



O'zini o'zi kuzatish metodikasi

Olimjonov Ortig'ali Orifjon o'g'li

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti 3-bosqich

Pedagogika-Psixologiya yo'nalishi talabasi

Ilmiy raxbari: **Akbaraliyeva Asilaxon**

Toshkent Amaliy Fanlar Universiteti Psixologiya

kafedrası Eksperimental psixologiya o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Ekspremental psixologiya fani va uning ilmiy-tadqiqot metodlari va ularning turlari haqida so'z yuritiladi O'zini o'zi tuzatish metodikasi — bu shaxsiy rivojlanish va ichki potentsialni oshirishga qaratilgan tizimdir. Ushbu metodika insonning o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va xatti-harakatlarini tahlil qilish, maqsad qo'yish, harakat rejasi tuzish va o'zgarishlarni baholash jarayonlarini o'z ichiga oladi. O'zini o'zi tuzatish jarayoni shaxsga o'zgarishga, stressni kamaytirishga, va ijobiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu metodikani qo'llash orqali inson o'z ichki resurslarini ochib, yanada maqsadga muvofiq va samara beruvchi hayot kechirish imkoniyatiga ega bo'ladi. O'zini o'zi tuzatishning samaradorligi haqida ko'plab tadqiqotlar olib borilgan bo'lib, ular shaxsiy rivojlanish va hissiy intellektning ahamiyatini ta'kidlaydi. Ushbu metodikaga oid adabiyotlar, masalan, Seligman, Goleman va Covey kabi mualliflar asarlarida keng yoritilgan. Bu asarlar o'z-o'zini anglash va rivojlantirish jarayonini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Laboratoriya, tahlil metodikasi, ob'ektiv va sub'yektiv turlari, interaksiya



Mavzuning dolzarbligi: Har qanday fan o‘zining ilmiy-tadqiqot metodlariga ega. Bu metodlari orqali u o‘z mazmunini boyitib, yangilab boradi. Hayotda va obyektiv dunyoni bilish nazariyasidan animani o‘rgatish va qanday o‘rgatish kerak, kimni qanday tarbiyalash lozim degan masalalar mavjud bo‘lib, ular o‘zaro bog‘liqdir. Pedagogika o‘z mazmunini boyitish va yangilash maqsadida mavjud psixologiya hodisa hamda jarayonlarni uning maqsadi va vazifalariga muvofiq keladigan metodlari bilan o‘rganadi

Psixologik ilmiy-tadqiqot metodlari qanchalik mukammal, aqlga muvofiq, to‘g‘ri tanlansa ta’lim-tarbiya mazmunini yangilash va takomillashtirish shu darajada yaxshilanadi, psixologiya fani ham boyib boradi. Psixologiy ilmiy-tadqiqot metodlari shaxsni tarbiyalash, unga muayyan yo‘nalishlarda chuqur, puxta ilmiy bilimlarni berish tamoyillari, obyekti va subyektiv omillarini aniqlovchi psixologiya jarayonning ichki mohiyati, aloqa va qonuniyatlarini maxsus tekshirish va bilish usullaridir.

Zamonaviy sharoitda, psixologik yo‘nalishda tadqiqot olib borishda quyidagi metodlardan foydalaniladi

1. Eksperimental kuzatish metodi
2. Suhbat metodi.
3. Anketa metodi.
4. Intervyu metodi.
5. Talim muassasasi hujjatlarini tahlil qilish metodi.
6. Test metodi.
7. So‘rovnoma metodi.
8. Bolalar ijodini o‘rganish metodi.
9. Tahlil metodikasi. [1]

Eksperimental kuzatish metodi. Uni qo‘llash jarayonida ta’lim muassasalarining o‘quv tarbiya ishlari jarayonini o‘rganish asosida tadqiq etilayotgan muammo holati aniqlanadi, tajriba avvali va yakunida qo‘lga kiritilgan ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi farq to‘g‘risidagi ma’lumotga ega bo‘ladi kuzatish metodi murakkab va o‘ziga xos



xususiyatlarga ega. Kuzatish aniq maqsad asosida, uzluksiz, izchil va tizimli amalga oshirilsa, kutilgan natijani qoʻlga kiritish mumkin.

