



PSIXOLOGIYADA QO'LLANILADIGAN METODLAR VA ULARNING TURLARI

Turdiyeva Dildora Sayfiddin qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti 4- bosqich 122-guruh talabasi

turdiyevadildora@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada Psixologiyada tekshiriladigan psixik xayot xodisalari va bu xodisalar qanday metodlar bilan, ya'ni qaysi yo'llar bilan, qanday uslubda tekshirilishi haqida tahlillar keltirilgan bo'lib har bir metodni qo'llashda e'tiborga olinishi lozim bo'lgan omillarga alohida to'xtalib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Psixik hodisa, ongning shakillanishi, maxsus metodlar, o'z-o'zini kuzatish, psixik xayot, kuzatish, idrok, sezgi organlari.

Zamonaviy psixologiyaning kelib chiqishi Aristotel, Ibn Sino, Rudolf Goklenius birinchi bo'lib „psixologiya“ tushunchasini ishlatgan. Zigmund Freydni esa hatto psixologiyaga aloqasi bo'magan odamham eshitgan. Fan sifatida psixologiya XIX asrning ikkinchi yarmida falsafa va fiziologiyadan ajralib chiqqan xolda paydo bo'lgan. Psixologiya psixikaning mexanizmlarini ongsiz ravishta va shaxs tomonidan amalga oshirilishini o'rganadi.

Psixologiyadan chinakam ilmiy bilimga ega bo'lmoq uchun psixikani tekshirish metodlarini bilish va shu metodlardan foydalana bilish kerak. Har bir pedagog kishilar psixikani tekshirish uchun loaqal eng oddiy usullarni bilishi lozim. Har bir fan kabi psixologiya ham psixik hayot hodisalarini chinakamiga ilmiy asosda bilib olish uchun quyidagi talablarga amal qilishi lozim:

Tekshiriladigan xar bir psixik hodisaga boshqa hodisalar bilan bog'langan deb qaralishi zarur. Masalan psixik hodisani uning nerv fizialogik asosdan ajratib o'rganish yaramaydi, xotirani tafakkur, diqqat va umumiy shaxsdan ajratib o'rganish yaramaydi. Har bir psixik hodisa va umuman shaxs vujudga kelish, taraqqiy etish va o'zgarish jarayonida ko'zdan kechirilishi zarur. Shuning uchun masalan, bolalar va o'smirlar psixikasining taraqqiyot qonunlarini bilmasdan turib, voyaga yetgan odam psixikasini yetarlicha yaxshi bilib bo'lmaydi. Odam tevarak atrofdagi voqelikni bilishi kuzatishdan, tajribadan boshlanadi. Shu sababli, ilmiy psixologiya ham o'z mavzuini o'rganishni tajribadan, psixik hayot faktlarini aniqlash, tasvir etish va taxlil qilishdan boshlashi lozim. Har bir fandagi kabi psixologiyada ham tajriba, kuzatish va eksperiment shaklida qo'llaniladi. Kuzatish va eksperimentdan tashqari, ilmiy tekshiruvning boshqa maxsus metodlari: suhbat metodi, biografiya metodi, solishtirma



tarixiy metod va boshqa metodlar ham qo'llaniladi. Shu o'rinda ba'zi metodlarni misol qilib keltirish mumkin.

Tashqi kuzatish: Psixik xayot hodisalarini o'rganishda avvalo tashqi kuzatish metodi tadbiiq etiladi. Kuzatishning asosiy xususiyatlari shundaki, bu metod yordami bilan psixik hayotni sezgi organlarimiz bevosita seza oladigan, o'zimiz bevosita idrok qila oladigan faktlari aniqlanadi va tasvirlanadi. Kishining psixik xayotida: mimika, imo- ishora, nutq turli harakatlar va umuman kishining butun xatti- harakati va faoliyatini bevosita kuzatish mumkin.

O'z-o'zini kuzatish: Nomidan ko'rinib turibdiki, tadqiqotchi o'z-o'zini kuzatish bilan o'zidagi psixik xodisalarni tekshiradi. Bu xolda tadqiqotchi psixik jarayon va xolatlarning ichki tomoni _odamning subyektiv kechinmalari qanday ro'y bersa, ularni shu holida tasvir etish va aniqlab olishga intiladi.

Psixologiya – inson psixikasining kelib chiqishi, rivojlanishi va namoyon bo'lishini o'rganadigan ilmiy fan. Psixika murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lgani sababli uni chuqur, aniq va ilmiy tarzda tadqiq etish uchun maxsus ilmiy metodlar ishlab chiqilgan. Bu metodlar psixologik jarayonlarni o'rganish, shaxsning individual xususiyatlarini aniqlash, xulq-atvor sabablarini tushunish va ularga ta'sir etish imkonini beradi. Shuning uchun ham metodlar psixologiya fanining asosiy tayanch unsurlaridan biri hisoblanadi.

