

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ҚИШЛОҚ ВА СУВ ХЎЖАЛИГИ
ВАЗИРЛИГИ**

ТОШКЕНТ ДАВЛАТ АГРАР УНИВЕРСИТЕТИ

Педагогика, психология ва ўқитиш методикаси кафедраси
5140900 – Касб таълими (Агрономия) йўналиши
бакалавриат 4-01 гуруҳ талабаси

БАХРИДДИНОВА ИРОДА САТТОР ҚИЗИНИНГ

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

**МАВЗУ: касб-хунар коллежи ўқувчиларида шахслараро зиддият
ва уларни бартараф этиш йўллари**

Илмий раҳбар:

Педагогика, психология ва ўқитиш
методикаси кафедраси доценти.

Жўраева С.Н.

“Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди”

Педагогика, психология ва
ўқитиш методикаси кафедра мудири,
доцент
_____ С.Жўраева
« _____ » _____ 2014 йил

Агрономия факультети декани,
доцент _____ Х.Алланов
« _____ » _____ 2014 йил

**Тошкент – 2014 йил
МУНДАРИЖА**

КИРИШ.....3

I. БОБ Касб-хунар коллеж ўқувчиларида ўзаро зиддиятларнинг пайдо бўлиши

ва уларни бартараф этиш йўллари

| | |
|--|----|
| 1.1. Ўқувчиларда шахслараро зиддият муаммосининг психологик-педагогик адабиётларда ўрганилганлиги..... | 7 |
| 1.2. Коллеж ўқувчиларида ҳаётдан қониққанлик даражаси, ҳаёт мазмуни ориентацияси ва қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтиш қобилияти..... | 21 |
| 1.3. Касб-ҳунар коллежи ўқувчилари фаолиятининг психологик таҳлили..... | 33 |
| 1.4. Конфликтнинг мазмуни ва моҳияти, бартараф этиш йўллари, ўзига хос хусусиятлари..... | 40 |

II. БОБ. Касб-ҳунар коллеж ўқувчилари фаолиятида стресснинг юзага келишини экспериментал ўрганиш.

| | |
|---|-----------|
| 2.1. Коллеж ўқувчиларида ўзаро зиддиятни юзага келиш диагностикаси..... | 51 |
| 2.2. Касб-ҳунар коллежи ўқувчиларида ўзаро зиддиятнинг юзага келишида хавотирланишнинг таъсири..... | 59 |
| 2.3. Касб-ҳунар коллежи ўқувчиларида пайдо бўлган ўзаро зиддиятларни бартараф этиш йўллари..... | 65 |
| Хулосалар..... | 70 |
| Тавсиялар..... | 71 |
| Фойдаланилган адабиётлар рўйхати..... | 72 |
| Иловалар..... | 74 |

Кириш

Мавзунинг долзарблиги. Касб-ҳунар коллежи ўқувчилари ҳаётида келиб

чиқадиган ҳар хил зиддиятлар, стресс, конфликтлар шахсдаги эмоционал ҳолатларнинг бугунги кунда кўпайиб кетаётганлигидир. Шу боис улардаги стресс ҳолатларни юзага келиш сабаблари ва унинг таълим жараёнига таъсирини ўрганиш муҳимдир.

Конфликтлар тўғрисида ҳам назарий билимлар, ҳам амалий кўникмаларга эга бўлиш ҳозирги замонда ёшларни мустақил ҳаётга тайёрлаш ҳамда жамиятда ўз ўрни ва мавқеига эга бўлишида зарур эҳтиёжлардан бўлиб, ана шундай билимларни тарғиб этиш давримизнинг долзарб вазифаларидандир.

Кадрлар тайёрлаш миллий дастури ҳамда “Таълим тўғрисида”ги қонундан кўзланган мақсад жамиятда мустақил фикрлайдиган шахсни шакллантиришдан иборат. Ушбу муаммони ҳал этиш олий таълимнинг асосий мақсадларидан бири бўлиб, мустақил фикрловчи рақобатбардош юқори малакали мутахассисларга нисбатан бугунги кунда эҳтиёж ниҳоятда катта.

Президентимиз И.А.Каримовнинг таъкидлашича “Барчамизга маълумки, ўқитувчининг муҳим вазифаларидан бири ўқувчиларга мустақил тафаккур малакасини ривожлантиришга қаратилган. Афсуски, тажрибада ҳар доим ҳам ўз аксини топавермайди. Демократик жамиятда ҳар бир бола, ҳар бир инсон озод ва мустақил фикр юритишга ҳақлидир. Агарда ўқувчиларга айнан шу хусусиятни ривожлантирмас эканмиз, таълимнинг ижобий самарасини кутиш ноўриндир. Билим албатта зарур нарса бироқ мустақил тафаккур – бу улкан бойликдир. Халқимиз миллий онги, миллий ғурури, миллий ифтихори ўсиб манавий дунёси кундан кунга ортиб бормоқда. Бу эса мустақил давлатимизнинг маънавий асосини янада мустаҳкамлашга имконият яратиб бермоқда. Лекин бунда маънавият соҳасида ҳеч қандай муаммо йўқ деган хулоса чиқариб бўлмайди. Бугунги кунда эркин фуқаро маънавиятини озод шахсни шакллантириш масаласи олдимизда турган энг долзарб масаласи олдимизда турган энг долзарб вазифадир”.

Бошқача айтганда, дейди Президентимиз И.А.Каримов биз ҳақ-ҳуқуқларини танийдиган атрофида содир бўлаётган воқеа-ҳодисаларга мустақил муносабат

билан ёндашадиган айни замонда шахсий мафаатларни мамлакат ва халқ манфаатлари билан уйғун ҳолда қурадиган эркин ҳар жиҳатдан баркамол инсонларни тарбиялашимиз керак”¹.

Мамлакатимиз келажаги, халқимизнинг, мамлакатимизнинг интеллектуал салоҳиятига, ақл-заковатига миллий таълим – тарбия тизимини жаҳон андозалари асосида такомиллаштиришга унинг миллий заминини мустаҳкамлашга кадрлар тайёрлашга бевосита боғлиқ.

Инсон ўз ҳаётида болалик давриданок бошқа инсонлар билан турли ижтимоий муносабатларга киришади. Инсон ҳаёти бошқалар билан бўладиган турли муносабатларнинг узлуксизлигидан иборат бўлган жараёндир. Ана шу муносабатлар эса ҳар доим ҳам бир текис, силлиқ ва тинч давом этавермайди. Ҳаётнинг бир текис давом этишини турли низо ва зиддиятлар бузиб туради. Биз уларни конфликтлар деб атаймиз.

Конфликт ҳар бир инсон ҳаётига алоқадор бўлган ўзига хос жараён бўлиб, ҳеч бир инсон ўзини комил ишонч билан зиддиятли вазиятлардан муҳофаза қилинганман деб айта олмайди. Конфликтлар инсон ҳаётининг ажралмас қисми ҳисобланади, чунки ҳар бир инсон ўз ҳаёти давомида конфликтлар билан тўқнаш келади. Низоли вазиятлар табиий ҳодиса бўлиб, конфликт билан тўғри муносабат ўрнатиш инсон тарбияси, унинг шаклланишининг зарурий талабларидан биридир. Сўнгги вақтларда замонавий жамиятлардаги инсонга бўлган турли илмий-техник, маънавий, иқтисодий таъсирларнинг ҳаддан зиёд ортиб бориши, замонавий жамиятларда яшаш тарзининг мураккаблик томони ортиб бораётганлиги одамлар тўқнаш келиши мумкин бўлган турли конфликт вазиятларни ҳам оширади.

Болалик даврида ўйинчоқларни талашиш, бировларга ҳасад қилиш, ёки ўғил болаларнинг жанжал қилиб уришганини кўп кузатгансиз. Мана шундай конфликтлар кейинчалик оилада, эру-хотин, қайнона-келин, ака-опалар, яқинлар,

¹Каримов.И.А. “Куч билим ва тафаккурда”. Т. “Маърифат ва мадақдор” нашриёти 2003-йил.

дўстлар, ижтимоий гуруҳлар, турли компаниялар ўртасида, шунингдек меҳнат фаолиятида ҳам вужудга келиши мумкин.

Айнан таълим-тарбия жараёнини ташкил қилиш ва унда шахс масаласи муҳим саналади. Шу боис шахсда юз берадиган стресс ҳолати ва унинг натижасида содир бўладиган хавотирланиш қўрқув ҳолатларини ўрганиш муҳимдир.

Касб-хунар коллежи ўқувчилари ҳаётида келиб чиқадиган ҳар хил зиддиятлар, стресс шахсдаги эмоционал ҳолатлардан бири сифатида кўрсатиб ўтилади. Шу боис улардаги стресс ҳолатларни юзага келиш сабаблари ва унинг таълим жараёнига таъсирини ўрганиш муҳимдир.

Ушбу **битирув малакавий ишимиздан кўзланган мақсад**- коллеж ўқувчилари ҳаётидаги келиб чиқадиган ҳар хил зиддиятлар, конфликтлар, низоли вазиятлар ва бунинг натижасида келиб чиқадиган стресс ҳолатлари бўйича кенг назарий ва амалий билимлар бериш орқали ёшларни жамиятда мустақил ва фаол фуқаро сифатидаги иштироки учун замин яратиш, бошқа инсонлар билан табиий бўлган турли ижтимоий, иқтисодий, маънавий - руҳий, психологик мулоқотларда улар онги, тафаккури ва ахлоқида камтарлик, меҳрибонлик, ҳалоллик, тўғрисиқлик, самимийлик, виждонлилик, ўз сўзида туриш каби хислатларни тарбиялашдан иборатдир.

Тадқиқот предмети: касб - хунар коллежи ўқувчиларида эмоционал ҳолат, конфликт ва стресснинг намоён бўлиши.

Тадқиқотнинг илмий фарази: касб - хунар коллежи ўқувчиларида стресс ҳолатларнинг намоён бўлиши улардаги хавотирланиш билан боғлиқ бўлиши мумкин. Шунингдек ўзаро зиддият, мулоқот ва имтиҳондан кейинги вазиятлар талабаларда стресс ҳолатларини юзага келтирувчи асосий омил ҳисобланади.

Тадқиқот вазифалари:

1. Конфликт ва стресс, ўзаро зиддият муаммоларининг психологик-педагогик адабиётларда ўрганилганлиги.

2. Тадқиқотнинг эксперименталлиги моделини ишлаб чиқиш.
3. Ўқувчиларда ўзаро зиддият ҳолатининг хавотирланиш билан боғлиқлигини аниқлаш.
4. Ўқувчилардаги психик зўриқишни камайтириш
5. Натижаларни миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилиш
6. Психологик - педагогик хулоса ва тавсиялар ишлаб чиқиш.