Olib borilayotgan kuzatish metodi taʼlim-tarbiya sifatini oshiradi, oʻquvchi shaxsini shakllantirishga xizmat qilsa, mazkur metodning ahamiyati yanada oshadi. Psixologik kuzatuvni tashkil etishda xatoga yoʻl qoʻymaslik muhimdir.

Buning uchun tadqiqotchidan quyidagilar talab etiladi:

- 1) kuzatuv jarayonida aniq maqsadga egalik;
- 2) kuzatishni tizimli ravishda yoʻlga qoʻyish;
- 3) kuzatishning har bir bosqichida muayyan vazifalarni hal etish;
- 4) har bir holatning mohiyatini sinchiklab oʻrganish;
- 5) xulosa chiqarishga shoshilmaslik.

Kuzatish (psixologiyada) — voqelikdagi narsa va hodisalarni rejali, uzluksiz, batartib, mukammal idrok qilish; voqelikni hissiy bilish uslubi. Kuzatish Aristotel zamonidan hozirgi davrgacha kuzatuvchilarning asosiy tadqiqot vositalaridan biri sanaladi. U hissiy bilishning omillari, xususiyatlari, qonuniyatlari toʻgʻrisida dastlabki tasavvurlar hosil qilishga qaratilgan inson faoliyati shaklidir. Kuzatishning qay darajada boʻlishi qoʻyilgan maqsadning aniqligiga, kuzatilayotgan narsa va voqealar haqida oldindan bilimga ega boʻlishga, kuchli, barqaror diqqat bilan faol fikrlashga va h. Kuzatish gabogʻliq. Kuzatishda idrok va tafakkur uzviy bogʻlanadi. [2]

Kuzatish orqali odamlarning diqqati, his-tuygʻulari, nerv sistemasining tashqi ifodalari, temperament xususiyatlari, imo-isho-ralari, sezgirligi, harakatchanligi, ishchanligi, xulq-atvori, nutq faoliyati va hokazolari oʻrganiladi. Ammo oʻta murakkab ichki psixologik kechinmalar, yuksak hissiyotlar, tafakkur, mantiqiy xotira va aql-zakovatni tadqiq etishga bu metodning imkoni yetishmaydi. Ma-salan, goʻdak bolani kuzatishda uning harakatlari, oʻyinchoqlarga mu-nosabati, his-tuygʻusi, talpinishi, mayli, xohishi aniqlanadi. Oʻquv-chining darsdagi holatini kuzatishda esa diqqatining xususiyati, tashqi qoʻzgʻatuvchi bilan taʼsirlanishi, temperamenti, xatti-haraka-tining surʼati,



emotsional kechinmasining o'zgarishi to'g'risida ma'lumotlar to'plashga imkoniyati tug'iladi. O'spirin yoshlarning sport faoliyatini kuzatish orqali ularning irodasi, ishchanligi, his-tuy-g'usining o'zgarish xususiyatlari, g'alabaga intilishi, o'zining harakatini idora qila olishi yuzasidan materiallar yig'ish mumkin. Ish-chining dastgoh yonidagi faoliyatini kuzatish natijasida uning o'z diqqatini taqsimlashi, qiyin damlarda o'zini tutishi, imo-ishora-lari, tashqi qo'zg'atuvchidan ta'sirlanish darajasi haqida keng ma'lumotlar yig'iladi. Keksalarning muloqot jarayonini kuzatish ularning xarakteri, nutq faoliyati, his-tuyg'usi, ekstravertivligi yoki intravertivligi, qiziquvchanligi va ruhiyatining boshqa xususiyat-larini aniqlash demakdir.

