shaxsiy xususiyatlarini

hisobga olib tashkil qilingan bo'lsa, kasbiy ta'lim jarayonida shakllantirilishi mumkin.

Professional mutaxassislarga yordam ko'rsatish algoritmlarini tasvirlaydigan ko'plab nazariyalar mavjud. Masalan, R. Frenkin mukofotni kechiktirishning "issiq" yoki "sovuq" nazariyasini taklif qilgan. Bu modelga muvofiq vaziyatda bizning xulqimiz ikkita bazaviy tizim nazorati ostida bo'ladi. "Issiq" emotsional tizim muhitdan kelayotgan qandaydir qo'zg'ovchilarga shoshilinch emotsional javob berish uchun mo'ljallangan. "Sovuq" tizim mushoxada yuritish va murakkab obrazlar qurish talab qiladigan vaziyatlar bilan bog'liq. Bunday xolatda emotsiyalar keyingi o'rinda turadi, lekin ular faollashtirilishi va yaratilayotgan vazifalar qurilmasiga singib ketishi mumkin. "Issiq" tizim filogenezda ham va ontogenezda ham nisbatan erta shakllanadi, "sovuq" tizim esa kechroq paydo bo'ladi, uni shakllantirish kerak. Bu ikkita tizimni quyidagicha tavsiflash mumkin:

Qutqaruvchi xolatini shakllanishiga sabab bo'ladigan omillar psixologik trenirovka hisobiga minimallashtirilishi mumkin. Bunday trenirovkaning bitta turi "vaziyatni modellashtirish", deb ataladi. Talabalar ekstremal vaziyatni modellashtirish jarayonida o'zlarini ma'lum bir vaziyatda tasavvur qilishni, murakkab ishlab chiqarish vazifalarini hal qilishni, dam olish malakalarini shakllantirishni o'rganadilar, kerak bo'lganda ishonchli harakat qilish stereotiplarini shakllantiradilar, vaziyatning rivojlanishi stsenariysini "o'ynab ko'radilar".

#### **"Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi" fanidan savollar**

1. Vaziyat va insonning o'zaro ta'siri.
2. "Vaziyat" tushunchasini bixevioristlar, psixoanalitiklar, ekzistentsial yoki tushunish psixologiyasi vakillari tomonidan o'rganganilishi.
3. Vaziyatning kognitiv fenomenologik talqini.
4. Vaziyatga dispozitsion yondoshuv.
5. Psixologiyada ekstremal vaziyat tushunchasining talqini.
6. Ekstremal vaziyatlarda zo'riqish muammosi.
7. Ekstremal vaziyatga olib keladigan sharoitlar: fizik-kimyoviy, noodatiy, informatsion, individual-shaxsiy (ichki) va semantik.
8. Informatsion-semantik tavsiflar
9. Favqulotda vaziyatlarning psixologik talqini.
10. Favqulotda vaziyatlar klassifikatsiyasi.
11. Favqulotda vaziyatlar turlari.
12. Favqulotda vaziyatlarda xavf tarqalishi tezligiga.
13. Ekstremal vaziyatlarda ijtimoiy korrektsiyaning yo'qolishi.
14. Katta miya yarim sharlari pustloq va po'stloq ostki o'rtasida afferentatsiya subordinatsiyasining buzilishi.
15. Masofani idrok etishning buzilishi.
16. Ekstremal vaziyatlar ta'sirida markaziy asab tizimidagi sensor axborotni yuborish tizimining o'zgarishi (afferentatsiya).
17. Ekstremal vaziyatlarda ijtimoiy dinamika va muloqotning o'ziga hosligi.
18. Ekstremal vaziyatga moslashish (adaptatsiya).
19. Dinamik muvozanat yoki gomeostaz.

20. Stress.
20. Moslashishga gumanistik psixologik yondashuv.
21. Reaktsiyalarning adekvat shakli.
22. Ruhiy faoliyat komponentlari – motivatsion, kognitiv, irodaga bog'liq va h.k. – larning faolligi va intensivlikasining oshishi.
23. Asosiy shaxs hususiyatlarining aktuallasishi.
24. “Olomon xulq-atvori”: mish-mishlar va sirkulyar reaktsiya.
24. Individual simptomlar kuzatilishi mumkin: alaxsirash; gallyutsinatsiyalar; apatiya; qotib qolish; stupor; harakat xayajoni; agressiya; qo'rquv; isterika; asabiy qaltiroq; yig'i.
25. Xavfli vaziyatlarda rivojlangan psixogen izdan chiqishlar.
26. Jabrlanganlar psixik reaktsiyalarining 4 fazasi.
27. Patologik bo'lmagan fiziologik jihatlardir.
28. TSSB (jaroxat va jaroxatdan keyingi stress).
29. Surunkali va o'tkir PTSD (jaroxatdan keyingi stress buzilishi).
30. Kasbiy kuyib ketish sindromi (ingl. vurnout – kuyib ketish).
30. “Barqarorlik” tushunchasining asosiy psixologik ta'rifi.
31. Emotsional barqarorlik.
31. “Psixologik barqarorlik”ning harbiy psixologik talqini.
32. Xavfsizlik kontsepsiyasida barqarorlik tushunchasi
33. Ekstremal vaziyatlarda emotsional his-tuyg'ularning namoyon bo'lishi
34. Ekstremal vaziyatlarda psixotravmatik omillar.
35. Zo'riqish va xavotir va tashvish.
36. Iroda, irodaviy harakat komponentlari.
37. Irodaviy harakatlarda motivatsiya.
38. Frustratsiya, frustratsiya yuzaga kelishining asosiy shartlari.
39. Iroda va tavakkalchilik xulqi.
40. Ekstremal vaziyatlarda fikrlash operatsiyalari.
41. Ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish bosqichlari.
42. Ekstremal vaziyatlarda xavotirlilik
43. Psixologiyada kasbga yo'naltirish muammosi.
44. Kompetentlilik, uning asosiy belgi va ko'rsatkichlari.
45. Kompetentlilik va faoliyat natijalari.
46. Ekstremal vaziyatlar ta'sirida psixologik jaroxat olganlarga yordam tamoyillari.
47. Vahimani to'xtatish usullari.
- Kasbiy ta'lim jarayonida kasbiy ko'nikma va malakalarni shakllantirish.
48. Professional mutaxassislarga yordam ko'rsatishda R. Frenkinning “issiq” yoki “sovuq” nazariyasi.
49. Psixologik trenirovka, “vaziyatni modellashtirish”.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

1. Abolin L.M. Psixologicheskie mexanizm emotsionalnoy ustoychivosti. Kazan: Kazan. gos. un-t, 1987. 262 s.
2. Adler A. Individualnaya psixologiya // Istoriya zarubejnoj psixologii: teksty. M.: MGU, 1986. S. 130–140.

3. Aleksandrovskiy Yu.A., Lobastov O.S., Spivak L.I. Psixogenii v ekstremal'nykh usloviyakh. M.: Meditsina, 1991. 96 s.
4. Al'gin A.P. Risk i yego rol' v obshchestvennoy jizni. M.: Mysl', 1989. 187 s.
5. Anan'ev V.A. Vvedenie v psixologiyu zdorov'ya. SPb.: Baltiyskaya pedagogicheskaya akademiya, 1998. 148 s.
6. Antferova L.I. Lichnost v trudnykh jiznennykh usloviyakh: pereosmyslivanie, preobrazenie situatsiy i psixologicheskaya zashchita // Psixologicheskii jurnal. 1994. № 1. S. 3–18.
7. Arakelov G.G. Stress i yego mexanizmy // Vestnik MGU. Ser. 14. Psixologiya. 1995. № 4. S. 45–54.
8. Baevskiy R.M. Prognozirovaniye sostoyaniy na grani normy i patologii. M.: Meditsina, 1979. 298 s.
9. Basarov B.S. Problemy psixologicheskoy ustoychivosti lichnosti. Ashkhabad: Bilym, 1981. 88 s.
10. Bessonova Yu.V. Psixologicheskie osobennosti professional'noy motivatsii deyatel'nosti v ekstremal'nykh usloviyakh // Professional'naya prigodnost': sub'ektno-deyatelnostnyy podkhod. M., 2002. S. 113–136.
11. Burlachuk L.F., Mixaylova N.B. K psixologicheskoy teorii situatsii // Psixologicheskii jurnal. 2002. № 1. S. 5–17.
12. Varvarov V.V. Ob otsenke psixologicheskoy ustoychivosti // Voennyi vestnik. 1982. № 1. S. 52–57.
13. Vasilyuk F.E. Psixologiya perejivaniya: analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy. M.: MGU, 1984. 200 s.
14. Vekker L.M. Psixika i real'nost': yedinaya teoriya psixicheskikh protsessov. M.: Smysl, 1998. 685 s.
15. Gorbov F.D., Myasnikov V.I., Yazdovskiy V.I. O sostoyanii napryazheniya i utomleniya v usloviyakh izolyatsii ot vneshnix razdrazheniy // Jurnal vysshey nervnoy deyatel'nosti. 1963. № 4. S. 585–592.
16. Gostyushin A.V. Entsiklopediya ekstremal'nykh situatsiy. M.: Zerkalo, 1994. 252 s.
17. Grinberg D. Upravlenie stressom. SPb.: Piter, 2004. 496 s.
18. Kitaev-Smyk L.A. Psixologiya stressa. M.: Nauka, 1983. 368 s.
19. Klinicheskaya psixologiya v sotsial'noy rabote / pod red. B.A. Marshinina. M.: Akademiya, 2002. 224 s.
20. Kornilova T.V. Psixologiya riska i prinyatiya resheniy. M.: Aspekt- Press, 2003. 286 s.
21. Korchemnyy P.A., Yeliseev A.P. Psixologicheskaya ustoychivost' v chrezvychaynykh situatsiyakh: kurs lektsiy: v 3 ch. Novogorsk: Akademiya grazhdanskoй zashchity, 2000.
22. Kosmolinskiy F.P. Emotsional'nyy stress pri rabote v ekstremal'nykh usloviyakh. M.: Meditsina, 1976. 191 s.
23. Kotik M.A. Psixologiya i bezopasnost'. Tallin: Valgus, 1989. 448 s.
24. Kryukova T.L. Psixologiya sovladayushchego povedeniya. Kostroma: Avantitil, 2004. 344 s.