Таdqиқот методлари:

- 1.Т.А.Немчен “ Нерв - психик зўриқишни баҳолаш” методикаси.
- 2.А. М. Прихожан “Шахсий хавотирланиш” методикаси
- 3.Тейлор “Хавотирланиш даражасинини аниқлаш” методикаси

Таdqиқотнинг методологик асоси:

Психология фанидаги онг ва фаолият бирлиги тамойили, шахслараро ўзаро зиддият ҳақидаги назариялар, хориж психологиясидан Ганс Селье, А.М.Прихожанларнинг “Стресс инсон организмнинг эмоционал функциясидир” деган ғояларни, Президентимиз А.И.Каримов асарларидаги комил инсонни тарбиялаш борасидаги фикрлари, “Таълим тўғрисидаги” ги қонун ва Кадрлар тайёрлаш миллий дастури асос қилиб олинди.

Таdqиқотнинг амалий аҳамияти: Таdqиқот натижаларини таълим муассасалари амалиётига татбиқ қилинса, ўқув фаолияти жараёнида юзага келадиган ҳиссий-ҳаяжонланиш, ўзаро зиддиятлар, конфликтлар, кўрқув ҳолатларининг олдини олиш имконияти юзага келади.

I. БОБ. Касб-ҳунар коллеж ўқувчиларида ўзаро зиддиятларнинг пайдо бўлиши ва уларни бартараф этиш йўллари

1.1.Ўқувчиларда шахслараро зиддият муаммосининг психологик-педагогик адабиётларда ўрганилганлиги.

Инсоният ҳаётининг самарадорлигини муҳим мезонларидан бири инсоният томонидан бошқа одамлар манфаати учун яратилган ижтимоий баҳо ҳисобланади.

Қоидага кўра, фаолият натижаси муносиб жой эгаллайди, атрофдагилар томонидан юқори баҳоланади, инсон обрў-эътиборини оширади, унга нисбатан ҳурматни юзага келтиради. Ҳатто замондошлар моҳир омилкор устанинг асарлари ёки олим кашфиёт қилган даврни муносиб баҳолай олмасаларда улар унумли меҳнат қилган ота-боболаримиз ҳақидаги фикрлар руҳлантиради, меҳнатлари самараси тан олинганлигини ундан фойдаланаётган инсониятда ҳам кўринади.

Барчага маълумки, қачонки инсон унинг фаолиятини натижаси ҳақиқатдан ҳам кимгадир кераклигини билса, унинг кучи ва ғайрати ортади, ҳеч кимга аҳамияти йўқ, самарасиз меҳнатдан инсон руҳи тушуб кетади.

“Жамият манфаати йўлида” норасмий шиор тури инсонда фойдали иш коэффицентини оширади, ўзига ишонч ҳисси эса бугун ҳозир айни дақиқаларда у томонидан амалга оширилган фаолият кимгадир кераклиги ва кимдир буни сабрсизлик билан кутаётганлигидадир.

Гап ҳар бир инсон бошқалар учун сарфлайдиган руҳий, ақлий ва жисмоний кучи фойда келтираётганини ҳис этиши мумкин бўлган иқтисодий ва психологик шароитларни яратиш зарурияти ҳақида бормоқда.

Инсоннинг ўз ҳаётидан ҳам яхлит ҳам турли томонлама қониқиш даражаси уни ақл билан йўлга қўйишнинг иккинчи мезони ҳисобланади. Ижтимоий-психологик тадқиқотларни кўрсатишича ҳаётини қониқиш самарадорлик билан чамбарчас боғлиқдир. Шунингдек, нафақат эришилган балки режалаштирилганлари билан ҳам боғлиқ.

Моддий таъминланганликка эришиш учун ўзининг бор кучини сафарбар этган ёки шундай тарзда ўзининг ҳаётини йўлга қўя билган, ўзининг ҳаётдан қониққан инсон учун ишдан бўш вақтдаги кўнгилхушлик бирламчи аҳамиятга эга бўлиши мумкинми?

Айниқса кузатиш ва барча қийинчиликларни синаб кўриш орқали, масалан, нафақат қулайлик комфорт ҳолатни балки оддий маиший шароитни мавжуд эмаслигидан турли фаразларга эга бўлиши мумкин. Бироқ нафақа ёшидаги мингга

яқин одамлардан биттагина сўровнома орқали олинган маълумотларни кўрсатишча ҳаётдан қониқишга моддий омиллар ҳам ҳордиқ чиқариш ва кўнгилхушлик қилиш учун яхши шароит ҳам сабаб бўла олмас экан, балки ҳаёт самарадорлиги муҳим аҳамиятга эга.

Бу натижани тўғри баҳолаш учун қониқиш ва мамнуният ҳисларини фарқлай билиш лозим. Мамнуният ҳисси инсон ўзининг бирламчи эҳтиёжларини қондириш имкониятига эга бўлган истеъмол фаолиятининг ижобий эмоционал фони, ҳолати шароити сифатида намоён бўлади. Лекин бу ҳисни қониқишдан фарқловчи асосий тавсифномаси уни қисқа муддатлиги ҳисобланади. Қониқиш жуда ҳам барқарор эмоционал ҳолат ҳисобланади. Ҳар доим ҳам бевосита мамнуният ҳисси кузатилмайдиган моддий ва маънавий қадриятларни шакллантиришга йўналтирилган маҳсулдор ўзгартирувчи фаолият натижасида қониқиш юзага келади ва ривожланади.

Қониқиш ҳиссининг барқарорлиги бир томондан шахсий ҳаёти маъно мазмунига кадр-қимматига эгаллигини реал тасдиғи ҳисобланган меҳнат натижасида туғилади. Бошқа томондан меҳнат натижаси айниқса, унга бошқа одамларнинг қизиқиши бўлганда нафақат муваффиқатга эришган пайтда балки маълум вақт ўтгандан сўнг ҳам кўпинча мақтов, тақдирлаш, қўллаб-қувватлаш, ўзига хос хусусияти ва маҳоратини эътироф этиш кузатилади. Фаолият маҳсули қанчалик узоқ муддатли бўлса, инсон бошқа одамлар томонидан шунчалик узоқ ижобий фикрни ҳис қилади. Бу қониқиш ҳиссининг барқарорлигига шарт-шароит яратиб беради.

Инсон нафақат ўзидан балки шахсий ҳаётидан ҳам қониқмаганлик ҳиссини ҳис этиши мумкин. У ўзининг фаолиятидан мулоқот ва муносабатда бўладиган одамлардан уларнинг ишга доир ёки ахлоқий хусусиятлари ва бошқалардан қониқмаган бўлиши мумкин. Ўз ўрнида бунинг асосида проекциянинг психологик химоя механизми ётади. Деярли бу ўзининг индивидуал хусусиятларин англамайдиган қониқмаганликдир.

Инсонга озор бериб, уни жароҳатлайдиган ишдан қониқмаслик ҳисси-ўз мазмун моҳиятига кўра, муаммони бартараф этиш жараёнида юзага келадиган қийинчиликларни енгиб ўтишда ўзининг қобилиятидан қониқмасликдир.

Бошқа одамлардан қониқмаслик ҳисси бу асосан унга нисбатан бўлган муносабатида ўзининг хулқ-атвор моделидан қониқмасликдир.

Ёмон ниятли ёки оддий ёқимсиз инсонга муносиб жавоб қайтариб, норозилик билдириб, унга қарши чиқиш ҳолатларида чуқур қониқиш ҳисси юзага келади. Бизнинг онгимизда ўз хулқ-атворимизнинг идеал намунаси шаклланади яъни турли вазиятларда ўзини қандай тутиш нимани гапириш қандай йўл тутиш ҳақида тасаввур гавдаланади. Агар инсон ўзини бу идеал билан мувофиқликда тута билса, ўз-ўзидан қониқишни ҳис қилади. Агар амалдаги хулқ-атвор намунага мос келмаса, аксарият ҳолларда қониқмаслик ҳисси, ўзини муносиб тарзда тута олмаган объектга кўчирилади. Умумий олганда бу механизм маълум бир ҳимоя функциясини бажаради. Жумладан, эмоция психологияси соҳасида машҳур бўлган полк мутахассиси Я.Рейковскийнинг маълумотларига кўра, мунтазам сурункали равишда ўзини ўзи айблашга мойил бўлган одамлар стресс касаллигига жуда юқори даражада мойил бўладилар.

Ҳаётни ақлга асосланиб, йўлга қўйишнинг учинчи муҳим мезони ҳар бир инсон учун жуда муҳим бўлган кўрсаткич яъни унинг саломатлик ҳолати ҳисобланади. Албатта ҳамма одамлар ҳам тенг дастлабки даражага эга эмас: айримлари у ёки бу касалликка ирсий мойиллик билан жуда қувватсиз заиф туғилсалар, бошқалар мажбурият юзасидан шароит тақазо этган сабаблар ёки ўзининг совуққонлигига кўра ўз соғлиқларига зарар етказадилар.

Агар инсон соғлиғи яхшиликка интилишга монелик қилса, инсон нималарга кодир ва у ҳаётдан қониқишнинг юқори даражасига эга бўлиши мумкинми? Албатта ирода ва жасоратнинг жуда ибратли намуналари мавжуд бўлиб, одамлар оғир хасталикни енгиб, ажойиб асарлар, ижод намуналарини яратганлар. Аммо кўпгина ҳолларда касалликдан мадорсизланган, беқувват инсон яхши натижа

кўрсатмайди ва атрофдагиларда қизиқиш уйғотмайди, фақатгина одоб юзасидан ёки раҳми келганлиги боис уни тушунишга ҳаракат қилишади. Бунинг устига унинг ўзи ҳам табиийки, таъсирлар кучида ўзининг қизиқишлари фикр-мулоҳазалари ва туйғуларини бугун қаери оғриётганлиги ва бунга нима сабаб бўлганлигига йўналтиради.

Ҳаётни ақлга асосланиб йўлга қўйиш ҳақида фақатгина саломатлик ҳолати дастлабки даражасидан қатъий назар яхшиланган ёки ундан оғирлашмаган вазиятларда гапириш мумкин. Ҳатто айрим ҳолатларда оғирлашиш суръатининг секинлашиши ҳаётни йўлга қўйиш (ташкиллаштириш) тамойили тўғри танланганлигидан далолат беради. Шундай қилиб, саломатлик ҳолати янада аниқроғи, инсон ўзини қандай ҳис этаётганлиги ҳаётни ақлга асосланган ҳолда йўлга қўйишнинг муҳим тиббий-биологик мезони ҳисобланади.