Eksperiment metodi o'z navbatida tabiiy va laboratoriya metodlari-ga ajratiladi. Tabiiy metod psixologik-pedagogik masalalarni hal qilishda qo'llanadi. Bu metodning ilmiy asoslarini 1910 yilda rus psixologi A.F. Lazurskiy ta'riflagan. Tabiiy metoddan foydalanishda ishlab chiqarish jamoalari a'zolarining, ilmiy muassasalar xodimlarining, o'qituvchilar, keksaygan kishilarning psixologik o'zgarishlari, o'zaro munosabatlari, ishchanlik qobiliyatlari, mutaxassislikka yarokdiligi muammolarini hal qilish nazarda tutiladi. Tabiiy sharoitlarda inson psixikasini o'rganishda sinalluvchilar (bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari, ishchilar, dehqonlar, ziyolilar, biznesmenlar, fermerlar, ilmiy xodimlar va hokazolar)-ning o'zlari bexabar bo'lishi, ta'lim jarayonida berilayotgan bilimlar tadqiqot maqsadi muvofiqlashtirilishi, katta yoshdagi odamlar-ga tarbiyaviy ta'sir o'tkazish (interaksiya) kundalik mehnat tarzi doirasida amalga oshirilishi, zavod va fabrikada esa moddiy mahsulot ishlab chiqarish samaradorligini oshirishga qaratilishi lozim. [3]

Laboratoriya (klinika) metodi ko'pincha individual (gohi guruh va jamoa) shaklida sinalluvchilardan yashirmay, maxsus psixologik asboblar, yo'l-yo'riklar, tavsiyalar, ko'rsatma va ilovalardan foydalalanib olib boriladi. Hozir inson psixikasidagi o'zgarishlarni aniq-laydigan asboblar, murakkab elektron hisoblash mashinalari (disp-leylar), qurilmalar, moslama va jihozlar mavjud. Ular odamdagi psixologik jarayonlar, holatlar, funksiyalar, vujudga kelayotgan yangi sifatlarni qayd qilish va o'lchashda qo'llanadi. Ko'pincha



detektor-lar, elektron va radio o'lichagichlar, sekundomer, refleksometr, xro-norefleksometr, lyuksometr, anوماتoskop, taxistoskop, audiometr, esteziometr, elektromnogramma, elektroensefalogramma kabilardan foydalaniladi.

Kuzatishda tegishli xulosalar chiqariladi, fakt, voqealar nazariy tahlil etiladi, farazlar olg'a suriladi. Kuzatishning ob'yektiv (tashqi kuzatish) va sub'yektiv (ichki, o'zini o'zi kuzatish) turlari mavjud. Kuzatish orqali odamlarning diqqati, his-tuyg'ulari, imoishoralari, sezgirligi, xulq-atvori, nutqi, faoliyati, muomala maromi va boshqa o'rganiladi. O'zini-o'zi kuzatish (introspeksiya)dan foidalangan psixolog o'zining xulqi, muomalasi to'g'risida ilmiy, haqqoniy xulosa chiqara biladi. Vyursburg psixologiya maktabi (Germaniya) namoyandalari kuzatish Byuler (1879— 1922), A. Messer (1867-1937), O. Kyulpe (1862— 1915) psixologik tajribalarni dastavval o'zini-o'zi kuzatish metodi yordamida o'zlari ustida o'tkazganlar.

Kuzatish voqelik sodir bo'lishini, atrof muhitni, inson shaxsini muayyan qismlarga, yo'nalishlarga fikran ajratish;

Kuzatishning ko'lami, xususiyati va o'ziga xosligini aniqyaash; barcha holat, alomat, tashqi ko'rinishning o'ziga xosligini qayd qilish;

to'plangan materiallarni matematik statistik hisoblash yo'li bilan amalga oshiriladi.

Kuzatishning sistemali, epizodli, dala sharoitli, laboratoriyaviy, tabiiy, davriy (bir martali) ko'rinishlari, shuningdek, turli vositalari va shakllari mavjud. Kuzatishda R. Beylzaning interaksiya (o'zaro ta'sir) uslubini (bahs, munozara chog'ida o'zaro ta'sir imkonini aniqlash maqsadida) qo'llash ijobiy natijalar beradi.

