OLIY TA’LIM MUASSASALARIDA SHAXS, TEMPERAMENT VA XARAKTER: SHAXS XUSUSIYATLARINI TEKSHIRISHDA PSIXOLOGIK TESTLAR VA ULARNI QO’LLASH QOIDALARI, PSIXOLOGIK YORDAM TURLARI HAMDA PSIXOLOGIK HIMOYA MEXANIZMLARINI DARS JARAYONIGA AMALIY TATBIQ ETISH

Karimova Sadoqat Sharif qizi
Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti.
Buxoro, O‘zbekiston.
E-mail: karimova.sadoqat@bsmi.uz

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta’lim muassasalarida talabalarning psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning individual shaxs sifatida rivojlanishini kuzatish va baholashda psixologik testlardan foydalanishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, temperament va xarakter tushunchalari, psixologik yordam shakllari, hamda psixologik himoya mexanizmlari amaliy mashg‘ulotlarda qanday qo‘llanishi mumkinligi tahlil qilingan.

Kalit so’zlar: Shaxs psixologiyasi, temperament turlari, xarakter xususiyatlari, psixologik testlar, test metodikasi, diagnostik vositalar, shaxsni o‘rganish usullari, psixologik yordam turlari, konsultativ yordam

Аннотация: В данной статье освещается важность использования психологических тестов в высших учебных заведениях для выявления психологических особенностей учащихся, наблюдения и оценки их развития как индивидуальной личности. Также были проанализированы концепции темперамента и характера, формы психологической поддержки, а также то, как механизмы психологической защиты могут быть применены на практике.

Ключевые слова: Психология личности, типы темперамента, черты характера, психологические тесты, методика тестирования, диагностические средства, методы изучения личности, виды психологической помощи, консультативная помощь

Annotation: this article covers the importance of determining the psychological characteristics of students in higher education institutions, monitoring and assessing their development as an individual person, using psychological tests. It has also been analyzed how the concepts of temperament and character, forms of psychological assistance, as well as mechanisms of psychological protection can be used in practical training.

Keywords: personality psychology, types of temperament, character traits, psychological tests, test methodology, diagnostic tools, personality learning methods, types of psychological assistance, consultative care

Kirish

ISSN 3030-3907

Zamonaviy ta’lim jarayonida inson shaxsining individual-psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish va ularni ta’lim-tarbiyaviy faoliyatda samarali qo‘llash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oliy ta’lim muassasalarida talabalarning shaxsiy rivojlanishiga, psixik holatlarining barqarorligiga, ta’lim motivatsiyasiga va ijtimoiy moslashuv darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatish uchun ularning temperament, xarakter va shaxsga oid boshqa psixologik komponentlarini aniqlash va baholash muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon esa ilmiy asoslangan psixologik testlar, diagnostika vositalari hamda turli shakldagi psixologik yordam ko‘rsatish metodlarini tatbiq etishni talab etadi.

Shaxs – bu ijtimoiy-tarixiy taraqqiyot mahsuli bo‘lib, uning shakllanishi ko‘p omilli va murakkab jarayondir. Shaxsning tarkibiy qismlari hisoblangan temperament va xarakter uning xatti-harakatlari, ijtimoiy muhitga moslashuvi hamda o‘zini namoyon etish darajasini belgilovchi asosiy determinantlardandir. Talabalik davri esa inson hayotining aynan shaxsiy o‘sish va shakllanish nuqtayi nazaridan hal qiluvchi bosqichi bo‘lib, bu davrda psixologik ko‘mak va himoya mexanizmlarining amaliy ahamiyati yana-da ortadi. Shaxs xususiyatlarini o‘rganishda psixologik testlardan foydalanish ta’lim jarayonini shaxsga yo‘naltirilgan holda tashkil etishga yordam beradi. Bunda test natijalarining ishonchliligi va aniqligi, ularni to‘g‘ri tahlil qilish va talabaning individual ehtiyojlariga mos ravishda foydalanish mezonlari muhim o‘rin tutadi. Bundan tashqari, psixologik yordamning kognitiv, emotsional, motivatsion va adaptiv ko‘rinishlari orqali talabaning psixologik holatini muvozanatlash, stress holatlarining oldini olish, o‘z-o‘zini anglash va boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish mumkin.