Келажак истиқбол биринчи рақамли тамойил ҳисобланади ва инсонда албатта ҳаётининг мақсадларни мавжуд бўлиши лозимлигини назарда тутаяди. Инсон ўз олдига узоқ муддатли мақсадларни қўйиб ўзининг нима учун яшаётганлиги ҳақидаги саволига жавоб топиб, у нимага интилган ҳолда ўз ҳаётини индивидуал мазмун-моҳиятга бойитаётганлигининг йўллари аниқлайди. Г.Сельенин фикрича, инсон ўз олдига қўядиган узоқ мақсад, ўзининг қарорлари ва ҳаракатлари тўғрилигидан доимо шубҳаланиб, депрессияга олиб келишини баргараф қилишга ёрдам беради.

Мақсаднинг аниқ тузилиши ҳар-хил бўлиши мумкин, у инсоннинг ҳаёт йўлини ёш давр босқичига ҳамда унинг шахсий қизиқишлари, маданият даражаси, қобилияти ҳаётининг ориентациясига боғлиқ. Шунингдек, ҳаётининг мақсадларни мавжудлиги ва тузилиши самарадорлик қониқиш ва ўзини ҳис этишга қандай тарзда таъсир кўрсатиши ҳақида далолат берувчи айрим умумий қонуниятлар мавжуд. 1978-1979 ва 1981-1989 йилларда Киевда яшовчи 50-70 ёшлардаги одамларда ижтимоий-психологик тадқиқот ўтказилган. Ушбу тадқиқот натижаларини тасдиқлашга ижтимоий муҳим аҳамиятга эга бўлган ёки

индивидуал психологик қизиқишларни акс эттирадиган ижодкорлик фаолиятига йўналган ҳаётий мақсадларга эга бўлган одамларда ҳаётдан қониқиш ўзини ҳис этиш кайфияти сезиларли даражада юқорироқ кўрсаткичга эга. Улар яқин инсонлари билан жуда кам низога афрофдагилар уларни тушунмаслигидан шикоят қиладилар. Лекин хавотирга солувчи факт яъни бундай одамлар жуда камчиликни турли ижтимоий гуруҳларда 4 тадан то 13 фоизгача ташкил қилинганлигини айтиб ўтиш лозим.

Жуда кўп сонли одамлар асосий ҳаётий мақсад сифатида улар хотиржам яшаш ёки ҳатто хотиржам ўлишни исташларини кўрсатишган. Ҳаётий истиқболни мавжуд эмаслиги, одамларни узоқ ҳаёт кечиришга нисбатан бўлган муносабатига катта таъсир кўрсатади. Сиз 100 ёшга қадар яшашни хоҳлайсизми? - деб мурожаат қилинган саволга 55% аёллар ва 39% эркеклар рад жавобини беришган.

Нима сабабдан? Дея берилган ойдinлаштирувчи саволга одамлар қуйидагича жавоб беришган: “Ҳеч кимга кераксиз бўлишни истамайман”, “болаларимга малол келишини хоҳламайман”, “кучсиз, ожиз, ночор қария бўлишни истамайман” ва бошқалар. Ўз олдига ҳеч қандай ҳаётий мақсадларни қўймаган бўш вақти кучи ва қобилиятларини нимага сарф қилишни билмайдиган аксарият деярли соғлом одамлар келгусидаги негатив кечинмалар, келажакда ҳеч кимга кераги бўлмаслиги ҳақидаги ўй-фикрлар билан хаёлан яшайдилар.

Ҳаётий мақсадларни мавжуд эмаслигидан вояга етган фарзандларининг ҳаётини йўлга қўйиш мақсадида ўзини ўзи намоён қилиш билан боғлиқ ўзига хос тикланиш содир бўлади. Бироқ бундай турдаги тикланиш жараёнини тузилиши кўпинча фарзандларнинг режалари билан қарама-қаршиликда келади, аксарият ҳолларда оилавий муносабатларда зиддиятларга олиб келади.

Кекса одамлар ўз ҳаётий мақсадларини фарзандлари тақдири билан чамбарчас боғлаб ўз ҳаётларини эмас, балки бошқа оила аъзоларининг ҳаётини ўз нуқтаи назарига кўра ақлга асосланиб йўлга қўйишга ҳаракат қиладилар. Бу тадқиқотда вояга етган фарзандларнинг мустақил эмасликларидан (моддий

томондан уй-юмуш ишларида ва бошқаларда) шикоят қилинган. Бу ҳолатда жуда бир-бирига қарама-қарши бўлган муносабат мавжуд бир томондан ғамхўрлик қилишга интилиш, бошқа томондан мустақил эмаслигидан норозилик.

Низога ундовчи бундай психологик ҳолат кўпинча чуқурлашади (кучайиб боради) ва ўзини ўзи намоён қилиш билан боғлиқ бўлган шахсий ҳаётининг мақсадларининг мавжуд эмаслиги, ўз навбатида ҳаётдан қониқмасликни вужудга келтиради, бу қониқмаганликнинг сабаби одатда англамайди. Ҳаётининг мақсадларини йўлга қўйишда энг аввало уларга эришишнинг реал имкониятларига амал қилиш лозим. Аксинча ҳолатларда “умидларни пучга чиқиши” стресс хавфини туғдиради. Г.Селье таъкидлашича, ҳаддан ортиқ жисмоний ишга қараганда “умидларни пучга чиқиши” стрессда жуда катта эҳтимоллик даражасида (ошқозон яраси, мигрен, юқори қон босими ёки юқори таъсирчанлик) касалликка олиб келади. Шу сабабли кўзлаётган истиқболни амалий нуқтаи назардан қараб, ҳар томонлама баҳолаш ва келажакда амалга ошириш учун объектив асосга эга бўлганларигагина кучни сарфлаш лозим.

Мазмунли амалий истиқбол ҳаёт йўлининг ҳар бир босқичида зарур. Ўспиринлик ёшида илк мартаба инсон шахсий ҳаётининг истиқболини қўлга киритишни ўрганади. Юқори синф ўқувчиларининг ҳаётининг истиқболлари ўрганилган тадқиқотда 15-17 ёшдаги кўпгина ўспирин ўғил ва қизлар келгусидаги фаолияти ўқишини давом эттириши ижтимоий мавқеини кўтарилиши, оила ва моддий зарурият (талаб, эҳтиёж) билан боғлиқ жуда узоқ ҳаётининг мақсадларга эгалликлари аниқланган. Ёшларнинг ҳаётининг истиқболларини шакллантиришнинг асосий муаммоси ўзидан катта авлод вакиллари учун характерли бўлган келажак ҳаётга “истидболли” назарнинг етишмаслигидан эмас, балки узоқ ҳаётининг мақсадлар билан долзарб ҳаётининг вазиятлар ҳамда ўқиш ва касб танлови яъни яқин ҳаётининг режаларнинг номувофиқлигидан иборатдир.

Келгусидаги ҳаётининг ютуқлари кетма-кетлигида реал имкониятга мосликни аниқлаб, бу ютуқга эришиш муддатини намоён қиладилар. Улар деярли барча

мўлжаллаганларига 30-35 ёшларда эга бўлишларига умид қиладилар. Ёшлар катта моддий ютуқни ривожлантирганда қўшимча манбааларга мурожаат қилишни мўлжаллайдилар, энг аввало ота-оналари ёрдамига аксарият юқори синф ўқувчилари таяниши аниқланган. 80% га яқин ўқувчилар ўзларининг моддий режаларини амалга оширишда ҳатто бўлажак турмуш ўртоғининг ота-онасини ёрдамини ҳам ҳисобга оладилар. Шу боис катта ёшдаги одамларнинг болалари мустақил эмасликлигидан билдираётган шикоятлари асосида жуда аниқ асос мавжуд. Катта ёшдаги инсонлар ва ёшлар ўрганилган тадқиқотдан олинган маълумотларни таққослаш орқали фарзандлари ҳаётини йўлга қўйишга ўзининг ҳаётий мақсадларини сафарбар этган ота-оналарининг руҳий қарамлиги ва ёшларнинг қарама-қаршилиги ўртасида айна дамда мавжуд бўлган жуда ёқимсиз симбиоз ҳақида хулоса қилиш мумкин.

Ҳар бир ёш даврида ҳаётни ақлга асосланиб, онгли тарзда йўлга қўйиш инсоннинг ёшга хос хусусиятлари ва у айна дамда эгаллаб турган ҳаётий вазиятининг ўзига хос томонларини ҳисобга олган ҳолда истиқбол тамойилини мажбурий амалга оширишни талаб қилади. Тараққий этган истиқболнинг мавжуд эмаслиги руҳий инқироз, жисмоний ва ахлоқий таназзулга олиб келувчи, импульсив ҳаётий қарорларни қабул қилишнинг дастлабки шартидир.

Истиқбол тамойилини амалга ошириш инсон ҳаётини йўлга қўйишда ҳаётий мақсадларни амалга ошириш имкониятини характерловчи аниқлик тамойилига қанчалик даражада риоя қилишига асосланади. Аниқ-мақсадларни амалга оширишнинг аниқ дастури сифатида ҳаётий режаларнинг мавжудлигидир. Ҳар бир озми-кўпми аҳамиятга эга бўлган ҳаётий мақсад, унга эришишга йўналтирилган аниқ кетма-кетликдаги ҳаракатни талаб қилади, бинобарин бу ҳаракатнинг дастлабки режаси зарур бўлади. Аслини олганда режа инсонга реалликни баҳолашга ёрдам беради.Энг юқори мақсадлар ҳам агар уларни амалга оширишнинг аниқ режаси бўлмаса, ҳеч қандай қийматга эга бўлмайди. Ҳаётий режаларнинг ноаниқлиги фаолият маҳсулдорлигини пасайишига олиб келади ва

одамларнинг ҳаётий қониқишга салбий таъсир кўрсатади. Аксинча бир қарашда эришиш жуда қийин бўлган мақсад агар инсон қандай тарзда уни қўлга киритишни қайси қобилият ва хусусиятларни ривожлантириш зарурлигини, кўзлаган мақсади йўлида нималарни қурбон қилиши мумкинлигини етарли даражада аниқ тасаввур қила олса реал ҳисобланади.

Эътироф этиб ўтилганидек, ўспиринлик давридаги ҳаётий истиқбол учун касб танлови билан боғлиқ бўлган яқин келажакдаги режалар ва узоқ мақсадларнинг етарли даражада уйғун эмаслиги характерлидир. Яқиндагига қараганда жуда узоқ предметлар аниқ кўринганда тескари истиқболнинг ўзига хос хусусияти юзага келади. Ҳатто мақсад мавжуд бўлганда ҳам режаларнинг ноаниқлиги инсонни мустақиллигидан маҳрум этади, уни эришиш имкониятига нисбатан ишончини сусайтиради. Режаларнинг ноаниқлиги-индивидуал-психологияга қараганда кўпроқ ижтимоий доирадаги муаммодир.