25. Kryukova M.A. Nikitina T.I., Sergeeva Yu.S. Ekstrennaya psixologicheskaya pomoshch': prakt. posobie. M.: Enas, 2007. 64 s.
26. Kulikov L.V. Psixologiya nastroyeniya. SPb.: Piter, 1997. 404 s.
27. Lazarus R. Teoriya stressa i psixofiziologicheskie issledovaniya // Emotsional'nyy stress. L., 1970. S. 178–208.
28. Lebedev V.I. Ekstremalnaya psixologiya. M.: YuNITI, 2001. 431 s.
29. Levin K. Povedenie i razvitie rebenka kak funktsiya ot situatsii v selom // Dinamicheskaya psixologiya: Izbrannyye trudy. M.: Smysl, 2001. S. 372–424.
30. Leont'ev A.N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. M.: Politizdat, 1977. 304 s.
31. Lomov B.F. Sistemnost' v psixologii. Moskva; Voronej, 1996. 384 s.
32. Rogacheva T.V., Zalevskiy G.V., Levitskaya T.E. Psixologiya ekstremal'nykh situatsiy i sostoyaniy: ucheb. posobie. – Tomsk: Izdatel'skiy Dom TGU, 2015. – 276 s.
33. Teplov B.M. Sovremennoe sostoyanie voprosa o tipax vysshey nervnoy deyatel'nosti cheloveka i metodikax ix opredeleniy. M.: Nauka, 1964. 11s.
34. Torchinskaya Ye.E. Rol' sennostno-smyslovyykh obrazovaniy lichnosti pri adaptatsii k khronicheskomu stressu // Psixologicheskij jurnal. 2001. № 2. S. 28–35.
35. Tyubsing D.A. Izbegayte stressox situatsiy. M.: Meditsina, 1993. 144 s.
36. Frankl V. Chelovek v poiskax smysla. M.: Progress, 1990. 366 s.

## **TESTOLOGIYA" O'QUV FANI BO'YICHA**

### **Testologiya xaqida tushuncha**

Testologiya tushunchasi, testologiyaning tavsifi. Testologiyaning predmeti. Testologiya, psixodiagnostika va psixologik testlashtirish tushunchalari. Testologiyaning maqsad va vizifiliri. Testologiyaning fanlar tizimidagi o'rni. Testologiya va kasbiy faoliyat sohalari.

### **Testologiya tarixi**

Testologiyaning vujudga kelishining shart-sharoitlari. Dastlabki testlar. Testologiyaning fan sifatida shakllanish bosqichlari. Ilk psixolog eksperimentatorlar. Testlarni paydo bulishida F.Galton va Dj.Kettellning xizmatlari. Intellektual testlarning paydo bulishi. Guruxiy testlar. Qobiliyatlarni test yordamida o'rganish. Standartlashgan testlar. Testologiyaning XX asrda rivojlanishi.

### **Testologiya tarmoqlari. Test turlari va funksiyalari**

Testologiya xar xil testlarning matematik yo'l bilan yaratish va foydilanish texnologiyasi. Uning psixologik, texnik, tibbiyot, kasbiy pedagogik ko'rinishlari. Zamonaviy testologiya imaliy matematika va kibernetikaning tarmog'i sifatida. Pedagogik testologiya, didaktik testologiya, psixodiagnostika va psixologik testlashtirish. Testlarning turlari. Diagnostik yoki umumiy qobiliyat testlari; didaktik testlar; shaxsni o'rganish testlari; tuzilishi va mizmunigi ko'ra testlar; maqsadli testlar; test topshiriqlari bo'yicha testlar; o'rgatuvchi testlar. Ochiq va yopiq testlar. Ularning yutuq va kamchilikliri.

### **Testologiyaning texnik va metodologik prinsiplari**

Test tuzish va uning qo'llanish sohasini aniqlash. Xorijiy testlarni

modifikatsiya qilish va moslashtirish. Bilimlar diagnostikasi modellari va metodlari. Rashning bir o'lchamli modeli. Diagnostik materiallarni sifat tahlili. Meyoriy yo'naltirilgan testlarni ishonchliligini baholash.

Testologiya. Asosiy psixodiagnostik metodlarning tushunchalari. Metodikalarni ishlab chiqish va foydalanishning talabalari. Psixodiagnostik ixborotlarining obyektivlik muammosi. Psixodiagnostik ishlab chiqish, moslashtirish va foydalanish.

### **Testlarga qo'yiladigan psixometrik talablar**

Test ko'rsatkichlari, meyorlari va mazmuni. Statistik tushunchalar. Testlarning mazmuni va ko'rsatkich va normalar. Statistik tushunchalar. Yosh normalari. Guruh normalari. Nisbiy norma. Test natijalarini kompyuter talqini. Minimal talablar va mezon ko'rsatkichlar. Ishonchlilik. Korrelyatsiya koeffitsiyenti. Ishonchlilik turlari. O'lchashdagi standart xato.

Test natijalarini kompyuter yordamida talqin qilish. Minimal talablar va kritik ko'rsatkichlar. Ishonchlilik. Korrelyatsiya koeffitsiyenti.

Test ishlab chiqish va uni qo'llash sohalarini aniqlash. Xorijiy testlarni maxalliy sharoitga moslashtirish va modifikatsiya qilish. Bilimlarni baxolash modeli va metodlari. Rashning bir o'lchamli modeli. Diagnostik materiallarni miqdoriy tahlili. Meyoriy yo'naltirilgan testlarning ishonchliligini baxolash. Psixodiagnostik metodlar asosiy tushunchalari. Ishonchlilik tiplari. O'lchashdagi standart xato. Validlik tushunchasi. Psixodiagnostik metodikalarni validlashtirish. Test normalari va mazmuni. Statistik tushunchalar. Yosh normalari. Guruh normalari. Nisbiy norma. Test natijalarini kompyuter tahlilini amalga oshirish. Minimal talablar va kritik ko'rsatkichlar. Ishonchlilik Korrelyatsiya koeffitsiyenti. Standart xato. Validlik tushunchasi. Testlarni validligini ta'minlash tushunchasi. Mazmunni bayon etish metodlari.

Test validligi tushunchasining rivojlanishi. Mazmunan bayon etish metodlari.

### **Intellekt va qobiliyat (I tip) testlarini yaratish**

Intellekt testlari uchun topshiriqlar. Analogiya, "ortiqchasiga duch qelindilib tashla" tipidagi topshiriqlar. Ketma-ketlik. Ketma-ketlik variantlari. Ortiqchasidan tashqariga variantlari. Analogiya variantlari.

Maxsus qobiliyatlar va erishganlik testlari. Topshiriqlar mazmuni. Bir necha variantlar bilan tanlash topshiriqlar. Alternativ topshiriqlar. Topshiriq tiplarini tanlash. Test sinovi uchun topshiriqlarni tartibga keltirish. To'g'ri javoblarni tasodifiy topish.

### **Shaxs surovnomalari (II tip testlar)ni yaratish**

Topshiriqlarni ishlab chiqish. Shaxs so'rovnomicirining tuzish. Shaxs so'rovnomicirini savollari, tasdiqdarini shakllantirish. Topshiriqlarni shakllantirish uchun qoidalar. Shaxs so'rovnomicirini ma'no kasb etmaslik holatlariga e'tiroz. Javobga ustanovka ta'sirining yuqotish. Rozilik bildirish ustanovkasi. Sotsial qo'llab-quvvatlovchi javoblar. Javoblarga boshqa ustayervkalar. Savol (tasdiqlar)ning mazmuni.