Psixologiyaning an'anaviy, empirik metodlari to hozirgi kungacha muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda. Kuzatish metodi Psixik hodisalar hayotda, ya'ni tabiiy sharoitda, odamning turlituman faoliyatida qanday ko'rinishda voqe bo'lsa, o'sha ko'rinishda kuzatish metodining yordami bilan o'rganiladi. Tashqi kuzatish Psixik hayot hodisalarini o'rganishda avvalo tashqi kuzatish metodi tatbiq etiladi. Kuzatishning asosiy xususiyati



shundaki, bu metod yordami bilan psixik hayotni sezgi organlarimiz bevosita seza oladigan, o'zimiz bevosita idrok qila oladigan faktlari aniqlanadi

Kuzatishda tegishli xulosalar chiqariladi, fakt, voqealar nazariy tahlil etiladi, farazlar olg'a suriladi. Kuzatishning ob'yektiv (tashqi kuzatish) va sub'yektiv (ichki, o'zini o'zi kuzatish) turlari mavjud. Kuzatish orqali odamlarning diqqati, his-tuyg'ulari, imoishoralari, sezgirligi, xulq-atvori, nutqi, faoliyati, muomala maromi va boshqalar o'rganiladi. O'zini o'zi kuzatish (introspeksiya) dan foidalangan psixolog o'zining xulqi, muomalari to'g'risida ilmiy, haqqoniy xulosa chiqara oladi

Vyursburg psixologiya maktabi (Germaniya) namoyandalari kuzatish Byuler (1879—1922), A. Messer (1867-1937), O. Kyulpe (1862—1915) psixologik tajribalarni dastavval o'zini o'zi kuzatish metodi yordamida o'zlari ustida o'tkazganlar.

Kuzatish voqelik sodir bo'lishini, atrof muhitni, inson shaxsini muayyan qismlarga, yo'nalishlarga fikran ajratish;

Kuzatishning ko'lami, xususiyati va o'ziga xosligini aniqlash; barcha holat, alomat, tashqi ko'rinishning o'ziga xosligini qayd qilish, to'plangan materiallarni matematik statistik hisoblash yo'li bilan amalga oshiriladi.

Kuzatishning sistemali, epizodli, dala sharoitli, laboratoriyaviy, tabiiy, davriy (bir martali) ko'rinishlari, shuningdek, turli vositalari va shakllari mavjud. Kuzatishda R Beylzaning interaksiya (o'zaro ta'sir) uslubini (bahs, munozara chog'ida o'zaro ta'sir imkonini aniqlash maqsadida) qo'llash ijobiy natijalar beradi. [4]

Psixologiyaning an'anaviy, empirik metodlari to hozirgi kungacha muvaffaqiyatli qo'llanilmoqda.

Kuzatish metodi psixik hodisalar hayotda, ya'ni tabiiy sharoitda, odamning turlituman faoliyatida qanday ko'rinishda voqe bo'lsa, o'sha ko'rinishda kuzatish metodining yordami bilan o'rganiladi. Tashqi kuzatish Psixik hayot hodisalarini o'rganishda avvalo tashqi kuzatish metodi tatbiq etiladi. Kuzatishning asosiy xususiyatishundaki, bu metod yordami bilan psixik hayotni sezgi organlarimiz bevosita seza oladigan, o'zimiz bevosita idrok qila



oladigan faktlari aniqlanadi va tasvirlanadi. Kishining psixikhayotida: mimika, imo-ishora, nutq, turli harakatlar va umuman kishining butun xatti harakati va faoliyatini bevosita kuzatish mumkin. Psixik jarayonlar bilan bevositabogʻlangan baʼzi bir fiziologik hodisalar yuzning oʻzgarishi, nafas olish, qon aylanish vashu kabilarning oʻzgarishi ham tashqaridan kuzatilsa boʻladi. Kuzatish maʼlumotlarini soʻzlar bilan tasvir etish bilan kifoyalanib qolmay, balki koʻrsatma vositalari, suratga olish, kinoga olish, tovushni yozib olish va shu kabi yoʻllar bilan ham qayd qilish mumkin. Masalan, bolalar nutqini oʻsib borishini kuzatish yoʻli bilan tekshira olamiz. Bundabolaning soʻz boyligi qanday qilib sekin-asta orta borishini, nutqning fonetik tomonini, grammatik tuzilishini shu bola qanday bilib olayotganini qayd qilsa boʻladi. Odamning tevarak-atrofdagi voqelikni oʻzgartirish va yangidan koʻrishida duch kelgan toʻsqinlikni vaqiyinchilikni yengish uchun uning qanday zoʻr iroda bilan sabr-matonat koʻrsatishini ham kuzatish yoʻli bilan koʻzdan kechirsak va tekshirsak boʻladi.