Агар жамиятда у ёки бу мақсадларни амалга ошириш учун объектив шароит яратилмаган бўлса, кўпчилик одамларни аниқ фаолиятга жалб қилинишини кутиш қийин. Юқори синф ўқувчиларининг касбий мақсадларини мавҳумлиги уларни енгил-елпи ўйлашида эмас, балки мақсадга йўналтирилган касбий ориентацион фаолиятнинг ҳамда ёшларни касбий йўналтириш тизимини мавжуд эмаслигидадир. Ҳеч бўлмаганда ёшларда ҳаётий ўзини ўзи намоён этишнинг умумий чизмаси мавжуд.

Мактабни тугатиш олий ўқув юрти ёки касб-хунар коллежларига киришда касбий ўсиш, оила қуриш ва бошқалар. Бу муносабатда кекса одамлар жуда ноқулай ҳолатда қоладилар, уларни нафақага чиқишлари истиқболларини тўхтатишга сабаб бўлади. Чунки, жамиятда ижтимоий фаолликнинг турли шакллари нафақажўрликни жалб қилишнинг институтлашган тизими мавжуд эмас. Шу боис, аксарият кекса одамлар учун ҳаётнинг нафақа даврига ўтиш муносабатлари билан характерлидир. Эркинлик ва демократия муҳити ижтимоий ва ижодий томондан ўзини ўзи кўрсатишнинг турли шакллари ва ташаббусни

рағбатлантириш бизнинг жамиятга қимматга тушади. Сабаби, кўпчилик одамларнинг суст фаоллиги жумладан, шахсий ҳаётига нисбатан пессимистлик уни режалаштиришга қизиқиш ҳамда жиддий муносабат билан ёндашиш уқуви ва истиқболнинг мавжуд эмаслигидадир.

Албатта, ҳаётий режаларнинг ноаниқлигини психологик омиллари ҳам мавжуд инфантилизм катта ёшдаги инсонларнинг ёш болаларга хос ишончидир. Бунда дунёдаги барча нарсалар унинг ҳоҳиш ва истаги билан мувофиқликда содир бўлиши, воқеликка (юз бераётган воқеа-ҳодисаларга) фаталистик нуқтаи назардан қараш (фаталистик бу тақдирга ишониш) олдиндан инкор этилган ҳар қандай ҳаракат ўз тақдирига таъсир кўрсатишига ишониш мисол бўла олади. Балки келажак ҳақида қайғурмасдан биринчи қадамни олға ташлаб мақсадга қадар яна қанча қолганлигини ўйлашмасдан яшаш осонроқдир.

Ҳаётий режаларнинг аниқ кетма-кетлиги унга ҳаётий уйғунликни талаб қилади. Уйғунлик ҳаётий режаларни амалга оширишнинг вақтинчалик тартибидир. Турли ҳаётий мақсадларни амалга ошириш режаси одатда бир хил вақт оралиғига таяниб рақобатлашади. Бундан ташқари инсон олдиндан ўйлаб кўрилмаган муаммоларни доимо ҳал этиб бориш кутилмаган тасодифий топшириқларни бажариши зарур. Агар инсонда ҳеч бўлмаганда тахминий кун тартиби бўлмаса, у деярли ҳар соатда танлов муаммосини ҳозир нима билан шуғулланиши кераклиги нимани кейинга қондириши мумкинлигини ҳал этишига тўғри келади.

Физиологларнинг таъкидлашича, танлов имконияти билан боғлиқ бўлган қарорни қабул қилиш ҳолати нерв-психик фаолликни кескин ортишига олиб келади. Агар фаоллик узлуксиз ҳолатга айланса, ҳаддан ортиқ ишлашни юзага келтиради, стресс касаллигига сабаб бўлади. Танлов вазиятини зарур бўлган энг кам миқдорга олиб бориш учун доимо қатор режалаштириладиган ҳаракатларни фаоллаштириш яъни бир хил вақтда уларни мутазам бажариш керак.

Рус олими Н.Пэрнанинг кузатишларига кўра, инсоннинг бутун ҳаёти

давомида ижодий фаоллигини юксалиши ва пасайиш давлари билан боғлиқликда тўлқинсимон ўзгариш содир бўлади. Жумладан ёш катталашishi билан ҳаёт уйғунлиги ўзгаради. Инсон ёшлигида ҳаёт фаолияти ритмларининг ўзгаришига осон мослашади. Бундай хулқ-атворнинг барқарор стереотиплари мавжуд эмаслигидан жой ўзгартиришга интилиш бошланади. С.Цвейгнинг ёзишича ёшлар учун хотиржамлик бу ҳар доим ўз-ўзидан хавотирланишдир. Йил сайин инсонга мослашган ҳаётий уйғунлигини ўзгаришига мослашиш қийинлашиб боради. Бу ёшга хос бўлган хусусиятларни М.Монтень қуйидагича эътироф этган: “Мен кескин ўзгаришлар менга керак бўлган ёшда эмасман ва мен янги ва ўрганилмаган ҳаёт тарзига кўника олмайман”. Кекса ёшдаги инсонларни ёшлардагидек ҳаёт ритмини бутунлай тиклашга интилишлари, соғлиқ учун хавф туғдириш билан яқунланади. Ўзаро бир-бирини тушуниш муаммоси нуқтаи назардан олиб қараганда, катта авлод вакиллари ўзлари кўниккан ҳаёт ритмларини ёшлар ҳам қабул қилишига ундашлари бу борада оқлаб бўлмайдиган ҳаракат ҳисобланади.

Барчага маълумки, мунтазам равишда бажариладиган жисмоний машқлар соғлиқни мустаҳкамлаш ва касалликларни профилактика қилишга ёрдам беради. Фалсафий таълимотлар доирасида антик маданиятдаёқ ақлга асосланиб ҳаёт қуриш ғояси ривожланган буни амалга ошириш тамойилларидан бири мунтазам машқ қилиш ҳисобланган. Диоен Синопскийнинг таъкидлашича, “Икки турдаги машқ мавжуд-бири –руҳ учун бошқаси тана учун...бошқаларсиз биттаси мукамал эмас, ким эзгуликка интилса ҳам руҳан ҳам танан соғлом ва кучли бўлиши керак”.

Мусобақа вақтида ташвишланувчи спорт ишқивозлари кичик стрессни бошдан кечирадилар ва бу ўзига хос стрессли машқ қилиш ҳисобланади. Кучли стресснинг салбий оқибатларини бартараф қилишнинг муҳим омили сифатида фаол машқ қилиш “тезлик терапияси” методи асосига қурилган. Миждозни қандайдир хавф-хатарни вазиятни ва “ваҳимали” ҳолат юзага келадиган кулминацион пайтни ҳаёлан тасаввур қилиш ҳамда ҳис этишга ундалади.

Кучли стрессда нафас қисиб, гипоксия бошланганлиги боис чуқур нафас

олиш ва бўшашиш ўргатилади. Машқ қилиш организмни у билан курашишга ўргатишга ёрдам беради, бу стрессли таъсирларга барқарорликни оширади. Мунтазам машқ қилиш фақат фаолиятга жисмоний, эмоционал ва интеллектуал ҳозирликни оширишга ёрдам берганлиги учунгина фойдали дейиш нотўғри. Шахслараро мулоқот доирасида машқ қилиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Инсонга унинг ҳаёт тарзи қанчалик оқилона кўринса-да агар унда тўлиқ мулоқотга жой бўлмаса, руҳий жароҳатлар ва чуқур ички бузилишлар муқаррардир. Шунинг учун мулоқотчанлик ҳаётни ақлга асосланиб йўлга қўйишнинг муҳим тамойилларидан бири ҳисобланади.

Қониқиш унинг акси бўлган қониқмаганлик атамаси кўпгина психологик ва социологик тадқиқотларда фойдаланилган (А.Г.Асеев, 1976 й; Белова, 1978 й; Гатман, 1971; Еделева 1989; Журин 1991й; Китвен1974й; Михачев 1981й; Муруттар 1977 й; Наумова 1970й; Хаав 1978 йил ва бошқалар). Бироқ бу муаллифлар томонидан ушбу тушунчанинг мазмун моҳияти очиқ берилмаган. Шу боис у кўпинча бошқа тушунча қаноатланиш-билан адаштирилади. Шу билан боғлиқликда Ильиннинг кўпгина ишларидан бирида тадқиқот предметини тушунишда англашилмовчилик кузатилади.

Асосан қониқиш феномени икки йўналишда ўрганилади яъни умумпсихологик ва ижтимоий психологик. Умумий психологик ёндашув асосида қониқиш ё ҳолат ё мотив сифатида муҳокама қилинади. Биринчи ҳолатда қониқиш хузур-ҳаловат ҳисси мамнуният ҳолати хурсандчилик субъект истаётган ҳоҳиш ва талабларни қондирилганлиги сифатида тушунилади. Масалан, Н.Д.Левитов (1964й), М.И.Дьяченко ва Л.А.Кандибоевич (1998) лар қониқиш ва қониқмаганликни ҳолат сифатида талқин қилганлар. Қарама-қарши тенденция ҳам мавжуд. Масалан, П.М.Якобсон (1969 й) қониқишни шаклланишига ёрдам берувчи ёки аксинча ёрдам бермайдиган омиллар ҳақида сўз юритганда “қаноатланиш” атамасини қўллаган.

Ниҳоят (1984й) К.К.Платонов томонидан инсонни чалғитувчи бу феноменлар

қаноатланиш ва қониқишнинг ўзига хос изоҳи берилган. Муаллиф мақсадга эришишдан қаноатланиши деганда ирода кучидан сўнг ҳал этилган эмоция асосида юзага келадиган ҳис-туйғуни тушунади. Муаллиф фикрига кўра, қониқиш-психик ҳодиса бўлиб, заруриятни йўқотиш акси сифатида қарама-қарши эҳтиёжлардир. Аммо заруратни йўқолиши-мақсадга эришганлик эмасми? Унда қаноатланиш ва қониқиш ўртасидаги фарқ нимада?

Ижтимоий ва ижтимоий-психологик ёндашув вакиллари, қониқишни фаолият ва унинг шароитини бу фаолият натижаларини баҳолаш сифатида талқин қилган. Модомики, баҳо муносабатни билдиришнинг айрим ҳолати ҳисоблангани боис қониқиш муносабат муаммоси жиҳатларидан бири сифатида кўриб чиқилади (Китвель 1974й, Крупнов, Столяр 1972 й, Муруттар 1977 й, Наумова 1970 й, Хаав 1978й).

Бирор-бир нарсага муносабат сифатида қониқишни тушуниш менга адекватроқ туюляпти. Битта тушунчани (қониқиш) бошқасига (қаноатланиш) алмаштириш учун асос мавжуд. Бу тушунчаларда ҳам уларни вужудга келиши ҳам функцияларида кўпгина умумийлик мавжуд. Қониқиш ва қаноатланиш ҳақида сўз борганда

1.Эҳтиёжларни қондириш ва мақсадга эришиш ҳақида;

2.Бирор нимага муносабатни билдириш юзасидан (ҳар иккала тушунча ўзининг баҳосига эга);

3.Мотивация ҳақида (иккала ҳодиса ҳам бу жараёнда мотиватор сифатида қатнашиши мумкин);

4.Қониқишни шакллантириш механизмларини аниқлаш ҳақида (улар кўпинча қониқишни юзага келиш механизмлари билан чалкаштирилади) гапириш мумкин.