### **Boshqa tipdagi (III tip) testlarni yaratish**

Obyektiv testlar. Obyektiv testlarning afzalliklari. Obyektiv testlar tuzishning

tamoyillari. Test javoblarini baholash parametrlari. Qobiliyatlar, temperament va dinamika (motiv) bilan obyektiv testlar o'rtasidagi tafovutlar. Shaxsning obyektiv testlarini yaratish uchun amaliy tavsiyalar. Obyektiv testlar va shaxs omillari. Motiv yoki dinamika obyektiv testlari. Obyektiv testlar namunalari. Proyektiv testlar. Proyektiv texnika Proyektiv diagnostika tarixi. Proyeksiya fenomendan tadqiqot tamoyiliga qadar. Proyektiv metodikalarda stimullarning o'rni. Shaxsni tashxis etishda proyektiv yondashuvdan foydalanishning nazariy asoslari. Proyektiv metodikalar tabiati. Ongsizlik va proyektiv metodikalar. Proyektiv metodikalar va obyektiv testlar. Proyektiv metodikalarni yaratish. Rorshaxning «Siyoh dog'lari», «TAT», Rasmi metodikalar, «Qo'l» testi.

Yangi proyektiv testlarni yaratishning foydasi haqida. Boshqa motiv testlarini tuzish. Dinamikani yoritishga doir so'rovnomalar. Qiziqishni o'rganish so'rovnomalari. Kayfiyat va xolatlar shkalasi. Topshiriqlarni shakllantirish. Attityudlarni o'lchash. Terstoun shkalasi. Gutmen shkalasi. Laykert shkalasi.

### **Testlar tuzishning boshqa metodlari**

Kriterial kalitli alomatlariga asoslangan testlarni ishlab chiqish. Kriterial guruhni tanlash. Psixologik interpretatsiyaning imkonsizligi. Testlarni generalizatsiyalashning imkonsizligi. Faktorli analizli testlar.

### **Psixologik testlarni kompyuterlantirish**

Kompyuterlashtirish va kompyuter testlari. Testlarni kompyuterlashtirish tarixi. Testlarni kompyuterlashtirishning afzalliklari. Ularni rasmiylashtirish tartibi. Testlarni kompyuterlashtirish dasturlari. Kompyuterlashtirilgan metodikalar bilan an'anaviy metodikalarning qiyosiy tahlili. Xartman shkalasi. Psixodiagnostikani kompyuterlashtirishning psixologik oqibatlari.

### **Testlashtirishning ijtimoiy va etikaviy jihatlari**

Psixologik testlashtirish va psixologik baholashning etikaviy masalalari. Testlardan foydalanuvchilarning kasbiy kompetensiyasi. Testlarni nashr etuvchilarga qo'yiladigan kasbiy javobgarlik. Shaxsning daxlsizligi ta'minlash. Konfedensiallik. Test natijalarni ma'lum qilish. Asosiy aholi qatlamini testdan o'tkazish.

## **“TESTOLOGIYA” fanaidn savollar**

1. Testologiya xaqida tushuncha
2. Testologiyaning predmeti.
3. Testologiya, psixodiagnostika va psixologik testlashtirish tushunchalari.  
Testologiyaning maqsad va vizifiliri.
4. Testologiyaning fanlar tizimidagi o'rni.
5. Testologiya va kasbiy faoliyat sohalari.
6. Testologiya tarixi
7. Testologiyaning vujudga kelishining shart-sharoitlari.
8. Dastlabki testlar.
9. Testologiyaning fan sifatida shakllanish bosqichlari.
10. Ilk psixolog eksperimentatorlar.
11. Testlarni paydo bulishida F.Galton va Dj.Kettellning xizmatlari.

12. Intellektual testlarning paydo bulishi.
13. Guruxiy testlar.
14. Qobiliyatlarni test yordamida o'rganish.
15. Standartlashgan testlar.
16. Testologiyaning XX asrda rivojlanishi.
17. Testologiya tarmoqlari.
18. Test turlari va funksiyalari
19. Testologiya xar xil testlarning matematik yo'l bilan yaratish va foydilinish texnologiyasi.
20. Uning psixologik, texnik, tibbiyot, kasbiy pedagogik ko'rinishlari.
21. Zamonaviy testologiya imaliy matematika va kibernetikaning tarmog'i sifatida.
22. Pedagogik testologiya, didaktik testologiya, psixodiagnostika va psixologik testlashtirish.
23. Testlarning turlari.
24. Ochiq va yopiq testlar.
25. Ularning yutuq va kamchiliklari.
26. Testologiyaning texnik va metodologik prinsiplari
27. Test tuzish va uning qo'llanish sohasini aniqlash.
28. Xorijiy testlarni modifikatsiya qilish va moslashtirish.
29. Bilimlar diognostikisi modellari va metodlari.
30. Rashning bir o'lchamli modeli.
31. Diagnostik materiallarni sifat tahlili.
32. Meyoriy yo'niltirilgan testlarni ishonchliligini baholash.
33. Testologiya. Asosiy psixodiagnostik metodlarning tushunchalari.
34. Metodikalarni ishlab chiqish va foydalanishning talabalari.
35. Psixodiagnostik ixborotlarining obyektivlik muammosi.
36. Psixodiagnostik ishlab chiqish, moslashtirish va foydalanish.
37. Testlarga qo'yiladigan psixometrik talablar
38. Test ko'rsatkichlari, meyorlari va mazmuni.
39. Statistik tushunchalar.
40. Testlarning mazmuni va ko'rsatkich va normalar.
41. Statistik tushunchalar.
42. Yosh normalari.
43. Guruhiy normalar.
44. Nisbiy norma.
45. Test natijalarini kopyuter talqini.
46. Minimal talablar va mezonni ko'rsatkichlar.
47. Ishonchlilik.
48. Korrelyatsiya koeffitsiyenta.
49. Ishonchlilik turlari.
50. O'lchashdagi standart xato.
51. Test natijalarini kompyuter yordamida talqin qilish.
52. Test ishlab chiqish va uni qo'llash sohasini aniqlash.
53. Xorijiy testlarni maxalliy sharoitga moslashtirish va modifikatsiya qilish.

54. Bilimlarni baxolash modeli va metodlari.
55. Rashning bir o'lchamli modeli.
56. Diagnostik materillarni miqdoriy taxlili.
57. Meyoriy yo'naltirilgan testlarning ishonchliligini baxolash.
58. Psixodiagnostik metodlar asosiy tushunchalari.
59. Ishonchlilik tiplari.
60. O'lchashdagi standart xato.
61. Validlik tushunchasi.
62. Psixodiagnostik metodikalarni validlashtirish.
63. Test normalari va mazmuni.
64. Test validligi tushunchasining rivojlanishi.
65. Mazmunan bayon etish metodlari.
66. Intellect va qobiliyat (I tip) testlarini yaratish
67. Intellect testlari uchun topshiriqlar.
68. Analogiya, "ortiqchasiga duch qelindi-olib tashla" tipidagi topshiriqlar.
69. Ketma-ketlik. Ketma-ketlik variantlari.
70. Ortiqchasidan tashqariga variantlari.
71. Anologiya variantlari.
72. Maxsus qobiliyatlar va erishganlik testlari.
73. Topshiriqlar mazmuni.
74. Bir necha variantlar bilan tanlash topshiriqlar.
75. Alternativ topshiriqlar.
76. Topshiriq tiplarini tanlash.
77. Test sinovi uchun topshiriqlarni tartibga keltirish.
78. To'g'ri javoblarni tasodifiy topish.
79. Shaxs surovnomalari (II tip testlar)ni yaratish
80. Boshqa tipdagi (III tip) testlarni yaratish
81. Obyektiv testlar.
82. Obyektiv testlarning afzalliklari.
83. Obyektiv testlar tuzishning tamoyillari.
84. Test javoblarini baholash parametrlari.
85. Qobiliyatlar, temperament va dinamika (motiv) bilan obyektiv testlar o'rtasidagi tafovutlar.
86. Shaxsning obyektiv testlarini yaratish uchun amaliy tavsiyalar.
87. Obyektiv testlar va shaxs omillari.
88. Motiv yoki dinamika obyektiv testlari.
89. Obyektiv testlar namunalari.
90. Proyektiv testlar.
91. Proyektiv texnika Proyektiv diagnostika tarixi.
92. Proyeksiya fenomenidan tadqiqot tamoyiliga qadar.
93. Proyektiv metodikalarda stimullarning o'rni.
94. Shaxsni tashxis etishda proyektiv yondashuvdan foydalanishning nazariy asoslari.
95. Proyektiv metodikalar tabiati.
96. O'ngsizlik va proyektiv metodikalar.