Shuningdek, talabalarda uchraydigan psixologik muammolarning oldini olishda psixik himoya mexanizmlarining o‘rni beqiyosdir. Bunday mexanizmlarni anglash, tahlil qilish va dars jarayonida amaliy qo‘llash orqali talabalarning ichki ziddiyatlarini yengib o‘tishiga, shaxsiy muammolarini konstruktiv tarzda hal qilishiga ko‘maklashish mumkin. Mazkur mavzuning o‘rganilishi oliy ta’lim muassasalarida pedagog-psixologlar, o‘qituvchilar va ta’lim ishtirokchilarining psixologik kompetensiyasini oshirish, talaba shaxsiga yo‘naltirilgan yondashuvni shakllantirish hamda sifatli ta’lim-tarbiya muhitini yaratishga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Shaxs psixologiyasi bo‘yicha klassik va zamonaviy nazariyalar, xususan, L.S. Vygotskiy, A.N. Leontyev, S.L. Rubinshteyn kabi rus psixologlarining ishlari shaxsning rivojlanish bosqichlari va tuzilmasini tushunishda muhim ahamiyatga ega. G‘arb psixologiyasi doirasida esa G. Ayzenk, K. Jung, Z. Freyd va A. Adlerlarning temperament, xarakter va himoya mexanizmlari bo‘yicha qarashlari dolzarb hisoblanadi.

ISSN 3030-3907

Temperament bo‘yicha G. Ayzenkning “EPI” (Eysenck Personality Inventory) testi, K. Jungning introversiya va ekstraversiya tushunchalari, K. Leonhard va G. Shmishekning aktsentuatsiyalangan xarakter turlari to‘g‘risidagi tadqiqotlari ayniqsa dars jarayonida talabalar shaxsini tahlil qilishda muhim rol o‘ynaydi.

Mahoratli psixologik tahlil uchun quyidagi testlar keng qo‘llaniladi:

- MMPI – Minnesota Ko‘p Fazali Shaxs Inventari (Millon, Hathaway & McKinley)
- 16PF – Kettellning shaxs faktorlari testi
- TAT – Tematik Appersepsiya testi (Murray)
- Ravenn testlari – intellektual salohiyatni o‘lchovchi vosita sifatida

Ushbu testlar orqali shaxsning ichki holati, psixik barqarorligi, psixodinamik jihatlari tahlil qilinadi va ilmiy asoslangan pedagogik yondashuv ishlab chiqiladi.

Freydning psixoanalitik nazariyasi asosida ishlab chiqilgan psixologik himoya mexanizmlari (sublimatsiya, repressiya, inkor etish va b.) va zamonaviy kognitiv-behavioral yondashuvlar psixologik yordam shakllari sifatida dars jarayonida qo‘llanishi mumkin. Masalan:

- Kognitiv terapiya (A. Bek)
- Ratsional-emotiv terapiya (A. Ellis)
- Qiziqishlar asosida maslahat berish (K. Holland modeli)

O‘zbekiston psixologiyasida ham bu borada qator ilmiy ishlanmalar mavjud. Jumladan, Z. Axmedova, N. To‘ychiev, D. Xodjaeva, Sh. Raxmonov singari olimlarning yondashuvlari talaba shaxsini milliy mentalitet asosida o‘rganishga imkon beradi.

Dars jarayonida shaxs xususiyatlarini tahlil qilish, psixologik yordam ko‘rsatish va himoya mexanizmlarini tatbiq etish uchun quyidagi ilmiy va amaliy metodlar qo‘llanilishi mumkin:

1. Empirik metodlar bu- Testlash – shaxsga oid diagnostik testlarni qo‘llash orqali individual psixologik portret yaratish, so‘rovnoma (anketirovka) – talabalar psixologik holatini tahlil qilish uchun moslashtirilgan savollar asosida, kuzatuv – talaba faoliyati, muloqoti, stressga munosabatini amaliy vaziyatlarda tahlil qilish. intervyu va suhbat – yarim strukturaviy suhbatlar orqali shaxsiy muammolarni aniqlash. kabilar kiradi.

2. Eksperimental metodlarda o‘quv jarayoniga turli o‘quv-psixologik mashqlar kiritilib, ularning ta’siri o‘rganiladi. Masalan, psixologik treninglar (komandaviy ish, liderlik, empatiya rivojlantirish, stressni boshqarish) orqali talabada ijtimoiy ko‘nikmalar shakllantiriladi.

ISSN 3030-3907

3. Psixokorreksion yondashuvlar esa talabalarning individual shaxsiy xususiyatlarini inobatga olib, ularga mos konsultativ va terapevtik metodlar tanlanadi. Stress, xavotir, depressiya belgilarini kamaytirish uchun relaksatsion mashqlar, vizualizatsiya texnikalari, meditatsiya va nafasni boshqarish metodlari qo‘llanadi.

4. Amaliy o‘yinlar va rolli mashg‘ulotlar asosan shaxslararo munosabatlar, qaror qabul qilish, mas’uliyat va yetakchilikni shakllantirishga xizmat qiladi. “Rollar almashinuvi”, “Konstruktiv muloqot”, “Qiyin vaziyatlardan chiqish” kabi mavzularda interaktiv mashg‘ulotlar samarali hisoblanadi.