Бироқ бу икки феноменнинг сабаблари ва вужудга келиш шароитини ўхшашлиги, уларнинг мазмун моҳияти ва намоён бўлишидаги фундаментал тафовутни яширмаслиги лозим. Биринчи фарқ улар нимани характерлашига

тааллуклидир. Қаноатланиш-бир марталик ва қисқа муддатли ҳодисани (бажарилган иш, амалга оширилган хатти-ҳаракат, қондирилган эҳтиёж) тавсифлайди. Қониқиш эса узоқ муддатли ҳодиса фаолиятни харктерлайди. Ана шу ердан унинг ва бошқа феноменнинг шаклланиш тезлиги билан боғлиқ, иккинчи фарқ юзага келади: қаноатланиш-бир марта эришилган мақсаддан сўнг юзага келса, қониқиш-фақат кўп марта эришилган мақсаддан сўнг қачон инсон ўзининг эҳтиёжларини қондирилиши юқори эҳтимоллилик даражага эғалигшига ва ҳатто қафолатланганлигига ишонч ҳосил қилганидагина вужудга келади. Учинчи фарқ унинг ва бошқа феноменнинг давомийлигидадир: ҳолат сифатида қаноатланиш нисбатан қисқа вақт давом этади, қониқиш эса бирор-бир нарсага нисбатан муносабат сифатида узоқ вақт сақланиб қолади. Тўртинчи фарқ айнан бир мақсадни ўзига кўп марта эришишдир. Унинг ва бошқа феноменнинг ривожланиш тезлигидадир: қаноатланиш ташвиши сусайиб борса, қониқиш аксинча ортади.

Бу фарқлардан кўришиб турибдики, қаноатланиш-қаноатланмаслик ўзини ҳам эмоционал реакция, ҳам мамнуният –мамнуниятсизлик ташвиши сифатида қониқиш-эмоционал установка, муносабат сифатида намоён бўлади. Бешинчи фарқ қаноатланишни ҳам биологик даражада (масалан, тўқлик ҳисси, комфорт –ўзини яхши ҳис қилиш) ҳам ижтимоий даражада тингланган мусикадан ўқилмаган китобдан бугунги мусобақада севимли жамоанинг ғолиб бўлганидан мамнун бўлиш ва бошқалар) ҳис этиш мумкинлигидадир. Олтинчи фарқ қаноатланиш-қаноатланмасликни кўп модаллиги феномен эканлигида қониқиш-қониқмасликни бир модаллигидадир. Бу шуни англатадики, қаноатланиш турли эмоционал ҳолатларда хурсандчилик, ичи қоралик, роҳатланиш кечса, қаноатланмаслик бўлса, қайғу ўкинч афсус хафаликда ифодаланади: қониқиш эса қониқмаслик каби уларни юзага келишига нима сабаб бўлганлигидан қатъий назар (иш, оила, ютук, умуман олганда шахсий ҳаёти) ҳар доим бир хил сифатга эга.

1.2. Коллеж ўқувчиларида ҳаётдан қониққанлик даражаси, ҳаёт мазмуни ориентацияси ва қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтиш қобилияти

Ўқувчилик даврини тадқиқ этган бир қатор тадқиқотчиларнинг эътирофи этишича, бу ёш даврининг ўзига хос хусусиятлари, бу ёшда юз берадиган психологик ўзгаришларнинг бир бутунлиги, яхлитлигидадир. Бу ёш даврида етакчи фаолиятни ўқув-касбий фаолиятга ўтишидан ташқари, инсонда тизимлараро қадриятларнинг шаклланиши юз бериб, меъёрий қадриятлар тизими ташкил топади. Шу ўринда ўзини ўзи англаш тизимида ўзгаришлар кузатилади, “Мен” образи катта аҳамият касб этади. Ўзини- ўзи баҳолаш мезонлари ва даражалари ўзгаради. Ёшлар фаоллашиб келажак учун режалар тузадилар.

Юқорида эътироф этилган ўзгаришлардан ўқувчилик ва талабалик ёшини инсон нафақат касбий балки, бирмунча кенг доирада ўзининг шахсий ҳаёт стратегиясини (йўлини) ҳам англаган ҳолда фаол равишда қуриш билан шуғулланадиган давр деб ҳисоблаш мумкин. Бундай фаолиятнинг муваффақият мезонларидан бири, ҳаётдан қониқиш даражасининг юқорилиги бўлиши мумкин.

Бу борада ҳаёт мазмуни ориентацияси ва қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтиш қобилияти ҳаётдан қониқиш даражасига сезиларли тарзда таъсир кўрсатувчи доминанта ҳисобланади. Инсон муваффақиятининг ташқи объектив кўрсаткичлари мавжудлиги яъни у нечоғлиқ самарали фаолият юритиши юқори маош олиши, муваффақиятли карьерани йўлга қўйганлиги, атрофдагиларнинг ҳурматига сазовор бўлиб, шуҳрат қозонганлигида бўлса, ҳаётдан қониқиш-бу инсон муваффақиятининг муҳим субъектив кўрсаткичидир. М.Аргайланинг фикрига кўра, қониқиш когнитив тузилмавий бахтдир. Бу рефлексив баҳо қай даражада барчаси мавжудлиги ва уларни тўлақонли барқарор сақланиб қолинишидадир. Ҳаётдан қониқиш ҳиссини муваффақият ва интилиш ўртасидаги тафовут маҳсули деб тушуниш мумкин. Бу нуқтаи назарга кўра, жуда катта ҳоҳиш қониқиш ҳиссига тўсқинлик қилади, гарчи ўз-ўзидан маълумки, ҳаётда маълум бир мақсадларни мавжудлиги –бу фаровонлик омилидир. Ҳаётда мақсадларни мавжудлиги қониқиш

ҳисси билан чамбарчас боғлиқдир.

Ҳаётий мазмунга эга бўлиб, аниқ бир йўналиш бўйича ҳаракатланаётган, шахсий ҳаётдан қониқиб, юқори қийматга эга бўлган машғулотларда иштирок этиб, шахсий мақсадлари йўлида ҳаракат қилаётган инсонлар бахтлироқдирлар.

Жаҳон психологиясида шахснинг ҳаёт йўли, турмуш тарзи, ҳаётдан қониқишга таъсир кўрсатувчи объектив ва субъектив омиллар муаммоси К.А.Абульханова, Л.И.Анциферова, И.И.Джирарьян ишларида алоҳида аҳамият қаратилиб ўрганилган.

Бу борада К.А.Абульханованинг шахсни принципиал равишда амалга ошадиган қобилияти турмуш тарзи билан ўзининг индивидуал хусусиятларини боғлаш яъни ҳаёт стратегияси ҳақидаги нуқтаи назари қизиқарлидир. Бу шахс қобилияти ўзининг барқарор ҳаёт йўлини танлаш ва англаш, шахсий ҳаётдаги муҳим ишларни заруратсизларидан ажрата билишга ёрдам беради. Ҳаёт стратегиясининг мазмун моҳиятидан бири – бу ҳаётий муаммоларни ўзининг шахсий қадриятлари билан боғлиқликда ҳал этишдир. Бу боғлиқликка Л.И.Анциферова (1994) тадқиқотларида алоҳида эътибор қаратилган бўлиб, унда шахс қадриятлари унинг оламга бўлган муносабати ва қийинчиликларни муваффақиятли енгиб ўтиш ўртасидаги ўзаро алоқаси ўрганилган. Тадқиқотда ҳаётдан қониқиш даражасига таъсир кўрсатувчи омиллар, хусусан шахс қадрияти, унинг оламга бўлган муносабати унга мослашуви ўрганилган бўлсада, ишнинг аҳамиятини қайта баҳолаш қийин.

Бу борада фаол равишда шахсий ва касбий доирада шахс ўз мавқеи тақдирини белгилай оладиган ҳамда ўзини ўзи тута биладиган даврада бўлган талабалик ёшида бундай ўзаро боғлиқликнинг ўзига хос хусусиятлари ўрганилган тадқиқот муҳим долзарблик касб этади.

Бизнинг тадқиқотимизнинг мақсади талабаларда ҳаётдан қониққанлик ҳаёт мазмуни ориентацияси ва қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтиш йўллари ўртасидаги ўзаро боғлиқлик характерини ўрганишдан иборат. Биз бу билан

боғлиқликда қуйидаги эмпирик вазифаларни ҳал этдик:

1) талабаларда ҳаёт мазмуни ориентациясининг шаклланганлик даражасини аниқлаш;

2) талабалардаги ёниб ўтувчи хулқ-атвор хусусиятларини аниқлаш;

3) талабалардаги ҳаётдан қониқиш даражасини тадқиқ қилиш;

4) ҳаётдан қониқиш даражаси, ҳаёт мазмуни ориентациясининг ўзига хос хусусиятлари ва қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтишнинг мақбул йўллари ўртасидаги ўзаро боғлиқликни ўрганиш.

Қуйидаги методикалардан фойдаландик:

Д.А.Леонтьев “Ҳаёт мазмуни ориентацияси” методикаси, стрессли вазиятларни енгиб ўтиш йўллари аниқлашга қаратилган С.Хобфолланнинг “SACS” методикаси, “Ҳаёт тарзини ўзига хос хусусиятларини аниқлаш” га қаратилган ВНИИФК амалий психология лабораториясида ишлаб чиқилган сўровнома. Математик таҳлил психологлар учун ишлаб чиқилган SPSS 10.0 компьютер дастури ёрдамида амалга оширилди. Танлов тавсифномаси: тадқиқотда хорижий тиллар факультетининг 1 ва 2-босқичида таҳсил олаётган 50 нафар талаба иштирок этди. Тахмин қилганимиздек, тадқиқотдан олинган натижаларга кўра, хорижий тиллар факультети талабаларида қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтиш йўллариининг ўзига хос хусусиятларига тааллуқли бўлган кўрсаткичлар, коммуникатив касб вакилларидаги енгиб ўтувчи йўллари билан боғлиқ бўлган тадқиқотдан олинган натижаларига деярли ўхшашлиги аниқланади. Бизнинг фикримизча, бундай тенденция яъни режалар тузиш ва уларни амалга тадбиқ этишда ўз кучига ишонган ҳаётга нисбатан янгидан –янги қарашларни юзага келиши кузатиладиган талабалик ёш даври учун деярли характерлидир.