97. Proyektiv metodikalar va obyektiv testlar.
98. Proyektiv metodikalarni yaratish.
99. Rorshaxning «Siyoh dogʻlari», «TAT», Rasmlari metodikalar, «Qoʻl» testi.
100. Yangi proyektiv testlarni yaratishning foydasi haqida.
101. Boshqa motiv testlarini tuzish.
102. Dinamikani yoritishga doir soʻrovnomalar.
103. Qiziqishni oʻrganish soʻrovnomalari.
104. Kayfiyat va xolatlar shkalasi.
105. Topshiriqlarni shakllantirish.
106. Attityudlarni oʻlchash.
107. Testlar tuzishning boshqa metodlari
108. Kriterial kalitli alomatlarga asoslangan testlarni ishlab chiqish.
109. Kriterial guruhni tanlash.
110. Psixologik interpretatsiyaning imkonsizligi.
111. Testlarni generalizatsiyalashning imkonsizligi.
112. Psixologik testlarni kompyuterlantirish
113. Kompyuterlashtirish va kompyuter testlari.
114. Testlarni kompyuterlashtirish tarixi.
115. Testlarni kompyuterlashtirishning afzalliklari.
116. Ularni rasmiylashtirish tartibi.
117. Testlarni kompyuterlashtirish dasturlari.
118. Kompyuterlashtirilgan metodikalar bilan anʼanaviy metodikalarning qiyosiy tahlili.
119. Xartman shkalasi.
120. Psixodiagnostikani kompyuterlashtirishning psixologik oqibatlari.
121. Testlashtirishning ijtimoiy va etikaviy jihatlari

## **ASOSIY ADABIYOTLAR**

1. Войтов А. Г. Тестология гуманитариям. Твория и практика учебного тестирования. 2-с перераб. изд., руководство педагогам гуманитарных, социальных и экономических наук; уч. пособие для студ. педвузов; - М.: 2005. -с. 401
2. Rasulov A.I. Psixodiagnostika.-Toshkent, "Mumtoz soʻz"-2010,-169 b.

### **Qoʻshimcha adabiyotlar**

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. Toshkent. Oʻzbekiston nashriyoti, 2017.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va manfaatlarini taʼminlash - yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. Toshkent. Oʻzbekiston nashriyoti, 2017.
3. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon demokratik Oʻzbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. Toshkent. Oʻzbekiston nashriyoti, 2017.
4. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qatʼiy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik-har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi boʻlishi kerak. Toshkent. Oʻzbekiston nashriyoti, 2017.

5. Абрамова Г.С. Практическая психология: Учебник для студентов вузов. 4-е изд., перераб. и дополн. Екатеринбург: Деловая книга, 1993.
6. Адаптированный модифицированный вариант детского личностного опросника Р. Кеттелла: Методические рекомендации / Сост. Э. М. Александровская, И. Н. Гильяшева. Л., 1985.
7. Берулава Г.А. Психодиагностика умственного развития учащихся: Учебное пособие. Новосибирск, 1990.
8. Гайда В.К., Захаров В.П. Психологическое тестирование. Л., 1982.
9. Гильманов С.А. Диагностика качеств творческой индивидуальности педагога: Учебное пособие. Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1998.
10. Готтсданкер Р. Основы психологического эксперимента. М., 1982.
11. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности.- -Спб. :Питер, 2002.- 512 с.
12. Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов: введение в психометрическое проектирование.-Киев, 1994.-284 с.
13. Крмлов А.А., Маничева С.А. - Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. -Спб. :Питер, 2005.-560 с.
14. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики. Л., 1984.
15. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. М.. 1985.
16. Р. Майкл Фер., Верн Р.Бакарак. Психометрика: введение/пер. с англ. А.С.Науменко, А.Ю.Попова-Челябинский: Издательский центр ЮУрГУ,2010-445 с.

#### **Internet-resurslar**

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. [www. pedagog. uz](http://www.pedagog.uz)
3. [www. Ziyonet. uz](http://www.Ziyonet.uz)
4. <http://books.google.co.uz/books/S.K.Mangal>
5. [www.childpsv.ru](http://www.childpsv.ru)
6. [www.yedu.uz](http://www.yedu.uz)
7. [www.floveiston.nl](http://www.floveiston.nl)
8. [www.psvcholoav.uz](http://www.psvcholoav.uz)
9. [www.Dsvcholoyev.net.ru](http://www.Dsvcholoyev.net.ru)
10. [www.psycatalog.ru](http://www.psycatalog.ru)

### **“SALOMATLIK IJTIMOIIY PSIXOLOGIYASI” O‘QUV FANI BO‘YICHA**

**Salomatlikning ijtimoiy-psixologik asoslari. Salomatlik psixologiyasi: yangi  
ilmiy yo‘nalish**

Salomatlikning psixologik sabablari, uni saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishning usul va vositalari. Fanning predmeti, tuzilishi, funksiyalari, yangi sohalari va o'zgaruvchan xarakteri. Fanning jamiyatdagi roli. Epidemiologiya, salomatlikning omillari.

### **Jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlik.**

Salomatlikni tibbiy, biotibbiy, bioijtimoiy, ijtimoiy qadriyatli tizimlari, B.F.Lomovning salomatlikka tizimli yondoshuv nazariyasi, salomatlik fenomeni. Inson salomatligini hisobga olishning uchta o'ziga xos darajasi: biologik, psixologik, ijtimoiy. Inson jismoniy salomatligining asosiy omillari: jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, tananing jismoniy faoliyatni bajarishga funktsional tayyorgarlik darajasi, organizmning adaptiv zaxiralarini safarbar qilish darajasi va qobiliyati. Funktsional zaxiralarni uchta mustaqil turi bor: bioximik, fiziologik, ruhiy. Fiziologik zaxiralarni safarbar qilish ketma-ketligi: 1: tashqi ko'rinishda. dastlab dam olish holatidan odatiy faoliyatga o'tish paytida charchoq hissi 2: ekstremal vaziyat, 3: hayot uchun kurash. Ruhiy va ijtimoiy salomatlikning mezonlari va xususiyatlari. Garmoniya, barqarorlik. Dunyo va o'zi haqidagi g'oyalar, turli xil voqealar tajribalari, o'ziga munosabat va o'zini o'zi boshqarish, hayotiy maqsadlar va rejalar- shaxsning ichki imkoniyati. Barqarorlikning pasayishiga moyil bo'lgan Individual xususiyatlar: hayotiy vaziyatga pessimistik munosabat, izolyatsiya, yaqinlik, g'azab, adovat (ayniqsa bostirilgan), tajovuz, o'z-o'ziga qaratilgan xavotirning kuchayishi, hissiy qo'zg'aluvchanlik, beqarorlik.

### **Gender va salomatlik**

Gender haqida tushuncha. Genderga oid rollar. Gender identifikatsiyasi, Ruhiy salomatlik modellari. Ularning turlari.

### **Sog'lom turmush tarzi psixologiyasi**

Sog'lom turmush tarzi haqida tushuncha. Uning tarkibiy qismlari. Hayot darajasi, hayot sifati, hayot tarzi. Refleksiv, genetik, fenotip, immun, neyron, ruhiy, limfogemotologik, quvvat va gormonal konstitutsiyalar. E. Gyuan va A. Dyusserlarning «tsivilizatsiya kasalligi» g'oyasi va uning mezonlari. Salomatlikka munosabatning asosiy tarkibi. Jinsiy munosabat madaniyati darajalari. Ijtimoiy kognitiv nazariya. Addiktiv xuq-atvor. Insondagi gedonistik, komfort va molipulyativ ko'rinishlar. Jismoniy, ruhiy bog'lanib qolish. O'z-o'zini boshqarish. Meditatsiya. Xorijiy ijtimoiy-psixologik adabiyotlarda sog'lom turmush tarzi odamlar sog'lig'ini saqlash yoki yaxshilash maqsadida amalga oshiradigan harakatlar. Sog'lom oziq-ovqatlarni iste'mol qilish, muntazam jismoniy mashqlar, tamaki, spirtli ichimliklar va bunk mushuklar ko'rinishidagi zararli moddalardan foydalanishdan saqlanish, uyquning normal davomiyligi, o'rindiqli kamarlaridan foydalanish, quyoshdan himoyalangan, prezervativlar, tana salomatligini nazorat qilish, shuningdek, tibbiy tekshiruv va salomatlikni oldini olishda muntazam ishtirok etish (shu jumladan vaktsinatsiya).

### **Perinatal psixologiya**

Perinatal psixologiya haqida tushuncha. Dunyoga kelishi hoxlanmagan bolada ruhiy patologiya uchun quyidagi xavf omillari aniqlanadi: irsiy-konstitutsiyaviy

(ota-onalarda ruhiy kasalliklar va shaxsiy og'ishlarning mavjudligi), ayolning onalikka psixologik tayyor yemasligi (homilaga dushmanlik va antenatal davrda hissiy va gumoral o'zaro ta'sirning buzilishi), homiladorlik davrida homilador ona ruhiy, qiziqishlariga, somatik kasalliklar, xomilaning pishishi va tushishining kechikishi. Perinatal matritsalar. M.Eynsfort nazariyasi.

### **Uch yoshgacha bolalarni parvarishlash dasturi**

Uch yoshgacha bolalar psixologiyasi va ularni parvarishlash dasturi. "O'zaro harakat", "Birgalikda harakat boshqaruvi" mashqlari. Bola harakatini baholash. Tizimli yondashuv. "Ona-bola" munosabatlari va terapevtik ta'sir yo'nalishlari. To'rtta asosiy komponentning dinamik o'zaro ta'siri. Etikaning mohiyati va ahamiyati.

### **Bolalar, o'smirlar va talabalarda ruhiy salomatlik**

Sog'liqning ichki manzarasi. Tizimli yondoshuv. SHaxsga va yoshga xos yondoshuv. S.Brodi nazariyasi. Ona va bola emotsional munosabatining uchta ko'rinishi. Sog'lom bola rivojlanishining bosqichlari. Identifikatsiya, ratsionalizatsiya, proektsiya, regressiya himoya mexanizmi sifatida. Gradifikatsiya inqirozi. Kogerent xissiyoti va uning mezonlari. Professional muhitda xulq-atvor va tajribaning turlari.