Psixologiyada qo'llaniladigan metodlar xilma-xil bo'lib, ularning har biri ma'lum bir maqsadga xizmat qiladi. Tadqiqotning xususiyatiga ko'ra psixolog o'quvchi, talaba, bemor yoki jamoa psixologiyasini o'rganishda turli metodlardan foydalanadi. Ushbu esseda psixologik tadqiqot metodlarining mazmuni, turlari, afzalliklari va amaliy ahamiyati batafsil tahlil qilinadi.

1. Psixologiya fanida metodlar tushunchasi

Metod — bu ma'lum haqiqiy natijaga erishish uchun qo'llaniladigan yo'l, usul yoki tartibdir. Psixologiya fanida metodlar insonning ichki psixik jarayonlarini bilish uchun vosita bo'lib xizmat qiladi. Psixik hodisalar bevosita kuzatib bo'lmaydigan, yashirin jarayonlar bo'lgani sababli psixologiya metodlarining ahamiyati nihoyatda kattadir.

Ilmiy metodlarning asosiy vazifalari:

psixologik ma'lumotlarni yig'ish;

xulq-atvorni tahlil qilish;

psixik jarayonlarning sabablari va oqibatlarini aniqlash;

nazariy xulosalarni amaliyotda tekshirish.

Metodlar to'g'ri tanlansa, psixologik tadqiqotning ishonchliligi va ilmiyligi oshadi, noto'g'ri tanlangan metod esa noto'g'ri xulosalarga olib kelishi mumkin.



2. Kuzatish metodi va uning turlari

Kuzatish psixologiyada eng qadimiy va eng asosiy metodlardan biri bo'lib, shaxsning tabiiy sharoitdagi xatti-harakatlarini o'rganishga imkon beradi. Bu metod doimo real hayotga yaqin bo'lgani sababli ko'plab ilmiy tadqiqotlarda qo'llanadi.

2.1. Oddiy (tashqi) kuzatish

Psixolog jarayonga aralashmaydi, faqat shaxsni kuzatib, unga baho beradi. Masalan, o'quvchining darsdagi faolligi yoki bolalarning o'yinidagi ishtiroki.

2.2. Tizimli kuzatish

Oldindan reja tuziladi, aniq o'lchovlar belgilanadi. Har bir xatti-harakat qayd etiladi. Bu usul ilmiy tajribalar uchun juda samarali.

2.3. Inkorporativ kuzatish

Psixolog jarayonda ishtirokchi sifatida qatnashadi. Masalan, o'yin davomida bolalar bilan birga o'ynab, ularning munosabatlarini o'rganishi.

2.4. Uzoq muddatli kuzatish

Shaxsning ma'lum vaqt davomida rivojlanishi o'rganiladi. Masalan, 1–2 yil davomida bir boladagi ijtimoiy o'zgarishlarni kuzatish.

Kuzatish metodining afzalliklari:

tabiiy sharoitda o'tkaziladi;

xatti-harakatning haqiqiylikni beradi;

o'zgarish va bevosita ma'lumot beradi.

Kamchiliklari:

ichki psixik jarayonlar, motivlar aniqlanmaydi;

subyektivlik xavfi mavjud.

3. Suhbat metodi (intervyu)

Suhbat – tadqiqotchi va shaxs o'rtasidagi bevosita muloqotdir. Bu metod insonning fikrlari, kechinmalari, munosabatlari, motivlari haqida to'g'ridan-to'g'ri ma'lumot olishga yordam beradi.

Turlari:

1. Erkin suhbat – erkin mavzuda, muloqotga asoslangan.

2. Strukturaviy suhbat – aniq reja asosida, bir xil savollar bilan.

3. Yarim strukturaviy suhbat – rejalangan va erkin savollarning aralashmasi.

4. Klinik suhbat – chuqur psixologik muammolarni tahlil qilishga qaratilgan.

Suhbat metodi psixologning kommunikativ ko'nikmalariga bog'liq. To'g'ri tashkil qilingan suhbat shaxs haqidagi eng muhim ma'lumotlarni oshkor etishi mumkin.

4. Eksperiment metodi

Eksperiment psixologiyaning eng ilmiy asoslangan metodlaridan biri bo'lib, psixik



jarayonlarni maxsus sharoitda sinab ko'rishga imkon beradi. Bu usul yordamida sabab–natija bog'liqligi aniq belgilanadi.

Turlari:

4.1. Laboratoriya eksperimenti: Sun'iy sharoitda o'tkaziladi. Masalan, xotira hajmini aniqlash uchun maxsus sharoit yaratish.

4.2. Tabiiy eksperiment: Ishtirokchi bilmagan holda, kundalik hayotda o'tkaziladi. Masalan, dars jarayonida o'quvchilarning diqqatini o'lchash.

4.3. Kontrolli eksperiment: Bitta guruhga ta'sir ko'rsatiladi, boshqasiga ko'rsatilmaydi. So'ng natijalar taqqoslanadi.

4.4. Uzoq muddatli eksperiment: Psixologik o'zgarishlarni vaqt davomida kuzatish uchun qo'llanadi. Eksperiment metodining eng katta afzalligi — natijalar ilmiy ishonchga ega bo'ladi.