Биз 1988 йилдаги турли олий ўқув юртлари талабаларининг ҳаёт мазмуни моҳиятини аниқлаганини белгиловчи ўртача кўрсаткичлар билан Д.А.Леонтьев 1992 бизнинг тадқиқотимиздаги хорижий тиллар факультетининг талабаларини ҳаёт мазмунини қай даражада анланганлигини ифодаловчи кўрсаткичларни

таққосладик. Маълум бўлишича, замонавий талабаларда ҳаёт мазмунини ифодаловчи ўртача кўрсаткич 1988 йилдаги турли олий ўқув юртлари талабаларидаги ўхшаш кўрсаткичлардан юқорирок.

Ўтказилган сўровнома натижаларининг таҳлиliga кўра, ўрганилаётган танланма бўйича умумий олганда жами синалувчилар сонидан 62% талабалар қисман қониққанлар 38% эса тўлиқ қониққанлар. Ўзининг ҳаётидан бутунлай қониқмаганлар аниқланмади. Амалга оширилган коррелацион таҳлилга кўра, ҳаёт мазмуни ориентацияси, стрессли вазиятларни енгиб ўтиш йўллари ва ҳаётдан қониққанлик ўртасида аҳамиятли коррелацион алоқа аниқланди. “Мен-локус” субтести бўйича олинган натижалар ва қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтишнинг фаол йўллари ўртасида боғлиқлик кузатилди.

Биз таҳлил қилишимизча, “Мен-локус назорати” даражаси, инсон олдиндан ўзини масъулиятли, жавобгар шахс эканлиги ҳақида тасаввурга эга бўлганлиги сабабли қийин ҳаётий вазиятлар билан тўқнашганда фаол мустақил ҳаракатни танлашига таъсир кўрсатади. Бироқ бу параметрлар ва ҳаётдан қониққанлик ўртасида боғлиқлик биз томонимиздан аниқланмади. Шу билан бирга “ҳаёт локус назорати” билан ҳаётдан қониққанлик даражасини боғлиқлиги маълум бўлди. Тахминимизча “ҳаёт-локус назорати” юқори даражада бўлган инсон унга ўзининг ҳаётини назорат қилиши мустақил қарор қабул қилиш ва уларни ҳаётида амалга ошириш имконияти берилганлигига ишонади.

Ҳаёт мазмуни ориентациясининг умумий кўрсаткичи ва қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтишнинг фаол йўллари ўртасида боғлиқлик аниқланди. Бундай тарзда ўзини ўзи намоён қилиш билан боғлиқ бўлган мақсадларни ўз олдига қўя биладиган ва ўзига ишонган шахсий ҳаётининг мазмун моҳиятини излашга интилувчи шахс вужудга келган қийинчиликлар, муаммоларни ўзининг кучи, билим, кўникма ва малакасига таянган ҳолда фаол равишда ўзгартиришга мойил.

Бизнинг тадқиқотимизда талабаларда ҳаётдан қониққанлик даражасини ҳаёт

мазмунини ориентациясининг умумий кўрсаткичи билан боғлиқлиги аниқланди. Таъкидлашимиз мумкинки, қачонки субъект ўзининг ҳаётини мазмунан бойитса, унинг ҳаётдан қониққанлик даражаси умумий равишда ортади. Билвосита манипулятив йўл қочишнинг суст йўли ва ҳаётдан қониққанлик ўртасида ўзаро қайтарма корреляцион боғлиқлик мавжудлиги бизнинг тадқиқотимизда кузатилди.

Шундай қилиб, қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтишда асосан суст ва манипулятив йўлларни қўлловчи инсон ҳаётдан кам қониқиш олади. Буни бир тарафдан самарасиз ҳаётий йўлларни амалда қўллаш айниқса, унинг субъектив нуқтаи назарига таяниш ҳаётий муваффақиятга етакламаслиги, бошқа тарафдан инсон ўзининг шахсий ҳаётидан қониқмаган вазиятида шахсий фаоллигини намоён этишни муҳим деб билмаслиги билан изохлаш мумкин.

Билвосита йўлни ифодаловчи манипулятив шакллар, ассоциал йўлли тажовузкор шакллари, суст йўлларни намоён этувчи қочиш шакллари ўртасида ижобий корреляцион боғлиқлик кузатилди.

Тахмин қилишимизча, бундай тарзда бизнинг кўз олдимизда қийин вазиятлардаги хулқ-атворнинг ўзига хос стратегик модели гавдаланади. Чунончи, субъект ҳаётий қийин вазиятларга дуч келганда манипулятив ва қочувчи хулқ-атворни намоён қилса, вазиятнинг аҳамияти ортиши билан ҳимояланувчи агрессияга таянади.

Талабаларни нафақат касбий балки шахсий ривожланишига йўналтирилган фаолиятига ёрдам бериб, шахсий ҳаётни мазмунан бойитиш ва шахсий ҳаётни стратегияларини қидириб топишлари учун шарт-шароит яратиб бериш орқали уларнинг шахсий ва касбий муваффақиятларига таъсир кўрсатиш мумкин.

Ҳаётдан қониқиш шахсининг психик барқарорлигига, психик ҳолатига, кайфиятига бевосита таъсир кўрсатади. Бу муҳим ҳодисанинг аҳамияти ҳам кундалик билишда англанди. Кўпгина илмий ишларда ҳаётдан қониқиш инсон ўзининг айна дамдаги ҳаётий вазиятини қай даражадалигини характерловчи бир

баҳо сифатида деарли оддий ҳодиса ўрнида талқин этилган. Респондентлардан психологик ва ижтимоий сўровнома орқали бундай баҳони олишда шубҳасиз унинг ортида шахснинг субъектив хотиржамлигини кенг доирадаги кечинмалари туришини таъкидлаш лозим.

Шахснинг барқарорлик омиллари унинг субъектив оламининг ҳолатини тавсифлаш учун ҳар хил атамалардан фойдаланилади. Хусусан, бахтни ҳис қилиш ҳаётдан қониқиш эмоционал комфорт, барқарорликдир.

Қониқиш –у ёки бу объектлар ҳаёт шароити ва фаолияти умуман олганда ҳаётни одамлар билан муносабатни инсонларнинг ўзи ва жумладан шахсан ўзининг ҳам хусусиятларини субъектив баҳолашдир. Ҳаётдан қониқишнинг юқори даражасини бахт яқин тузилишини психологик комфорт деб атасак бўлади.

Қониқиш-жуда кенг маънога эга бўлган кенг кўламда қўлланиладиган ва шу ўринда чек-чегарасиз таъриф-тавсифларга эга бўлган атамадир.

Бутун ҳаётдан қониқиш ва аниқ инсон билан бўлган муносабатдан қониқиш ҳақида гапирганда бу инсоннинг шахс учун қанчалик аҳамиятга эгалик даражасидан қатъий назар фикр билдириш лозим.

Қониқишни шахс учун аҳамиятли даражасига кўра, турли хилдаги воқеа-ҳодисалар таъсирдан ҳис этиш мумкин. Масалан, бир неча йиллар давомида ёзилган китобни муваффақиятли тугатиш ва мазалли тушлиқдан сўнгги ҳислар.

Психолог учун “Ҳаётдан қониқиш” атамасининг ўзига хослиги шундаки, предметларни баҳолашда унинг ноаниқлиги яъни жавоб берувчини айнан нима қониқтириши ёки қониқтирмаслиги муҳим ҳисобланади. Аксарият ҳолларда предметларни баҳолаш тадқиқотчилар диққат марказидан четда қолмоқда. Респондент айнан нимани ҳисобга олаётганлигига қараб ҳаётнинг ташқи томонлари унинг куч ҳаракати билан фақатгина маълум бир даражада ўзгарадиган ёки ўзининг қабул қилган қарорлари, хатти-ҳаракатлари ва фаолияти шахсий ютуқларини баҳолашда қай бири муҳимлиги ўзини ўзи баҳолашга боғлиқ.

Бундай ноаниқликка қарамай, бу атамадан воз кечиш ёки уни бошқа бир атамага бутунлай алмаштириш мумкин эмас, чунки у жамиятда алоҳида шахсда ва менталитетда ўзининг муҳим ўрнига эга.

Тадқиқ этилаётган мавзуга доир бўлган илмий ва оммавий адабиётларда “эмоционал комфорт” деб аталувчи сўз бирикмасини кўп учратиш мумкин, лекин уни барқарорлик тушунчасига ўзгартирган маъқул. Барқарорлик атамаси етарлича аниқ мазмун-моҳиятга эга бўлиб, унинг талқини аҳамиятли даражада ўхшаш ёки кундалик билиш ва турли хилдаги илмий соҳадаги меъёрларга мос келади. Барқарорлик ва барқарорлик ҳисси-шахснинг субъектив ички олами учун жуда ҳам аҳамиятлидир.

Экспертларнинг фикрига кўра, барқарорлик организмнинг биологик функцияларига қараганда ўзини ўзи баҳолаш ва ижтимоий мансублик ҳиссига кўпроқ даражада боғлиқ. У инсоннинг жисмий, руҳий ва ижтимоий имкониятларини амалга ошириши билан боғлиқ.

Барқарорликнинг объектив кўрсаткичлари мавжуд бўлиб, ҳар бир инсонга улардан айримлари бўлса ҳам маълум. Шахсий барқарорлик ёки бошқа инсонларнинг барқарорлиги ҳақидаги тасаввур, фаровонликни баҳолаш-саломатлик кўрсаткичлари, моддий таъминланганлик муваффақият фаровонликнинг объектив мезонлари ва бошқаларга асосланади. Моддий таъминланганлик даромад фаровонликни кечишига у ёки бу даражада таъсир кўрсатади. Таъкидлаш лозимки, бу ҳолат маълум даражада шахснинг ўз-ўзига ва атрофдаги оламнинг яхлит ва унинг алоҳида томонларига нисбатан бўлган муносабатининг ўзига хос хусусиятларига асосланади.

Ҳар қандай объектив тавсифларда барқарорликнинг барча ташқи омиллари, психиканинг табиатига кўра, фаровонликни бевосита амалга ошишига таъсир кўрсата олмайдиган, аммо фақатгина шахснинг барча томонларини ўзига хос хусусиятларини қамраб олган, субъектив идрок ва субъектив баҳо орқали амалга ошириш мумкин.

Жуда кучли эмоционал дискомфортни шахснинг ички сабаб, важлари вужудга келтиради, ташқи таъсирлар кучи нисбатан камроқ. Тўғрироғи бундай юқори таъсирнинг сабаби, шундаки, шахслараро ўзаро таъсир қийин ҳаётий вазиятлар, уларни енгиб ўтиш жараёнида ижтимоий қўллаб-қувватлаш имкониятини амалга оширувчи шахснинг ижтимоий мослашувини тартибга солувчи асосий бўғин сифатида намоён бўлади.