Psixik hayot hodisalarini oʻrganayotganda psixologning oʻz-oʻzini kuzatish metodiga ham murojaat qilib turishiga toʻgʻri keladi. Oʻz-oʻzini kuzatish Nomidan koʻrinib turibdiki, tadqiqotchi oʻz-oʻzini kuzatish bilan oʻzidagi psixik hodisalarni tekshiradi

Bu holda tadqiqotchi psixik jarayonlar va holatlarning ichki tomoni – odamning subyektiv kechinmalari qanday roʻy bersa, ularni shu holda tasvir etish va aniqlab olishga intiladi. Psixolog oʻz tadqiqotlarida tekshirilgan kishilarning oʻz-oʻzini kuzatib olgan maʼlumotlariga ham asoslanadi.

Psixologiya vujudga kela boshlagan V asrdan tortib to bizning eramizgacha va XIX asrning deyarli oxirigacha oʻz-oʻzini kuzatish metodi yoki introspektiv metod ruhiy hayot hodisalarini bilishning birdan-bir metodi boʻlib keldi, desa boʻladi. XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlab oʻz-oʻzini kuzatish metodiga tanqidiy koʻz bilan qaraladigan boʻlib qoldi. Bu metodning bir qancha kamchiliklari borligi maʼlum boʻldi. Oʻz-oʻzini kuzatishda tadqiqotchi ham, tekshiriladigan ham tekshiruvchi obyektga boʻlinib qolishi bu metodning eng muhim kamchiligi ekanligi koʻrsatildi. Holbuki, normal kishilar shaxsining



amaldabunday «bo‘linib ketishi» mumkin emas. O‘z-o‘zini kuzatishda psixik hodisalarni (masalan, shodlik yoki qayg‘u hissini, tafakkur jarayonini) ham boshdan kechirish, ham shu hodisalarni o‘rganish juda qiyin ekanligi, ba‘zan esa butunlay mumkin bo‘lmashligi ko‘rsatib o‘tildi. O‘z-o‘zini kuzatish metodining cheklanganligini ham uning kamchiligi deb bilish kerak. [5]

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagogik tadqiqot metodlari o‘qituvchining pedagogik faoliyatini oshirishga qaratilgan tadqiqot vazifalarining aniqligi, o‘quvchilarning yosh xususiyatlarini, bolalar psixologiyasi qonuniyatlarini hisobga olish kabi xususiyatlarini yaxshilab, uning darajasini oshiradi. O‘zini o‘zi tuzatish metodikasi insonlarni o‘zgarishga va shaxsiy rivojlanishga undaydi. Ushbu jarayon doimiy o‘zgarish va takomillashuvga yo‘naltirilgan, shaxsning ichki kuchlarini ochish va ularni maqsadlariga erishish uchun ishlatish imkonini beradi. Shuningdek, bu metodika stressni kamaytirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va ijobiy fikrlashni rivojlantirishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Karlsen, J.** (2018). *Self-Improvement Techniques: The Path to Personal Growth*. London: Growth Publishing.
2. **Seligman, M.** (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
3. **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
4. **Covey, S. R.** (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. New York: Free Press.
5. **Patterson, K., Grenny, J., McMillan, R., & Switzler, A.** (2013). *Crucial Conversations: Tools for Talking When Stakes Are High*. New York: McGraw-Hill.

Ushbu adabiyotlar o‘zini o‘zi tuzatish va shaxsiy rivojlanish bo‘yicha yanada chuqurroq tushunchalar berishi mumkin.