### **Kasallik va salomatlik ijtimoiy psixologiyaning muammosi sifatida.**

Kasallik va salomatlik ijtimoiy mezon sifatida. Salomatlikni qo'llab-quvvatlash va saqlash. Kasallik profilaktikasi va uni davolash. Sog'lom xulq-atvor, sog'lom turmush tarzi, muammoli xatti-harakatlar, kasallik tajribasi-bularning barchasi ma'lum bir ijtimoiy va tarixiy sharoitda sodir bo'ladi, bu shaxs kasallik va sog'liq haqida qanday fikrda va his qilishiga, shuningdek, sog'lig'ini saqlash va kasallikdan himoya qilish uchun qanday qilib tegishli xatti-harakatlarni amalga oshirishga ta'siri. Sog'liqni saqlash va kasalliklarni o'rganishga ijtimoiy-psixologik yondashuvlar. Ijtimoiy solishtirish nazariyasi. Ijtimoiy kognitiv nazariya. Himoya motivatsiyasi nazariyasi. Kasallik va sog'liqning aqliy ko'rinishlari.

### **Kasbiy salomatlik psixologiyasi**

Kasbiy sog'liqni saqlash bilan shug'ullanish kerak bo'lgan eng keng tarqalgan muammolar - bu ish bilan bog'liq baxtsiz hodisalar natijasida kelib chiqadigan muammolar, qiyinchiliklar va to'siqlarlar, takroriy harakatlanish buzilishi, ko'rish yoki eshitish muammolari va nosigenik yoki radioaktiv moddalar ta'sirida bo'lgan kasalliklar. Kasbiy sog'liqda yuqori darajani ta'minlash, aqliy, ijtimoiy va jismoniy farovonlik ishchilar uchun va har qanday baxtsiz hodisalar va kutilmagan hodisalarning oldini olish; sog'liqni saqlash uchun zararli elementlarsiz ish joyini ta'minlash, mehnat xavfsizligi.

### **Kasbiy qiyinchiliklarni yengish usullari**

Kasbiy sifatlar va kasbiy identifikatsiya, shaxsda kasbiy anglashning va shaxs shakllanishining turli bosqichlarida kasbiy o'zlikni anglash, shaxsiy fazilatlarning kasb tanlashdagi roli, kasb tanlashga yo'llashning umumiy masalalari va uning psixologik mohiyati, kasbiy faoliyat psixodagnostikasi, kasbiy faoliyat darajalari va ko'rsatkichlarini tekshirish yo'llari, kasbiy layoqat tashxisi, reorientatsiya

psixologik muammo sifatida, kasb tanlashga ta'sir etuvchi asosiy omillar, mutaxassis attestatsiyasining psixologik jihatlari.

### **Yoqimli keksayish va uzoq-umr ko'rish psixologiyasi**

Gerontopsixologiya haqida umumiy tushuncha. Biologik keksayish. Keksayish davridagi shaxs psixologiyasi. Keksalik davridagi shaxsning psixologik xususiyatlari. Uzoq umr ko'ruvchilarning psixologik xususiyatlari. Uzoq va og'riqlarsiz keksalik davrini surish. Tananing biologik hayotini boshqarish. Fikr va so'zlar ta'sir etishi mumkinligiga ishonitirishda amaliy psixologiya. Kasalliklardan dori-darmonsiz xalos bo'lish. Akademik Losevning salomatlik va yoshlikni saqlab qolish usuli. Organizmdagi umumiy energiya darajasini oshirish. Fikr kuchi yordamida tanani yosh va sog'lom bo'lishga dasturlash. Vujudga fikr va so'zlar yordamida ta'sir o'tkazish g'oyasi.

### **“SALOMATLIK IJTIMOIIY PSIXOLOGIIYASI fanidan savollar**

1. Salomatlikning ijtimoiy-psixologik asoslari.
2. Salomatlik psixologiyasi: yangi ilmiy yo'nalish
3. Salomatlikning psixologik sabablari, uni saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishning usul va vositalari.
4. Fanning predmeti, tuzilishi, funksiyalari, yangi sohalari va o'zgaruvchan xarakteri. Fanning jamiyatdagi roli.
5. Epidemiologiya, salomatlikning omillari.
6. Jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlik.
7. Salomatlikni tibbiy, biotibbiy, bioijtimoiy, ijtimoiy qadriyatli tizimlari, B.F.Lomovning salomatlikka tizimli yondoshuv nazariyasi, salomatlik fenomeni.
8. Inson salomatligini hisobga olishning uchta o'ziga xos darajasi: biologik, psixologik, ijtimoiy.
9. Inson jismoniy salomatligining asosiy omillari: jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, tananing jismoniy faoliyatni bajarishga funktsional tayyorgarlik darajasi, organizmning adaptiv zaxiralarini safarbar qilish darajasi va qobiliyati.
10. Funktsional zaxiralarni uchta mustaqil turi bor: bioximik, fiziologik, ruhiy.
11. Fiziologik zaxiralarni safarbar qilish ketma-ketligi: 1: tashqi ko'rinishda. dastlab dam olish holatidan odatiy faoliyatga o'tish paytida charchoq hissi 2: ekstremal vaziyat, 3: hayot uchun kurash.
12. Ruhiy va ijtimoiy salomatlikning mezonlari va xususiyatlari.
13. Garmoniya, barqarorlik.
14. Dunyo va o'zi haqidagi g'oyalar, turli xil voqealar tajribalari, o'ziga munosabat va o'zini o'zi boshqarish, hayotiy maqsadlar va rejalar- shaxsning ichki imkoniyati.
15. Barqarorlikning pasayishiga moyil bo'lgan Individual xususiyatlar: hayotiy vaziyatga pessimistik munosabat, izolyatsiya, yaqinlik, g'azab, adovat (ayniqsa bostirilgan), tajovuz, o'z-o'ziga qaratilgan xavotirning kuchayishi, hissiy qo'zg'aluvchanlik, beqarorlik.
16. Kasbiy salomatlik psixologiyasi
17. Salomatlikning ijtimoiy-psixologik asoslari.
18. Salomatlik psixologiyasi: yangi ilmiy yo'nalish

19. Jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlik
20. Gender va salomatlik
21. Sogʻlom turmush tarzi psixologiyasi
22. Salomatlik va kasallik bilan bogʻliq xulq-atvor
23. Salomatlik va kasallik bilan bogʻliq xulq-atvor
24. Sharq mutafakkirlari salomatlik haqida. Abu Nasr Forobiy va Gʻazzoliyning ruhiy va maʼnaviy salomatligiga oid qarashlari misolida
25. Bolalar, oʻsmirlar va talabalarda ruhiy salomatlik
26. Kasallik va salomatlik ijtimoiy psixologiyaning muammosi sifatida
27. Kasbiy salomatlik psixologiyasi
28. Ruxiy salomatlik omillari
29. Geranto psixologiyasi
30. Biologik keksayish.
31. Keksayish davridagi shaxs psixologiyasi.
32. Keksalik davridagi shaxsning psixologik xususiyatlari.
33. Uzoq umr koʻruvchilarning psixologik xususiyatlari.
34. Uzoq va ogʻriqlarsiz keksalik davrini surish.
35. Tananing biologik hayotini boshqarish.
36. Fikr va soʻzlar taʼsir etishi mumkinligiga ishonitirishda amaliy psixologiya.
37. Kasalliklardan dori-darmonsiz xalos boʻlish. Akademik Losevning salomatlik va yoshlikni saqlab qolish usuli.

#### Asosiy adabiyotlar

1. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья. СПб., 1999.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с. (Серия «Учебник для вузов»). ISBN 5-318-00668-X.

#### Qoʻshimcha adabiyotlar

3. Никифоров Г. С. Психология здоровья: восточная традиция. СПб.-2019.
4. Лргайл М. *Психология счастья*. — М.: Здоровье, 1990.
5. Берн Ш. *Социальная психология гендера*. — М.: Олма-пресс, 2001.
6. Поршнева Б. Ф. Социальная психология и история. М., 1979.

#### Axborot manbalari

5. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)
6. [www.psiholog.ru](http://www.psiholog.ru).

## **“KADRLAR TAYYORLASH ” O‘QUV FANI BO‘YICHA**

### **Kadrlar izlash va tanlash tizimining shakllanishi**

Kadrlar izlash va tanlash tizimining shakllanishi. Kadrlar tanlash tizimining vujudga kelishining bosqichlari. Ilmiylikka qadar boʻlgan bosqich. Klassik bosqich. Zamonaviy bosqich. «Sifat nazariyasi». Rekruting haqida tushuncha. Xodimlarni tanlash texnologiyasi.

### **Kadrlar muammosini rivojlangan mamlakatlarda oʻrganilish tarixi**

Germaniyada kadrlar muammosining oʻrganilishi. “Jamoat xizmati” tashkil etilishi. Yuqori va quyi lavozimga davogarlariga qoʻyiladigan talablar.