Эҳтиёж-бу маълум бир ҳаёт шароити, фаолият, моддий объектлар, одамлар ёки индивид ўзини ноқулай ҳолатда ҳис этмаслиги учун зарур бўлган зарурият ҳолатидир. Эҳтиёж инсонда ҳаётдан қониқиши учун талаб этилаётган танқисликка асосланган қониққанлик ҳиссини мавжудлиги билан доимо боғлиқ бўлади. Эҳтиёжлар жўшқин, серхаракат улар ўзгаради ва мураккаблашади. Уларнинг ривожланиши аввал қондирилган эҳтиёжларга асосланади, янгилари эса инсон фаолиятни жуда мураккаб соҳаларига киришиши жараёнида юзага келади. Инсон эҳтиёжларини тўлақонли қондириб бўлмайди. Шунинг учун ҳар бир инсондан эҳтиёжларни қондириш ва танловда ўйланган ва анланган ёндашув талаб қилинади. 19 аснинг 50-йилларида инглиз олими А.Маслоу томонидан таклиф этилган эҳтиёжлар иерархияси назарияси жуда кенг тарқалган бўлиб, унга кўра, эҳтиёжларнинг 5 гуруҳи ёки даражаси мавжуддир.

Қуйи даражаси-асосий ёки физиологик эҳтиёжлар. Инсоннинг биологик табиати билан боғлиқ бўлган, масалан, озиқ-овқатга, кийим-кечакка, турар жойга ва бошқаларга эҳтиёж. Бирмунча юқори даража “ҳаёт зарбалари” дан ҳимояланиш эҳтиёжи яъни “физиологик эҳтиёжлар” даражасидаги эҳтиёжларни қондирилишига тўсқинлик қилувчи, бахтсиз ҳодисалар, касаллик, ногиронлик, камбағаллик ва бошқалардан. Юқори даража ижтимоий эҳтиёжлар яъни мулоқотга бошқа одамлар билан ўзаро муносабатга эҳтиёж.

Маслоу бўйича ҳар бир даражанинг эҳтиёжи ўзидан олдинги даражадаги эҳтиёжларнинг қондирилиши билан боғлиқ бўлади ва ижтимоий эҳтиёжлар ҳимояланиш эҳтиёжини тўқисроқ қондиришга интилиш мақсадида қўзғатилади.

Кейинги даража ҳурмат қозониш ўз ўрнига эга бўлиш эҳтиёжи ёки “Эго” эҳтиёжи. Бу обрў-эътибор атрофдагиларнинг ҳурмат, шухрат қозониши ва бошқаларга эҳтиёж. Эҳтиёжнинг энг юқори даражаси-камолотга етиш эҳтиёжи ёки ривожланиш (тараққиёт) эҳтиёжи.

Эҳтиёжлар муайян “динамика қонунларига” бўйсунди:

1. Шахс учун ҳаётининг муҳим зарур ва қадрли эҳтиёжларни кейинга қолдирилишига ёки амалга ошириб бўлмаслик апатия, депрессия, умуман ҳаётдан қониқмасликка сабаб бўлади.

2. Шахсда муайян бир эҳтиёжларни қондирилиши натижасида янги эҳтиёжлар юзага келади.

3. Мунтазам қониқмаслик таъсирида эҳтиёжлар тизимида қисқариш юз беради, хоҳиш ва интилишлари сўнади, умидсизлик ортади, танаффус кузатилади.

Шундай қилиб, инсон ўзининг эҳтиёжларини қондириши оқибатида ўзининг ҳаётдан бутунлай қониққандек ҳис этади. Бу ҳолатда эҳтиёжлар ҳаётдан қониққанликнинг ижтимоий-психологик ўзига хослиги сифатида намоён бўлади.

Ҳаётга ҳар хил ёндашиш мумкин. Энг маъқули қандай яшаётган бўлсанг, шундай яшаш ва жуда муҳим долзарб муаммоларга бевосита тегишли бўлмаган нарсалар ҳақида бош қотирмаслик. Аммо инсон қанчалик содда, оддий ҳаёт кечирса, у ўзининг ҳаётини йўлга қўйишга шунчалик кам куч сарфлайди, бошқа одамлар учун у аҳамиятсиз кўзга кўринмас бўлиб бораверади. Атрофдагилар бизни тушуниш учун маълум бир инсоний хусусиятлар керак, лекин улар тушунишни хоҳлаши учун оз-моз симпатия уйғотадиган яхши инсон бўлиш камлик қилади.

Ўзига ўзининг фикрларига хатти-ҳаракатларига, ижодий ва ижтимоий ютуқлари муваффақиятларга қизиқиш уйғотиш зарур. Агар инсоннинг ўзи у нима учун яшаётганлигини тушуна олмаса, бошқа одамлардан унинг мавжудлиги мазмуни нимадалигини тушунишларини кутиш қийин. Инсон ўзи ва атрофдагиларга қизиқарли бўлган ҳаётни йўлга қўя билмаслиги оқибатида одатда

Ўзини ўзи намоён этиш учун зарур бўлган шароитларни мавжуд эмаслигини, яқинлари уни тушунмаслигини, кундалик жанжаллар, тирикчилик ғам-ташвишларини сабаб қилиб кўрсатадилар. Бироқ ташқи шарт-шароит қандай бўлишидан қатъий назар ҳаётни йўлга қўйишда ҳал қилувчи сўз ақлга тегишлидир. Грек файласуфи Эпикур таъкидлаганидек, “Ақл билан яшамасдан, яхши яшаб бўлмайди”. Ақл овози йўлидан бормайдиганларга мурасасиз позицияни қўллаган Диоген Синопский шундай дейди: “Жуда ҳам яхши яшаш учун ёки ақл, ёки сиртмоқ лозим”.

Албатта қадимги мутафаккирларнинг сўзма-сўз тушуниб бўлмайди. Бу масала абадий умрбод категорияга тегишлидир. Бу ҳақда аввал ҳам баҳслашишган ҳозирги вақтда ҳам баҳслашишмоқда. Инсоният мавжудлигининг ижтимоий аҳамияти ва индивидуал моҳияти йўқолиб бормаслиги учун зарур бўлган ҳаётий тамойиллар ва баҳоларни аниқлаш зарурати баҳссиз қолмоқда.

Ҳаёт ҳақидаги барча хилма-хил индивидуал тасаввурларда воқелик борлиқни идрок қилиш, англаш ва ўзлаштиришдаги одатий ҳаётий позициялар билан боғлиқ бўлган умумий қирраларни ҳар доим топиш мумкин. Яхлит ҳаётга бўлган муносабатни умумий оламни идрок этишга асосланиб, иккита позицияга ажратиш мумкин: оптимизм (фаоллик), скептицизм (ишончсизлик, танқидийлик).

Инсон ҳаётининг мазмун-моҳияти ўзининг мавқеи ўрни роли вазифалари ва бурчини ахтаришда ўзининг ҳаётини шундай йўлга қўйиши лозимки, фаолият маҳсулида унинг индивидуал ўзига хос хусусиятлари ва қобилиятлари ривожланиб, имкон даражасида кашф этилиб, амалга оширилиши керак. Ўзининг ҳаёт йўлини танлашда ақл ва ирода кучини сарфлаётган инсон қандай пировард натижа кутиши мумкин? Шахсий ҳаёти, ўзининг қобилиятлари ва объектив имкониятларини бошқариш тамойилларини англаган ёки англамаганлиги ҳақида қандай мезонлар бўйича хулоса қилиш мумкин.

Шундай қилиб, қониқиш (ёки қоникмаслик) қаноатланиш (қаноатланмаслик) дан фарқланувчи ўзига хос психологик феномен ҳисобланади. Қониқишнинг

инсон ҳаёт ва фаолиятининг қайсидир соҳасида кўп марта ҳис этилган қониқиш натижасида юзага келувчи ва мулоҳаза шаклида билдирилувчи бирор нимага нисбатан барқарор, узок муддатли, ижобий эмоционал муносабат сифатида аниқлаш мумкин.

Қаноатланишни эса амалга ошириладиган ёки амалга оширилган фаолият ва ҳаракатга шунингдек бўлиб ўтган ёки юз бераётган воқеа-ҳодисага нисбатан инсоннинг эмоционал реакцияси, ижобий кечинмаси сифатидан аниқлаш мумкин.

Л.В.Куликов томонидан етарли даражада репрезентатив танлов асосида турли ижтимоий гуруҳларга тегишли бўлган 500 га яқин одамларда шахсий ҳаётдан қониқишни аниқлашга қаратилган тадқиқот ўтказилганда, бошқаларга қараганда шахсий ҳаётдан қониққанларнинг барчаси ўзининг соғлиғи ва эр-хотинлик муносабатларидан мамнун бўлганларни ташкил қилиши маълум бўлди. Келажакдаги турар жой масаласи (алоҳида ёки коммунал хонадон) билан боғлиқ бўлган ижобий ёки аксинча салбий ҳодисаларни кутиш билан ҳаётдан қониқиш ўртасида боғлиқлик аниқланмади. Ҳаётдан қониқиш эҳтиёжларнинг аҳамиятини баҳолашга қараганда эҳтиёжларни қондиришни баҳолаш билан чамбарчас боғлиқроқ. Муаллифнинг фикрига кўра, шу ўринда эҳтиёжларнинг қондирилишини тўлиқлиги ҳаётдан қониқишга фақатгина билвосита таъсир кўрсатади. Л.Бирон фикрига кўра, етуклик давридаги ёшлар ишидаги ютуқдан камолотга етишдан (ўз-ўзини ривожлантиришдан) юқори (максимал) қониқиш оладилар.

Маълумки, шахсий ҳаёти эришиладиган натижалардан қониқиш ҳиссини тўлиқлиги инсоннинг индивидуал ва шахсий хусусиятларига боғлиқ. Демак, А. Хулқ-атвор типига мансуб одамлар учун (шифокорлар тилида бошқача айтганда коронар тип, уларнинг хулқ-атворини ўзига хос хусусиятлари, тахминан икки карра юрак-қон томир бузилишларини ривожланиш эҳтимолини оширади). Яққол ифодаланган муваффақият мотиви, шуҳратпарастлик, иззатталаблик, жаҳлдорлик ва душманликка адоватга мойиллик билан эмоционаллик оқибатида камроқ

қониқиш характерлидир.

Б.типдаги одамлар учун ҳаётдан юқори қониқиш характерли бўлиб, улар жуда хотиржам кам эмоционал зўриққандирлар. П.Ч.Яничевнинг аниқлашича, ўсмир ва ўспиринларда ўтмишдан қониқиш айна дамда қониқишга қараганда жуда юқори. Ўтмиш ва айна дамда қониқиш ўртасида ижобий корреляция фактгина юқори синф ўқувчиларида кузатилган.