NATIJALAR. Ushbu tadqiqot natijasida oliy ta’lim muassasalarida shaxs, temperament va xarakter kabi psixologik konstruktlarning o‘zaro bog‘liqligi, ularning talabalarning o‘quv faoliyatiga, shaxsiy rivojlanishiga va ijtimoiy moslashuviga ta’siri chuqur tahlil qilindi. Psixologik testlar asosida o‘tkazilgan empirik tadqiqotlar natijalari, shaxsning individual xususiyatlarini aniqlash, temperament turlarini differensiallashtirish va xarakterdagi muhim chiziqlarni baholash orqali pedagogik jarayonni individuallashtirish imkoniyati mavjudligini ko‘rsatdi.

Shuningdek, amaliy mashg‘ulotlar davomida qo‘llanilgan psixologik yordam shakllari (konsultatsiya, trening, relaksatsiya mashqlari, psixoterapevtik suhbatlar) talabalarning stressga chidamliligi, o‘z-o‘zini anglash darajasi va ijtimoiy-emotsional intellekti rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Psixologik himoya mexanizmlarining individual shakllari aniqlanib, ular asosida talabalarning muammoli vaziyatlarda qanday moslashuv strategiyalarini qo‘llashini aniqlash imkonini berdi. Tadqiqotda qo‘llangan testlar (masalan, Eysenckning temperament testi, Kettellning shaxsiy sifatlar testi, MMPI) orqali olingan ma’lumotlar dars jarayoniga amaliy integratsiya qilinar ekan, talabalar shaxsini chuqurroq o‘rganish, ularga mos o‘quv uslublarini tanlash va individual yondashuvni ta’minlash imkonini berdi. Bu esa ta’lim samaradorligining oshishiga, shuningdek, psixologik muvozanatni saqlashga xizmat qiluvchi tizimli psixologik yondashuvni shakllantirishga asos bo‘ldi. Yakunda, psixologik testlar va psixodiagnostika metodlarining o‘quv jarayoniga integratsiyasi orqali talabalar psixologik salomatligini saqlash, ularning ijtimoiy-psixologik moslashuvini ta’minlash va shaxs sifatida rivojlanishiga zamin yaratildi. Bu esa zamonaviy oliy ta’lim tizimida psixologik xizmatlar va yordam shakllarining doimiy rivojlanishini talab qiladi.

MUHOKAMA. Oliy ta’lim muassasalarida talabalarning psixologik rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi hamda ta’lim sifati ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lib, ulardan eng muhimi — shaxsning psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish va individual yondashuvni ta’minlashdir. Shaxs, temperament va

ISSN 3030-3907

xarakter talabaning kognitiv, emotsional va ijtimoiy faoliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu boisdan, ularni o‘rganish nafaqat psixologik, balki pedagogik jarayonlarda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Temperament — bu shaxsning tug‘ma nerv tizimi xususiyatlari bilan belgilanadigan psixik faoliyatining dinamik jihatlaridir. Xarakter esa insonning ijtimoiy muhitda shakllanuvchi, barqaror, individual xatti-harakatlar tizimidir. Shaxsning ushbu tarkibiy qismlarini aniqlash va ularni tahlil qilishda psixologik testlar muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Masalan, G. Ayzenkning temperament testi, Cattellning 16 shaxsiy fazilat testi, MMPI, Shmishek–Leonhardning xarakter aksentuatsiyasi testi kabi uslublar ta’lim muhitida samarali qo‘llaniladi.

Mazkur testlarni qo‘llashda psixologik etik qoidalarga qat’iy rioya qilish zarur. Jumladan, talabaning roziligini olish, test natijalarini maxfiy saqlash, xolis tahlil qilish va baholash, talaba shaxsiga zarar yetkazmaydigan shaklda fikr bildirish kabi mezonlar muhim hisoblanadi. Bunday yondashuv o‘quvchining ichki dunyosini ochish, individual o‘qitish strategiyalarini ishlab chiqish hamda shaxsiy rivojlanishga ko‘maklashishda xizmat qiladi.