19-asrning oxiri 20-asrning boshida AQSH da kadrlar islohati. 1970-yillar oxirida AQSHda fuqarolik xizmati institutining ochilishi va Personalni boshqarish byurosi va xizmat tizimini muhofaza qilish bo'yicha kengashga o'zgartirilishi. Xizmat tizimining muhim tamoyillari. Tizimning baholash usullari.

Frantsiya–ma'muriy davlat boshqaruvi unitar tipli mamlakat sifatida. Fuqarolik xizmati to'g'risidagi qonunchilik. “Amaldorlar sinfi” va uning darajalari.

Angliyada doimiy, kasbiy xizmat shakllanishiga olib kelgan islohotlar. Fuqarolik xizmati ishlari bo'yicha komissiyaning ishfaliyati tartibi.

Ikkinchi jahon urushidan keyin Yaponiyada kadrlar masalasi. Malakali kadrlarni tayyorlashga qo'yiladigan talablar.

### **Kadrlar tanlashda shaxsni o'rganuvchi metod va vositalar**

Tanlov va u bilan bog'liq asosiy holatlar haqida tushuncha. Dastlabki tanlov (nomzod haqidagi ma'lumotlarni analiz qilish, xujjatlarni tekshirish, standart formadagi rezlamening bo'lishi, diplom, tavsiyanomalarni analiz qilish). Nomzod haqida ma'lumotlar to'plash (boshqa kishilardan so'rab surishtirish). Ariza va anketa blanklarini to'ldirish. Dastlabki tanlov suhbatlari (xujjatlari o'tganlar bilan). Guruhiy tanlov metodlari. Shaxsiy savolnoma va testlar (psixologik va qobiliyarni aniqlovchi testlar); Suhbatlar, intervyular. Tibbiy ko'rik. Qaror qabul qilish.

### **Turli sohalarda kadrlar tanlash klassifikatsiyasi**

Rahbar shaxsiga qaratilgan tanlov shartlari. Tashkilot va muassasalarda menejer tanlovi. Menejerlik sertifikatini olish uchun qo'yiladigan talablar. Ta'lim tizimida personal muammosining hal etilish jarayoni. Ta'lim tizimida personal muammosining hal etilish jarayoni. Ichki ishlar xodimlariga qo'yiladigan talablar. O'zbekistonda kadrlarni tadqiq etish olib borilgan tadqiqot natijalari.

### **Kadrlar to'ldirishning mumkin bo'lgan manbalar**

Bo'sh o'rinlarni to'ldirishda tashkilotning ichki manbalaridan foydalanishning qoidalari. Ichki tanlashda qo'laniladigan yondashuvlar: formal tafsifnomalar asosida; bo'sh lavozimda ishlashning asosiy talablariga mos salohiyatli nomzodlarni aniqlash; mavjud bo'sh o'rinlar va tanlovda qatnashish shartlari haqida axborot berish. Ichki to'ldirish afzalliklari. Ichki nomzodlar orasidagi tanlashdagi kamchiliklar.

Tashqi mehnat bozorali kadrlar tanlashning yutuqlari. Tashqi tanlovning ichki muhitga ta'siri.

### **Kadrlar tanlashning psixologik xususiyatlari**

Kasbiy psixologik tanlovning (KPT) asosiy vazifalari. Tanlov jarayonini tashkil etish tamoyillari. Muvaffaqiyatli tanlov mezonlari. Faoliyat muvaffaqiyati bilan bog'liq bo'lgan kasbiy fazilatlar guruhi: kasbiy bilim; ishbilarmonlik fazilatlar (xarakter xususiyatlari); individual psixologik va shaxsiy fazilatlar. Tanlash mezonlarini aniqlashning asosiy usullari. Kasbiy tanlov samaradorligini baholash mezonlari. Vakant lavozimlarga nomzodlarni baholash tizimi.

### **Xodimlarni tanlash texnologiyasi.**

A.I.Turchinov bo'yicha kadrlarni tanlashning asosiy tamoyillari. E.Yu.Litsarevaning ishga qabul qilish qoidalar. Lavozim profilini shakllantirish. A.N.Miroshnichenkoning profilni tuzishda ikki asosiy qoidasi. Birlamchi tanlashning usullari. D.E.Myakushkin, T.Yu.Bazarov, B.L.Bremenlarning xodimlarni baholashning eng ko'p qo'llaniladigan usullari borasidagi fikrlari. Kasbiy muvofiqlik testlari. Umumiy qobiliyat sinovlari. Biografik testlar va tarjimai holni o'rganish. Shaxsiyat testlari. Intervyu. Tavsiyalar. An'anaviy bo'lmagan usullar.

### **Agressiv xedxanting: kadrlar tanlashning asosiy metodi sifatida.**

Ommaviy rekruting (mass recruiting – ommaviy yollash). Rekruting. Xedxanting. To'g'ridan –to'g'ri qidiruv (executive search – boshqaruv qidiruvi). Agressiv xedxanting (bosh ovi)ning asosiy elementlari. Qo'shimcha aggressiv xedxanting samarali usullari. Guruh yoki to'liq bo'limni xedxanting yordamida yollash. Xedxanting va xendxating

### **Shaxsiy savolnoma va testlar**

Tiplarni aniqlash va klassifikatsiyalash. Tipologiya. Ijtimoiy xarakter klassifikatsiyasini (E.From). B.S.Bratusning ijtimoiy xarakterning tipologik modeli. A.F.Lazurskiyning individuallikning rasmiy va tarkibiy xarakteristikasini yagona tizimi. I.P.Pavlovning nerv tizimiga oid temperament tipologiyasi. Lyuis Goldbergning “Katta beshlik” yoki shaxsning besh faktorli modeli. Mayers-Briggs tipologiyasi (MBTI). Xarakter aktsentuatsiyasining klassifikatsiyasi ( K.Leongard). Xeymans – R.Le Senn tipologiyasi. V.I.Kulikov tomonidan ishlab chiqilgan temperament tiplarining zamonaviy morfologiyasi. Shaxs tipologiyasini psixooanaliz maktablarida talqin etilishi. U.Sheldonning konstitutsional farqlar psixologiyasi. S.Xatuey va Dj.Makkinlilarning mashhur klinik testi MMPI.

### **Suhbat o'tkazish texnikasi.**

Ishga olishda qo'llaniladigan suhbatlarning asosiy tiplari: «Sxema bo'yicha», «Yarim rasmiylashgan», «Sxemasiz». Suhbat turlari. biografik suhbat. Holatlar bo'yicha suhbat. Mezonlar bo'yicha suhbat. Suhbat bosqichlari. Xulosalash va suhbatni tugatish.

### **Nomzod profilini tuzish**

Psixologik portret. Nomzod profilini yaratishdagi tayanch xolatlar. Temperament, xarakter, yo'nalganlik, emotsionallik, intellektuallik, kommunikabellik, o'z-o'zini baholash, irodaviy sifatlar, o'z-o'zini nazorat qilish, jamoada ishlash qobiliyati, motivatsiya, ijtimoiy ustanovkalar. Psixologik portret tuzish rejasi.

### **Nomzodni vizual psixodiagnostika metodlari asosida baholash.**

Ijtimoiy-psixologik diagnostikaning mohiyati. Psixodiagnostika tushunchasi. Vizual va noverbal psixodiagnostika. Vizual psixodiagnostika tayanadigan asosiy tamoyillar. Shaxsning tashqi ko'rinishi va ekspressiv xulq-atvoriga oid vizual diagnostika metodlari. Vizual belgilar interpretatsiyasi. Shaxs ekspressiyaning tarkibiy qismlari

### **Nomzod yolg'onini fosh etish usullari**

Yolg'on psixologiyasi. Yolg'onni fosh etuvchi psixologik sabablar. *Xis-tuyg'ularini yashirishga bo'lgan urinishlar*. Aldash bilan birga kechadigan xissiy xolatlar. Yolg'onni va yashirilayotgan xolatlarni aniqlashdagi asosiy vazifalar. Ovozdagi yolg'on alomatlari. Yolg'onni fosh etishning 15 usuli.

