

## **Психологик Билимлар Элементлари**

Бу курс доирасида кейинчалик сизга бошқа курсларни ўташингизда, ўз устингизда амалий ишлашингизда керак бўладиган психологик тушунчалар ва ғоялар содда ва тушунарли тилда баён қилинади: қуйи онг, хотира, фикрлаш, эътибор, ҳиссиётлар, мия ярим шарларининг реципроклиги, стресс, фрустрация, сексуаллик ва бошқа кўпгина тушунчалар. Бу тушунчаларни амалий равишда ўрганиш сизнинг кундалик ҳаётингиз ҳамда муваффақиятларга эришишингизда албатта асқотади.

Давомийлиги: битта блок, 20 ўқув соати.

Амалий машғулотлар ва тренинглар: йўқ.

Курснинг мақсадлари: психология фани ва амалиётининг асосий тушунчалари ва ғоялари билан ўзингиз устингизда ишлаш учун керакли бўладиган даражада танишиш.

**Методик кўрсатмалар**

**Қуйи онгнинг таъсири**

**Инстинктлар дунёси**

**Уйқу ва туш кўриш**

**Одамнинг келиб чиқиши ва “Мен усти”нинг туғилиши**

**Сексуаллик**

**Шоҳ Эдип комплекси ва тотемнинг пайдо бўлиши**

**Шоҳ Эдип комплекси ва антропогенез**

**Символлар**

**Психика ва мия**

**Қабул қилиш**

**Қабул қилиш ва мия**

**Қабул қилишни бошқариш**

**Хотира**

**Хотира ва мия**

**Шахсий хотира**

**Фикрлаш ва мантиқ**

**Фикрлаш ва интуиция**

**Гапириш ва абстракт фикрлаш**

**Шахснинг шахсий “Мен”и**

**Ижтимоийлашиш**

**Ҳиссиётлар**

**Эмпатия**

**Стресс, дистресс, фрустрациялар**

**Неврозлар дунёси**

**Ташқи стимуляцияга эҳтиёж**

**Сексуаллик табиати**

**Маданият контекстида сексуаллик**

**Сексуал ориентация неврози**

Курсни ўташ натижалари:

Амалий ахборотлар ва билимлар:

Инстинктлар ва қўйи онг;

ухлаш ва туш кўриш, сексуаллик табиати, маданий контекстда сексуаллик ва унинг неврози;

психика, мия, фикрлаш, гапириш, мантиқ ва хотира;

ижтимоийлашиш жараёни, символлар ва шахс;

ҳиссиётлар, стресс, эмпатия

тренинглар: йўқ

олинадиган кўникмалар:

Энг муҳим ва кенг тарқалган психологик тушунчалар ва назарияларни ўрганиш. Психологиянинг асосий элементлари ҳақида жипслашган билимларни эгаллаш.

Қўшимча устунликлар:

Ушбу курс доирасида ўрганиладиган тушунчаларни чуқурроқ ўрганиш учун дидактик материаллар ва адабиётларнинг кенг assortименти.

## Методик кўрсатмалар

Бу курсни бир hafta давомида ўзлаштириб олишингиз мумкин. Лекин шошилишнинг кераги йўқ.

Методик кўрсатмаларга риоя қилинг:

А. Курс материалларини ўқинг.

Б. Биринчи марта ўқиб чиққанингиздан кейин унда нималар эсингизда қолгани, нималар сизга қизиқ кўрингани ва нималар сизга тушунарсиз бўлгани ҳақида ўйлаб кўринг. Нималар жуда оддий ва нималар ғалати кўринганлиги ҳақида ҳам ўйланг.

В. Кейин машқларни бажаришга киришинг:

1. Курснинг охиридаги саволлар билан танишинг.