5. Test metodi

Test – vaqt bilan cheklangan, aniq me'yorlarga ega bo'lgan topshiriqlar majmui. U shaxsning psixik xususiyatlarini miqdoriy baholashga xizmat qiladi.

Testlar turlari:

Intellekt testlari (IQ) – aql darajasini aniqlaydi (Veksler, Stenford-Bine).

Shaxs testlari – xarakter, temperament, emotsional holatni o'rganadi (MMPI, 16PF).

Qobiliyat testlari – eshitish, idrok, musiqiy yoki matematik qobiliyatlarni o'lchaydi.

Kasbiy yo'nalish testlari – shaxs qaysi sohada muvaffaqiyatli bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Proektiv testlar – shaxsning yashirin kechinmalarini aniqlaydi (Rorshax, TAT).

Testlar amaliy psixologiyaning eng keng qo'llaniladigan metodidir.

6. Anketa va so'rovnomalar

Bu metod qisqa vaqt ichida ko'plab respondentlardan ma'lumot yig'ishga imkon beradi.

Savollar ochiq savollar; yopiq savollar; baholovchi (Likert) shkalalariga bo'linadi.

So'rovnomalar ta'lim, marketing, sotsiologiya va psixologiya sohalarida keng qo'llaniladi.

7. Biografik metod

Shaxsning hayot yo'li, tarjimai holi, kundaligini o'rganish orqali uning psixologik rivojlanishini aniqlashga yordam beradigan metod.

Masalan:

bolalikdagi tarbiya sharoitlari,

oila muhitining ta'siri,

ijtimoiy hayotdagi o'zgarishlar,



kasbiy yoʻnalish shakllanishi.

8. Faoliyat mahsulini tahlil qilish

Shaxs yaratgan asarlar, rasm, daftar, insho, dizayn ishlari orqali uning ichki dunyosi, fikrlash tarzi, qobiliyati va emotsional holatini aniqlash mumkin.

Bu metod koʻproq:

maktab psixologiyasi,

pedagogik psixologiya,

klinik psixologiya sohalarida qoʻllaniladi.

9. Sotsiometrik metod

Jamoa ichidagi munosabatlarni aniqlaydi. Kim kimni yoqtiradi, kim bilan ishlashni xohlaydi, kim jamoadan chetda qolgan — barchasi sotsiometriya orqali aniqlanadi.

Bu metod jamoa dinamikasini oʻrganishda juda samarali.

Psixologik tadqiqot metodlari psixologiya fanining asosini tashkil qiladi. Har bir metodning alohida oʻrni, afzallik va kamchiliklari mavjud. Ideal psixolog bir nechta metodni qoʻshib qoʻllaydi — bu natijalarni ishonchli va ilmiy qiladi.

Kuzatish shaxsning tabiiy xatti-harakatlarini koʻrsatadi, suhbat uning ichki holatini ochadi, eksperiment sabab–natija bogʻliqligini isbotlaydi, testlar psixik xususiyatlarni miqdoriy oʻlchaydi, sotsiometriya esa jamoaviy munosabatlarni aniqlaydi. Bularning barchasi psixologga inson psixikasini chuqur tushunish imkonini beradi.

Psixologiyada metodlar nafaqat ilmiy tadqiqot, balki taʼlim, tarbiya, tibbiyot, pedagogika, menejment, ijtimoiy hayot kabi sohalarda ham keng qoʻllaniladi. Shuning uchun metodlarni toʻgʻri tanlash — samarali psixologik faoliyatning eng muhim shartlaridan biridir.

Psixologiya metodlari:

- **Introspektoriya**- bu oʻz aqliy jarayonlarini kuzatish, hech qanday vositalarni ishlatmasdan oʻz ruhiy hayotini bilish
- **Kuzatish**- jarayonning oʻziga xos xususiyatlarini jarayonning oʻzida faol ishtirokisiz oʻrganish.
- **Eksperiment**-bu maʼlum bir jarayonni tajribalar orqali oʻrganish. Tajriba maxsus belgilangan sharoitlarda faoliyatni simulyatsiya qilish asosida qurilishi yoki odatdagi faoliyatga yaqin sharoitlarda oʻtkazilishi mumkin
- **Rivojlanish tadqiqotlari**- bir necha yillar davomida bir xil bolalarning oʻziga xususiyatlarini oʻrganish.

Umumiy qilib aytadigan boʻlsak har bir metodning toʻgʻri qoʻllanilishi juda katta ahamiyat kasb etadi. Psixologiyaning tadqiqot usullari qisqacha tushunchalar yaratish



va nazaryalarini tekshirish uchun zarur bo'lgan ishonchli bilimlarni olish usullari sifatida tafsiflanadi. Muayyan meyyor va uslublar orqali psixologiya sohasidagi bilimlarni amaliyotda qo'llashning eng samarali usulini ta'minlaydi..

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.F.I.Xaydarov, N.I.Xalilova – Umumiy Psixologiya
- 2.Tokarena.V. – Talaba shaxsining axloqiy rivojlanish psixologiyasi.
- 3.Qodirov.B- Layoqat psixologiyasi
- 4.Karimova.V.- Ijtimoiy psixologiya