### **“KADRLAR TAYYORLASH ” fanaidn savollar**

1. Kadrlar izlash va tanlash tizimining shakllanishi.
2. Kadrlar tanlash tizimining vujudga kelishining bosqichlari.
3. Ilmiylikka qadar bo'lgan bosqich. Klassik bosqich. Zamonaviy bosqich. «Sifat nazariyasi».
4. Rekruting haqida tushuncha.
5. Xodimlarni tanlash texnologiyasi.
6. Germaniyada kadrlar muammosining o'rganilishi. “Jamoat xizmati” tashkil etilishi.
7. Yuqori va quyi lavozimga davogarlarga qo'yiladigan talablar.
8. 19-asrning oxiri 20-asrning boshida AQSH da kadrlar islohati.
9. 1970-yillar oxirida AQSHda fuqarolik xizmati institutining ochilishi va Personalni boshqarish byurosi va xizmat tizimini muhofaza qilish bo'yicha kengashga o'zgartirilishi.
10. Xizmat tizimining muhim tamoyillari. Tizimning baholash usullari.
11. Frantsiya–ma'muriy davlat boshqaruvi unitar tipli mamlakat sifatida.
12. Fuqarolik xizmati to'g'risidagi qonunchilik.
13. “Amaldorlar sinfi” va uning darajalari.
14. Angliyada doimiy, kasbiy xizmat shakllanishiga olib kelgan islohotlar.
15. Fuqarolik xizmati ishlari bo'yicha komissiyaning ishfaliyati tartibi.
16. Ikkinchi jahon urushidan keyin Yaponiyada kadrlar masalasi.
17. Malakali kadrlarni tayyorlashga qo'yiladigan talablar.
18. Kadrlar tanlashda shaxsni o'rganuvchi metod va vositalar
19. Tanlov va u bilan bog'liq asosiy holatlar haqida tushuncha.
20. Dastlabki tanlov (nomzod haqidagi ma'lumotlarni analiz qilish, xujjatlarni tekshirish, standart formadagi rezlamening bo'lishi, diplom, tavsiyanomalarni analiz qilish).
21. Nomzod haqida ma'lumotlar to'plash (boshqa kishilardan so'rab surishtirish).
22. Ariza va anketa blanklarini to'ldirish. Dastlabki tanlov suhbatlari (xujjatlari o'tganlar bilan).
23. Guruh tanlov metodlari.
24. Shaxsiy savolnoma va testlar (psixologik va qobiliyarni aniqlovchi testlar); Suhbatlar, intervyular.
25. Tibbiy ko'rik. Qaror qabul qilish.
26. Turli sohalarda kadrlar tanlash klassifikatsiyasi
27. Rahbar shaxsiga qaratilgan tanlov shartlari.
28. Tashkilot va muassasalarda menejer tanlovi.
29. Menejerlik sertifikatini olish uchun qo'yiladigan talablar.

30. Ta'lim tizimida personal muammosining hal etilish jarayoni.
31. Ta'lim tizimida personal muammosining hal etilish jarayoni.
32. Ichki ishlar xodimlariga qo'yiladigan talablar.
33. O'zbekistonda kadrlarni tadqiq etish olib borilgan tadqiqot natijalari.
34. Kadrlar to'ldirishning mumkin bo'lgan manbalar
35. Bo'sh o'rinlarni to'ldirishda tashkilotning ichki manbalaridan foydalanishning qoidalari.
36. Ichki to'ldirish afzalliklari. Ichki nomzodlar orasidagi tanlashdagi kamchiliklar.
37. Tashqi mehnat bozorali kadrlar tanlashning yutuqlari.
38. Tashqi tanlovning ichki muhitga ta'siri.
39. Kadrlar tanlashning psixologik xususiyatlari
39. Kasbiy psixologik tanlovning (KPT) asosiy vazifalari.
40. Tanlov jarayonini tashkil etish tamoyillari.
41. Muvaffaqiyatli tanlov mezonlari.
42. Faoliyat muvaffaqiyati bilan bog'liq bo'lgan kasbiy fazilatlar guruhi: kasbiy bilim; ishbilarmonlik fazilatlar (xarakter xususiyatlari); individual psixologik va shaxsiy fazilatlar.
43. Tanlash mezonlarini aniqlashning asosiy usullari.
44. Kasbiy tanlov samaradorligini baholash mezonlari.
45. Vakant lavozimlarga nomzodlarni baholash tizimi.
46. Xodimlarni tanlash texnologiyasi.
47. A.I.Turchinov bo'yicha kadrlarni tanlashning asosiy tamoyillari.
48. E.Yu.Litsarevaning ishga qabul qilish qoidalari.
49. Lavozim profilini shakllantirish.
50. A.N.Miroshnichenkoning profilni tuzishda ikki asosiy qoidasi.
51. Birlamchi tanlashning usullari. D.E.Myakushkin, T.Yu.Bazarov, B.L.Bremenlarning xodimlarni baholashning eng ko'p qo'llaniladigan usullari borasidagi fikrlari.
52. Agressiv xedxanting: kadrlar tanlashning asosiy metodi sifatida.
53. Ommaviy rekruting (mass recruiting – ommaviy yollash).
54. Rekruting. Xedxanting. To'g'ridan –to'g'ri qidiruv (executive search – boshqaruv qidiruvi).
55. Agressiv xedxanting (bosh ovi)ning asosiy elementlari.
56. Qo'shimcha aggressiv xedxanting samarali usullari.
57. Guruh yoki to'liq bo'limni xedxanting yordamida yollash.
58. Shaxsiy savolnoma va testlar
59. Tiplarni aniqlash va klassifikatsiyalash. Tipologiya.
60. Ijtimoiy xarakter klassifikatsiyasini (E.From).
61. B.S.Bratusning ijtimoiy xarakterning tipologik modeli.
62. A.F.Lazurskiyning individuallikning rasmiy va tarkibiy xarakteristikasini yagona tizimi.
63. I.P.Pavlovning nerv tizimiga oid temperament tipologiyasi. Lyuis Goldbergnig "Katta beshlik" yoki shaxsning besh faktorli modeli.
64. Mayers-Briggs tipologiyasi (MBTI).

65. Xarakter aktsentuatsiyasining klassifikatsiyasi ( K.Leongard).
66. Xeymans – R.Le Senn tipologiyasi. V.I.Kulikov tomonidan ishlab chiqilgan temperament tiplarining zamonaviy morfologiyasi.
67. Shaxs tipologiyasini psixoanaliz maktablarida talqin etilishi.
68. U.Sheldonning konstitutsional farqlar psixologiyasi.
69. S.Xatuey va Dj.Makkinlilarning mashhur klinik testi MMPI.
70. Suhbat o'tkazish texnikasi.
71. Ishga olishda qo'llaniladigan suhbatlarning asosiy tiplari: «Sxema bo'yicha», «Yarim rasmiylashgan», «Sxemasiz». Suhbat turlari. biografik suhbat.
72. Holatlar bo'yicha suhbat. Mezonlar bo'yicha suhbat. Suhbat bosqichlari. Xulosalash va suhbatni tugatish.
73. Nomzod profilini tuzish
74. Psixologik portret. Nomzod profilini yaratishdagi tayanch xolatlar.
75. Temperament, xarakter, yo'nalganlik, emotsionallik, intellektuallik, kommunikabellik, o'z-o'zini baholash, irodaviy sifatlar, o'z-o'zini nazorat qilish, jamoada ishlash qobiliyati, motivatsiya, ijtimoiy ustanovkalar.
76. Psixologik portret tuzish rejasi.
77. Nomzodni vizual psixodiagnostika metodlari asosida baholash.
78. Ijtimoiy-psixologik diagnostikaning mohiyati.
79. Psixodiagnostika tushunchasi.
80. Vizual va noverbal psixodiagnostika.
81. Vizual psixodiagnostika tayanadigan asosiy tamoyillar.
82. Shaxsning tashqi ko'rinishi va ekspressiv xulq-atvoriga oid vizual diagnostika metodlari.
83. Vizual belgilar interpretatsiyasi.
84. Shaxs ekspressiyaning tarkibiy qismlari
85. Nomzod yolg'onini fosh etish usullari
88. Yolg'on psixologiyasi
89. Yolg'onni fosh etuvchi psixologik sabablar.
90. *Xis-tuyg'ularini yashirishga bo'lgan urinishlar.*
91. Aldash bilan birga kechadigan xissiy xolatlar.
92. Yolg'onni va yashirilayotgan xolatlarni aniqlashdagi asosiy vazifalar. Ovozda yolg'on alomatlari.
93. Yolg'onni fosh etishning 15 usuli.

## **Adabiyotlar ro'yxati.**

### **Asosiy adabiyotlar .**

1. Mirziyoyev Sh.M. Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining. Farmoni, 2910.2020 yildagi PF-6097-son
2. Hayitov O.E. Lavozimga da'vogar imidjini shakllantirish va rivojlantirish bosqichlari // Ta'lim menejmenti. – 2008. – № 2 (18). – B. 70–74.
3. Oripova Sh., Soliyev F. Kadrlar tanlash muammosining pedagogik-psixologik asoslari (Uslubiy tavsiyalar)- Farg'ona, 2007.-36b.
4. Sunnatova R.I., Parpiev U. «Kasbga yo'naltirish maslahatlari: metodlar, muammolar, imkoniyatlar», Toshkent 2001 yil.
5. Литвинцева Н.А. Психологические аспекты подбора и проверки персонала “Интел - Синтез” 1997.
6. Магура М. Поиск и отбор персонала. – М. 2001 год.
7. Магура М.И. Основные принципы построения системы отбора кадров. // Управление персоналом. –1998г. -№11. –С. 30-35
8. Макдональд В. Руководство по субмодальности. – Воронеж. 1994 год.
9. Маклаков А.Г. Профессиональный психологический отбор персонала. Теория и практика: Учебник для вузов. – Изд. “Питер”, 2013.
10. Маскон М. Х. “Основы менеджмента” 1995 год
11. Плетин Ю.И. Управление персоналом . 1995 год.