2. Ҳар битта саволни эътибор билан ўқинг ва унга курснинг материалларини қайта ўқимасдан жавоб беришга ҳаракат қилинг. Саволларнинг кўпчилиги таъриф беришни талаб қилади. Тушунчани таърифлаш методи қуйидагича: предметнинг қайси хусусиятлари ушбу билимлар соҳаси нуқтаи назаридан муҳим эканлигини аниқлайсиз. Кейин эса сиз фақат унга таалуқли бўлган хусусиятларни жратиб оласиз. Бу хусусиятларни санаб чиққандан кейин предметни аниқлайсиз.

Таъриф бера олмаслигингиз, курсда бу ҳақда нима дейилганлигини эслай олмаслигингиз, бу ҳақда тасаввурга эга эмаслигингиз сизни қийнамаслиги керак. Сиз шунчаки саволларга жавоб беришга ҳаракат қилишингиз керак. Жавобингиз тўғри ёки нотўғри бўлиши муҳим эмас.

3. Текстни иккинчи марта ўқиб чиқинг. Энди сизнинг эътиборингиз автоматик равишда жавоб беришга қийналган жойларингизга қаратилади. Энди сиз текстни бошқа кўз билан ўқийсиз, олдинги сафар ўтказиб юборган нарсаларингизни пайқайсиз ва тушунасиз.

4. Яна саволларга жавоб беришга ҳаракат қилиб кўринг. Бунда курс текстидан фойдаланишингиз мумкин. Энди сиз жавобларни қаердан излашни биласиз.

5. Айрим саволлар ўзингиз ўйлаб топишни топишингизни талаб қилади. Курс бундай саволларга аниқ жавоб бермайди, лекин уларни ўйлаб топишингиз

учун етарлича материаллар берилган. Бу айрим саволларга кўпроқ, бошқаларига эса камроқ таалукли.

6. Бу материалларни ўқиётиб сизни шу пайтгача қийнаб келаётган айрим саволларга жавоб топдингизми? Нималар ҳақида ўйлаб юрган эдингиз? Сиз олдин эшитган ва таниш бўлган тушунчалар ҳақида бу материалларда қандай янги нарсаларни билиб олдингиз.

7. Курс материалларида сиз учун қизиқ туюлган нарсалар ҳақида кимгадир гапириб беришга уриниб кўринг. Бунунг учун бирорта бўлимни ёки тушунчани танланг. Агар буни айтиб бериш учун аудиториянгиз бўлса уларга айтинг. Агар бўлмаса сизни эшитадиган кимнидир топинг. Жуда ҳеч кимни топа олмасангиз, ёзинг. Агар ҳикоянгиз ўзингизни қаноатлантирмаса, буни яна қайтаринг. Буни то материални курсдагига нисбатан яхшироқ ва тушунарлироқ қилиб айтиб бера олгунингизча давом эттиравинг.

8. Курсни яна бир марта ўқиб чиқинг ва бу жараёнда ўзингизча нималарни яхшилаш, аниқроқ, тушунарлироқ баён этган бўлишингиз мумкинлигини белгиланг. Энди нималар сизга шундоғам тушунарли ва ортиқча майдалаш керак эмасдай туюляпти? Тушунарсиз нарсалар қолмадими? Балки бу текст атрофида айланавермасдан бошқаларига ўтиш керакдир?

9. Ўзингизнинг материалга муносабатингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Уни ўрганиш жараёнида бу муносабат қандай ўзгарди? Текстни пассив равишда ўқиш ва у билан актив равишда ишлаш ўртасида қандай фарқни сездингиз?

10. Материални тўлиқ ёдлаб олишга ҳаракат қилманг ва ниманидир эсдан чиқаришингиз мумкинлигини ўйлаб сиқилманг. Курс материалларининг аниқ эсингизда қолиши эмас, балки уни ўрганганингиздан кейин сизда қолган таасуротлар муҳимроқдир. Курснинг натижасида сиз бу мавзуларда бемалол суҳбатлаша олишингиз ва улар ҳақида мушоҳада юритишга қизиқишингиз ошиши керак.