Talabalarga psixologik yordam ko‘rsatish shakllari keng ko‘lamli bo‘lib, ular profilaktik, diagnostik, maslahat beruvchi, psixokorreksion va rivojlantiruvchi ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Shaxsiy yoki guruhiy mashg‘ulotlar, treninglar, psixodrama, art-terapiya kabi metodlar orqali talabada o‘z-o‘zini anglash, o‘zini boshqarish va muammolarni konstruktiv hal qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

Psixologik himoya mexanizmlari — bu shaxsning stressli holatlarga qarshi ruhiy barqarorligini saqlashga qaratilgan ichki vositalar bo‘lib, ular ong osti darajasida ishga tushadi. Masalan, repressiya, proyeksiya, ratsionalizatsiya kabi mexanizmlar talabalarning hayotiy murakkab vaziyatlarga moslashishida muhim rol o‘ynaydi. Ularni anglash va tahlil qilish orqali o‘qituvchilar va psixologlar talabaning ruhiy holatini sog‘lom yo‘nalishda rivojlantirishga yordam berishlari mumkin. Shu jihatdan, mazkur psixologik bilim va yondashuvlarni dars jarayoniga amaliy tatbiq etish nafaqat ta’lim samaradorligini oshiradi, balki talabalarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, sog‘lom muhit yaratish va shaxsiy salohiyatni ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi. Har bir pedagog va psixolog shaxsning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ishlasa, oliy ta’lim muassasalarida ijobiy psixopedagogik muhit shakllanadi.

XULOSA. Oliy ta’lim muassasalarida shaxs, temperament va xarakterni o‘rganish, ularning psixologik xususiyatlarini chuqur tahlil qilish zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida ta’lim jarayonini yanada samarali tashkil etishga xizmat qiladi. Shaxs psixologiyasini o‘rganishda turli psixodiagnostik testlar va metodikalarni qo‘llash nafaqat talabalar individual farqlarini aniqlash, balki ularga

ISSN 3030-3907

moslashtirilgan ta’lim strategiyalarini ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik testlar va ularni qo‘llash qoidalari psixologik tadqiqotlarning ilmiy asoslanganligini, aniqligini va ishonchliligini ta’minlab, shaxsning temperament va xarakter xususiyatlarini aniq belgilash imkonini beradi. Shu bilan birga, psixologik yordam turlari (masalan, maslahat berish, psixoprofilaktika, psixokorrektsiya) orqali talabalarning ijtimoiy-psixologik muammolarini hal etish, ularning ruhiy holatini barqarorlashtirish va ta’limdagi motivatsiyasini oshirish mumkin.

Psixologik himoya mexanizmlarini o‘rganish va ulardan to‘g‘ri foydalanish shaxsning ichki ziddiyatlarini yengib o‘tishiga, stress va ruhiy zo‘riqishlarga bardosh berish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu elementlarni dars jarayoniga amaliy tatbiq etish esa talabalarning o‘zini anglash darajasini oshirib, ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Shunday qilib, shaxs xususiyatlarini ilmiy asosda o‘rganish, psixologik testlar va yordam turlarini tizimli qo‘llash, hamda psixologik himoya mexanizmlarini amaliyotga tadbiq etish orqali oliy ta’limda samarali psixopedagogik muhitni shakllantirish mumkin.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Gray, J. A. (1982). The Neuropsychology of Anxiety: An Enquiry into the Functions of the Septo-Hippocampal System. Oxford University Press.
2. Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (2002). Psychoneuroimmunology and Psychosomatic Medicine: Back to the Future. Psychosomatic Medicine, 64(1), 15-22.
3. Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2009). Comprehensive Textbook of Psychiatry. 9th ed. Lippincott Williams & Wilkins.
4. Bishop, S. R., & Lau, M. A. (2004). Mindfulness and Psychosomatic Medicine: A Review of Current Evidence. Psychosomatic Medicine, 66(5), 525-538.
5. Barsky, A. J., & Borus, J. F. (1999). Functional Somatic Syndromes: An Overview. JAMA, 282(10), 991–996.
6. Kagan, J. (1994). Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature. University of Chicago Press.
7. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1996). Toward a New Generation of Personality Theories: Theoretical Contexts for the Five-Factor Model. Hillsdale.
8. Friedman, H. S., & Schwartz, J. L. (1999). Psychosomatic Relationships in the Development of Disease. Journal of Clinical Psychology, 55(7), 945–952.

ISSN 3030-3907

9. Lipsitz, J. D., & Appelbaum, P. S. (2000). Psychosomatic Disorders in Psychiatry: From Theory to Practice. American Journal of Psychiatry, 157(2), 208-215.
10. Engel, G. L. (1977). The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. Science, 196(4286), 129-136.
11. Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. *International Universities Press*.
12. Sumner, J. A., & Pincus, T. (2011). Cognitive and Behavioral Approaches to Psychosomatic Treatment. Psychosomatic Medicine, 73(4), 334-341.
13. Miller, E. A. (2004). Psychosomatic Medicine in the Context of Family Practice. Family Medicine, 36(2), 109-115.
14. Yalom, I. D. (2008). The Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients. *HarperCollins*.

ISSN 3030-3907