### **Qo'shimcha adabiyotlar:**

- 12.G'oziev E.G' ., Jabborov A. Faoliyat va xulq-atvor motivatsiyasi. T. 2003.
- 13.G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. T. 2010. 1-2 tom.
- 14.Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. T. 2008 y.
15. Qodirov K.B. “Kasb tanlashga tayyorgarlikning psixologik jihatlar va kasbiy tashxis”, Toshkent 2001 yil
- 16.Андреева Г.М. Социальная психология. – М.: МГУ, 1980.
- 17.Кочеткова А.И. Психологические основы современного управления персоналом. - М.: Издательство ЗЕРКАЛО, 1999. - 126 с.
- 18.Кричевский Р.Л., Дубовская Е.Н. Психология малой группы: теоретический и прикладной аспекты. - М.: Изд-во МГУ. - 207 с.
- 19.Маскон М. Х. “Основы менеджмента” 1995 год
- 20.Мескон М. Основы менеджмента. – М.: Человек, 1995. – 275 с.
- 21.Плетин Ю.И. Управление персоналом . 1995 год.
- 22.Шокин Г.В. Теория и практика управления персоналом МАУП. 1998 год .

### **Axborot manbalari**

23. [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz)
24. <https://apastyle.apa.org/manual>
25. <https://center-vf.ru/data/Marketologu/index.php>
26. <https://spravochnik.ru/>
26. <https://www.dissercat.com/>

## BAHOLASH MEZONI

### **I. 70310901–Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi magistrantlariga mutaxassislik fanlaridan Davlat attestatsiyasini yozma shaklda o'tkazish tartibi va baholash mezonlari**

Bitiruvchi kurs magistrantlari Kognitiv psixologiya, Zamonaviy psixologiya muammolari, Tadbqiqiy sport psixologiyasi, Psixologik xizmat, Testologiya fanlaridan Davlat attestatsiyasi ko'p variantli yozma shaklda o'tkaziladi. "Yozma" variantlarning har bir savol uchun javob 20 ball bilan baholanadi.

Davlat attestatsiyasida har bir yozma javoblar quyidagi mezon asosida baholanadi:

-berilgan savolga to'g'ri va to'liq javob yozilsa, savolning mazmuni, mohiyati to'g'ri va izchil yoritilsa, shuningdek , ijodiy yindashilsa, javobda mantiqiy yaxlitlikga erishilsa o'zlashtirish ko'rsatkichi **17,2 - 20 ball** oralig'ida baholanadi;

- berilgan- berilgan savolga to'g'ri va to'liq javob yozilsa, savolning mazmuni, mohiyati to'g'ri va izchil yoritilsa, shuningdek, ijodiy yondashilsa, javobda mantiqiy yaxlitlikka erishilsa o'zlashtirish ko'rsatkichi n savolga to'g'ri javob yozilsa, savolning mazmuni to'liq yoritilgan bo'lsa, o'zlashtirish ko'rsatkichi **14,1 – 17,1 ball** oralig'ida baholanadi;

- berilgan savolga og'zaki javob noto'g'ri yoki yuzaki yozilgan bo'lsa, biroq berilgan savolning mazmuni to'liq yoritilmagan bo'lsa, o'zlashtirish ko'rsatkichi **12-14 ball** oralig'ida baholanadi;

- berilgan savolga javob noto'g'ri yoki yuzaki javob berilsa, qo'yilgan masalaning mohiyati mazmuni ochib berilmasa, unda o'zlashtirish ko'rsatkichi **0 - 11,9 ball** oralig'ida baholanadi. **(17,2-20 ball - a'lo, 14,1-17,1 ball - yaxshi, 12-14 ball - qoniqarli, 0-11,9 ball - qoniqarsiz).**

### **II. 70310901–Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha)yo'nalishi magistrantlariga mutaxassislik fanlaridan Davlat attestatsiyasi test sinovi shaklida o'tkazish tartibi va baholash mezonlari**

Kognitiv psixologiya, Zamonaviy psixologiya muammolari, Tadbqiqiy sport psixologiyasi, Psixologik xizmat, Testologiya fanlaridan ko'p variantli test sinovi shaklida o'tkazilsa har bir variant 100 ta yoki 50 ta test savollaridan iborat bo'ladi. Test sinovini baholash 5 baho tizim asosida amalga oshiriladi.

| <b>Baholash usullari</b> | <b>Test topshiriqlari, yozma ish, tahlil uchun misollar, taqdimotlar</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Baholash mezonlari       | 5 (a'lo)<br>– fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtira olish;<br>– fanga oid ko'rsatkichlarni tahlil qilishda ijodiy fikrlay olish;<br>– o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish;<br>– o'rganilayotgan jarayonga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to'la baho berish; |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– tahlil natijalari asosida vaziyatga to'g'ri va xolisona baho berish;</li> <li>– o'rganilayotgan jarayonlarni analitik jadvallar orqali tahlil etish va tegishli qarorlar qabul qilish.</li> </ul> <p>4 (yaxshi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– o'rganilayotgan jarayonlar haqida mustaqil mushohada yuritish;</li> <li>– tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish;</li> <li>– o'rganilayotgan jarayonga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to'la baho berish;</li> <li>– o'rganilayotgan jarayonlarni jadvallar orqali tahlil etish va tegishli qarorlar qabul qilish.</li> </ul> <p>3 (qoniqarli)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– o'rganilayotgan jarayonga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash va ularga to'la baho berish;</li> <li>– o'rganilayotgan jarayonlarni analitik jadvallar orqali tahlil etish.</li> <li>– qaror qabul qilish haqida umumiy biliga ega bo'lish</li> </ul> <p>2 (qoniqarsiz)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– o'tilgan fanning nazariy va uslubiy asoslarini bilmaslik; o'tilayotgan fan qonuniyatlarini o'zlashtirishmaslikni bilmaslik</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Mutaxassislik fanlaridan Davlat attestatsiyasi bo'yicha umumiy o'zlashtirish ko'rsatkichi 2 dan 5 bahogacha baholanadi (5 baho – a'lo, 4 baho – yaxshi, 3 baho – qoniqarli, 2 baho – qoniqarsiz) yoki baholash 100 ballik shkaladan 5 baholik shkalaga o'tkaziladi.

| <b>Daraja</b>                | <b>5 baho</b>      | <b>O'zlash-tirish foizda</b>      | <b>An'anaviy da</b> | <b>Baholash mezonlari</b>                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------|--------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>O'quv boshqarma uchun</b> |                    | <b>Professor-o'qituvchi uchun</b> |                     |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>A+</b>                    | <b>4,51-5,0</b>    | 91 - 100                          | <b>A'lo</b>         | <b>Talaba materialni Mustaqil ravishda tez o'zlashtiradi: xatolarga yo'l qo'ymaydi; mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.</b>                                                                             |
| <b>A</b>                     | <b>4,3-4,5</b>     | 86-90                             |                     | <b>Talaba materiallarni mustaqil ravishda o'zlashtiradi: xatolarga yo'l qo'ymaydi; savollarga to'liq va aniq javob beradi.</b>                                                                                                                   |
| <b>B+</b>                    | <b>4,05-4,29</b>   | 81-85                             | <b>Yaxshi</b>       | <b>talaba materiallarni yaxshi o'zlashtirgan, uni mantiqiy ifoda etaoladi; mashg'ulotlarda faol ishtirok etadi; savollarga to'liq va aniq javob beradi, biroq uncha jiddiy bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.</b>                                 |
| <b>B</b>                     | <b>3,51 - 4,04</b> | 71-80                             |                     | <b>talaba materiallarni yaxshi o'zlashtirgan, savollarga to'liq va aniq javob beradi, biroq uncha jiddiy bo'lmagan xatolarga yo'l qo'yadi.</b>                                                                                                   |
| <b>S+</b>                    | <b>3,3 - 3,5</b>   | 66-70                             | <b>Qoniqarli</b>    | <b>asosiy materiallarni biladi, biroq aniq ifoda etishga qiyinaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to'liqlik yetishmaydi; materiallarni taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi; kommunikatsiya jarayonida qiyinchilik sezadi.</b> |
| <b>S</b>                     | <b>3,0 - 3,29</b>  | 60-65                             |                     | <b>asosiy materiallarni biladi, biroq aniq ifoda etishga qiyinaladi; savollarga javob berishda aniqlik va to'liqlik yetishmaydi; materiallarnn taqdim etishda ayrim xatoliklarga yo'l qo'yadi;</b>                                               |
| <b>F</b>                     | <b>3,0 dan kam</b> | 59 dan past                       | <b>Qoniqarsiz</b>   | <b>Materiallarni o'zlashtirmagan; savollarga javob bera olmaydi; mashg'ulotlarda ishtirok etmaydi</b>                                                                                                                                            |

**ESLATMA:** Yakuniy davlat attestatsiya jarayonida qo'yilgan bahodan norozi bo'lgan bitiruvchilar yakuniy davlat attestatsiyasi ballari e'lon qilingan kundan e'tiboran uch kun muddat ichida appelyatsiya komissiyasiga murojaat qilishga haqli. Yakuniy davlat attestatsiya komissiyasi va talaba o'rtasida baholash ballari bo'yicha yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar maxsus appelyatsiya komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi hamda DAK raisi bilan kelishilgan holda xulosa qilinadi.