11. Бу мавзу бўйича сиз ўзингиз хоҳлаган пайтда форумда мунозаралар ўтказишингиз мумкин. Бу мунозарада сиз нафақат тренерга мурожаат қилишингиз, балки ҳамма очиқ фикр билдирадиган таклифлар билан ҳам чиқишингиз мумкин.

## **Қуйи онгнинг таъсири**

Бизнинг онгимиз ва иродамиздан бошқа ҳам бизни бошқариб турадиган нарса бўлиши мумкинлиги бизнинг ҳатто тасаввуримизга ҳам сиғмайди. Биз ҳатто ўзимиз учун кутилмаган бирор ишни қилиб қўйсак ҳам, барибир уни оқлаш учун бирор баҳона ўйлаб топамиз.

Шундай тажриба ўтказилган: гипнозчи гипноз остидаги кишига сеанс тугагандан кейин у зонтикни олиб кўчага чиқишини ва бунда унга гипноз воситасида таъсир қилишганини эсдан чиқаришини айтади. Ўзига келган киши эса дарров шу ердагиларнинг суҳбатига қўшилиб кетади ва салдан кейин зонтикни олиб кўчага чиқади. Ундан нимага зонтикни олиб чиқаётганлигини сўрашганда – у кўчага чекиб келиш учун чиқаётганлигини ва зонтикни мободо ёмғир ёғиб қолса деб олганлигини айтади. Кўчага чиқмасдан зина ёнида чекаверсанг ҳам бўладику дейишса, ҳаво яхши, қуёш чиқиб турибди, кўчада чека қоламан дейди. Қуёш чиқиб турган бўлса, зонтик нимага керак дейишса, бирдан ҳаво айниб қолсачи, дейди.

Шундай қилиб тажрибадаги шахс ўзининг тўғри гапираётганига амин. У зонтикни олиб чиқишга асоси борлигига ишонади. Бошқалар эса унинг нима сабабдан зонтикни олиб чиқаётганининг сабабини билишади. У эса йўқ.

Сабаб, яъни унинг ҳаракатининг мотиви унинг онгидан ташқаридадир. Бу ҳақда одамнинг ўзи билмайди, лекин барибир мотив уни бошқаряпти. Шу билан биргаликда унда онг даражасида ўз ҳаракатининг псевдорационал сабаби пайдо бўлади ва у буни ҳақиқий мотив деб билдаи.

Демак, бизнинг онгимиз буни билмагани ҳолда бизнинг ҳаракатларимизни бошқариб турадиган мотивлар бор экан. Бу дегани онгимиз бизнинг ҳаракатларимизнинг хўжайини эмас ва биз ўз-ўзимизга хўжайин эмасмиз.

Кўриб турганингиздек биз ҳамиша ҳам ўзимизнинг ҳаракатларимизнинг хўжайини эмасмиз. Хўш, бизнинг ҳаракатларимизнинг қайси қисми бизнинг онгимиздан ташқарида бажарилади? Ҳақиқатда онгсиз мотивлар бизнинг ҳатти-ҳаракатларимизнинг в дан 90 % гача бўлган қисмини бошқаради. Бунга ишониш, албатта, қийин. Лекин бу ҳақиқат.

Қадим замонларданоқ одамлар улар ўз иродаларига қарши ишлар қилишга мажбур бўлишаётганликларини билишган.

У ёки бу ишни қилганларидан кейин улар буни нимага қилишганини билишмаган. Буни оддийгина қилиб – худонинг хоҳиши ёки шайтоннинг васвасасига йўйишган.

Медицина ва психиатрия онгсиз жараёнларни ўргана бошлагунча бу ҳолат давом этиб келди. Лекин дастлабки вақтларда медикларда қуйи онгдаги жараёнларни ўрганишнинг илмий методлари бўлмаган. Бунда фақат уни оккульт-иррационал деб эмас, балки одатдаги илмий предмет сифатида тан олинишгина содир бўлди.

Бу муаммога париждаги профессор Шарко бошқараётган Сальпетриер клиникасида жуда катта қизиқиш билдирилди. У ерда гипнотик тажрибалар ўтказилар, қуйи онгнинг ташқи намоён бўлиши ходисалари ўрганиларди. Лекин унинг структурасига кириб боришмаган.

XIX асрнинг охирида Сальпетриер клиникасида австриялик врач ва физиолог Зигмунд Фрейд стажировка ўтайди. Айнан мана шу одам қуйи онгни ўрганишнинг илмий усулини ишлаб чиқади ва бизнинг психикамиз ҳақидаги тасаввурларимизни ағдар-тўнтар қилиб юборади.

Доктор Фрейд Прагада – австро-венгриянинг Богемия провинциясида дунёга келади. Унинг болалиги кўп миллатли империяни ичидан емирган ўтқир конфликтлар, миллий қарама-қаршиликлар ва ижтимоий кризислар шароитида ўтди. Унинг атрофидаги одамларнинг ўзаро алоқаларидаги зўриқишлар унда унинг ҳаётини белгилаб берган иккита мақсадни пайдо қилди: инсон табиатини тушуниш ва инсонлар қалбини даволаш.

Фрейд ўзининг бу иккита мақсади орасида бутун умрини ўтказди.

У дастлаб XIX асрга хос бўлган илмий ыарашлар асосида шз фаолиятни олиб борди. Ўша даврдаги кўпгина йирик олимлар каби у ҳам рефлекслар, нерв фаолияти физиологияси билан шуғулланди. Қирқ ёшигача у истерия, сиқиб чиқариш механизми ва бошқа шунга ўхшаш муаммоларга бағишланган тадқиқотлар олиб борди ва уларни эълон қилди. Агар Фрейд 40 ёшигача ўлиб кетганда, у тарихда йирик олим сифатида қолган бўларди. Лекин уни фақат мутахассисларгина таниган бўлишарди ва у йигирманчи аср одамлари томонидан бу даражада қойил қолиб, хайрон бўлиб, ёмон кўриб ҳамда шу билан улуғлаб қабул қилинмасди ва бутун дунёга танилмасди.

Ҳамма нарсани тасодиф ўзгартириб юборди. Бундай тасодифдан Ньютон ҳам ўзига хулоса чиқариб олган ва фойдаланган эди. Худди шундай тасодифдан Фрейд ҳам фойдалана олди.

Бир куни Фрейд невроз муаммоси билан унга мурожаат қилган мижоз билан гаплашаётган эди. Бу шарттаки аёл унга гапини бўлишга рухсат бермайди ва ўзининг кўнглидагиларнинг борини тўкиб-сола бошлайди. Шунда Фрейд ҳам унга халақит қилмайди ва унга борини, назорат қилинмайдиган, эркин ассоциацияларини тўкиб-солишга имкон беради. Бу жараёнда у аёлнинг гапларидаги қонуниятга эътибор беради, яъни аёлнинг ассоциациялари занжири бирор чегарагача давом этар ва шу ерда узилар эди. Шу ерга етганда у гапдан тўхтар, озгина ўйланиб туриб, бошқа занжирга сакраб ўтар ва давом эта бошлар эди.

Албатта, бу занжир унинг ортида қуйи онг яширинган бирор девор, психологик ҳимояга бориб тақалгандагина узилар эди. Фрейд ана шу девор ортига ўтиш кераклигини тушуниб етди. У мижозларнинг бўшашган ҳолатдаги эркин ассоциацияларини, уларнинг кўрган тушларини тадқиқ қила бошлади. Чунки уйқуда ушбу психологик ҳимоя бўшашар эдида. У тасодифий бўлиб кўринган изоҳлар ва эслатмаларнинг сабабларини излай бошлади.



**- Lituz.com**

**Elektron kitoblar**

**To'liq qismini Shu tugmani  
bosish orqali sotib oling!**