1.3 Касб-ҳунар коллежи ўқувчилари фаолиятининг психологик таҳлили.

Маълумки талабанинг етакчи фаолияти ўқиш ҳисобланади. Ўқув фаолияти жараёнида мутахассисларни тайёрлашнинг асосий мақсадларига эришилади. Ўқиш фаолияти талабанинг психик жараёнларининг хусусиятлари ривожланишига касбий муҳим белгилар, кўникмалар ва малакаларни эгаллашга таъсир кўрсатади. Агар ўқиш ижодга айланса талабаларнинг ҳиссий соҳасидаги ҳудудларига ижобий таъсир қилади, диққат ва хотирани қониқтиради, қониқиш ҳиссини пайдо қилади. Шу билан бир қаторда билиш жараёнига қизиқиш ортади.

А.Абдураззоқов ва Э. Назировларнинг ўказган тадқиқотларидан маълум бўлишича, биринчи ва иккинчи курсларда аудиторияда бериладиган вазифаларга нисбатан талабаларда қизиқиш кучаяди. Шунинг учун талабаларнинг ўқув фаолиятини режалаштиришда уларнинг бу хусусиятларини эътиборга олиш мақсадга мувофиқ.

Ўқув юртидаги ўқув юкламалари ҳажми шундайки, уларнинг муваффақиятини таъкидлаш учун кучли мотивлар керак. А. Н. Леонтиев, Л. Н. Божович, П.Я.Якобсон, В.Оконов ва бошқаларнинг тадқиқотларидан маълум бўлишича ижобий мотивациясиз талаба ва ўқувчилар шахсини ташқаридан мажбурлаб ўқитилса кутиладиган натижага эришиш мумкин эмас экан.

Ўқувчиларнинг ўқув фаолияти билан ўз - ўзини баҳолашлари ўртасидаги боғлиқлик ҳам ўқув фаолиятига нисбатан анча қизиқиш уйғотади. Тадқиқотларда

шахсининг 27 та ижобий психологик хислатларга; талабалар ўзларига ўзлари баҳо беришган. Ўз - ўзига баҳо ва гуруҳий баҳони таққослаб қуйидаги қонуният аниқланди. Ўқув фаолиятида юқори яъни яхши ўқийдиган ўқувчилардан ташқари боғлиқлик кўринади яъни улар ўзларини ўзлари гуруҳнинг баҳосига қараганда юқори баҳолар экан.

Татқиқотчилар шахсининг ўзини ўзи англаши, баҳолаши муҳим элемент сифатида қараб қуйидаги хулосаларга келдилар. Паст ўзлаштирувчи талабалар ўзларининг асосий ижтимоий психологик хислатларини баҳолашда нотанқидий ёндашув билан ажралиб турадилар.

Ўқув мотивацияси ўзгарувчандир, ўқишнинг биринчи ойларида у жуда кучли бўлади. Ўқувчиларнинг учдан бир қисмида у ўзгаришсиз қолади. Ўқув мотивациясига қуйидаги омиллар таъсир қилади машғулотларнинг мазмуни, ўқитиш методикаси, эришилган натижалар, мусобақалар. Кўпинча ўқувчилар ўқитиш даражасидан норози бўладилар. Ижодийлик, татқиқотчиликка эътибор берилган ўқув фаолияти улар учун қизиқарлидир.

Ўқувчилар билан ўтказилган экспериментал ижобий ўқув мотивацияни шакиллантиришга боғлиқ бўлган баъзи шароитларни аниқлаш имконини беради.

Улар:1) таълимнинг яқин бевосита ва охириги перспектив татқиқотларни англаш.

2) Ўргатирилган билимларнинг назарий ва амалий аҳамиятини англаш.
(Добринин)

3) Илмий маълумотларни ҳиссий шаклда баён этиш.

4) Ўқув материалларининг янгилиги ва унинг мазмунини етказиш.

5) Ўқув материалининг касбий йўналганлиги.

6) Ўқув фаолиятида қарама - қарши маълумотли вазифаларни танлаш.

7) Гуруҳларда билишга интилувчанликни ва қизиқувчанликни кўллаб -қувватлаш.

Инсон фаолиятининг иккинчи даражаси олдингига қараганда юқорирок

бўлиб, лекин бу фаоллик ички психик характерга эга бўлади, субъект бошқа одамлар унинг эҳтиёжини қондириши учун ҳаракат қилади деб умид қилади. Бундай кутиш субъектни ўз эҳтиёжини қондириш учун ҳеч қандай ҳаракатга ундамайди.

Одамларнинг бир-биридан ўзаро умид қилиши кўпинча бу фаолиянинг умуман амалга оширилмаслигига олиб келади.

Америкалик психологлар Дарлей ва Латанларнинг қуйидаги экспериментини ҳам келтириш мумкин.

Ўқувчилар мунозарада иштирок этишадилар, уларнинг ҳар бири алоҳида кабинкада ўтиришади улар радиопередачикда фикр алмашади. Тажрибанинг 1-сериясида 2 киши, 2-сериясида 3 киши, 3-сериясида 4 киши иштирок этади. Бу ерда битта қиз ҳам бўлади. Мунозара давомида ўша қиз баъзи-баъзида ўзини ёмон ҳис қилишини ва ҳушдан кетиб қолишини айтади. Кейин яна унинг навбати келганда у бир неча дақиқа хотиржам гапиради, сўнгра у ўзини ёмон ҳис қилаётганини унга ёрдам беришларини сўрайди.

Агар гуруҳ қанчалик катта бўлса инсонга ёрдам бериш эҳтимоли шунчалик кам, шунчалик секин бажарилади. Ҳақиқатдан ҳам иштирокчилар қанчалик кўп бўлса, уларга ишониб ўзимизга ишониб пассив бўлиб қолган ҳоллар ҳам ҳар биримизнинг бошимиздан ўтган.

Учинчи вариантда субъект бошқалар фаолиятини ташкил этишда фаол бошқаради.

Шундай қилиб, учинчи вариантда субъект ўз мақсадларини амалга оширишдаги фаолиятининг фаол бажарувчиси ҳисобланади. Унинг ташкилотчилик ўринларисиз бу жойларда бошқа иштирокчиларнинг ҳаракати рўй бермайди.

Фаолият, фаоллик энергияси сарфлаш эҳтиёжларини қондиришнинг универсал воситаларидир. Лекин фаоллик ёки субъект томонидан ёки бошқа одамлар томонидан ёки техник табиий ва бошқа тизимлар томонидан амалга

оширилади.

Ўқувчилар фаолиятини ўз тузилиши ва мазмунига кўра ўзига хос хусусиятга эга.

Ўқувчилар фаолиятини хусусиятларига куйидагилар киради;

а) мақсад ва натижаларнинг ўзига хослиги, мустақил ҳаётга тайёргарлик, билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш шахсий ишларни ривожлантириш;

б) ўзгариш обектининг махсус характери (илмий билимлар бўлажак меҳнат маълумот ва бошқалар).

в) ўқувчилар фаолияти ривожлантирилган шароитда амалга оширилди (дастурлар, таълим муддати).

г) ўқувчилар учун ақлий зўриқишга хос, имтиҳонлар, синовлар, назорат ишлари, рефератлар топшириш, курс ва диплом ҳимояси ва ҳоказо.

Ўқув жамоат ишларидан қийналган пайтларида баъзи салбий ўзгаришлар кўзга ташланади. Психик жараёнлар ички жамланганликнинг йўқолиши хотиранинг пасайиши, тафаккурнинг ёмонлашуви, амалий ҳаракатлар аниқлигининг камайиши, фаолликнинг камайиши иш қобилиятининг пасайиши.

Шундай қилиб, талабанинг фаолияти мустақил ҳаётга тайёрланиш лозим. Бунинг учун зарур билимлар, кўникмалар ва малакалар ривожлантириш ва шакиллантириш мақсадга эришиш жараёнидир.

Ўқувчилар даврида ҳам бошқа даврлар каби стресс ҳолатлари тез-тез содир бўлади. Бунга кўп миқдорда ақлий меҳнат билан билан шуғулланиш, вақтида дам олмаслик, имтиҳон вақтидаги кўрқувлар ва шу кабилар сабаб бўлиши мумкин.

Ҳиссий зўриқиш ҳолати ўқувчи ва талабаларнинг ўқув фаолиятига ҳам ўз таъсирини кўрсатади. Ҳиссий зўриқиш ҳолатида индивиднинг хатти-ҳаракати киши нерв системасининг типига, нерв жараёнининг кучлилига ёки ожизлигига жиддий равишда боғлиқдир.

Ўқувчилар ўқув фаолияти муваффақиятининг муҳим шарти ўқув юртидаги

хусусиятларини ўрганиш, микромуҳитда юз берадиган зиддиятларнинг олдини олишдан иборатдир. Ўқувчиларда юзага келадиган қийинчиликлар уларда стресс ҳолатини келтириб чиқаришга сабабчи бўлиши мумкин. Бу ҳолат эса уларнинг ўқув жараёнларига таъсир кўрсатмай қолмайди. Ўқувчилик даврида юзага келадиган қийинчиликларни моҳият ва шаклига кўра қуйидаги турларга ажратиш мумкин.

1. Билишдаги қийинчиликлар ўрта мактаб ва олий ўқув юртидаги ўқув материалларнинг мазмун ва кўлами жиҳатдан кескин фарқланиши, талабаларда мустақил билим олиш малакалари етишмаслиги, уларнинг мураккаб олий таълимга тўла тайёр эмаслиги.

2. Ижтимоий-психологик қийинчиликлар атроф муҳит ва ҳаёт шароитининг ўзгариши, иродавий зўр бериш, қобилият, ақлий имкониятлар бўйича қатъиятсизлик, масалан, сессияларда ўқишдан ҳайдалишдан кўрқиб, хавфсирашнинг пайдо бўлиши.

3. Касбий қийинчиликлар: олий ўқув юрти мутахассислигини танлашдан иккиланиш, олий таълим усуллари ва воситаларнинг кўникма, малака, одатларини эгаллашда орқада қолиш турли хусусиятларга эга бўлган мутахассислик-ихтисослик амалиётидан унумли фойдалана олмаслик, назарий билимлар билан амалиётнинг ажралиб қолгани, талабаларнинг проффессиограммадан хабарсизлиги ёки проффессиограмма талабларига жавоб берадиган касбий фазилатларга эга эмаслиги талабаларда асабийлик, стресс ҳолатларини юзага келишига сабаб бўлади.

Юқоридаги қийинчиликларнинг барчаси олий мактаб муҳитига мослашиш билан боғлиқдир. Тажрибадан маълумки, олий мактаб муҳитига мослашишда талабаларнинг ўзига хос психологик ва ёш хусусиятлари, заковати, ақлий имкониятлари, заковати, ахлоқий фазилатлари, этник аломатлари маълум даражада рол ўйнайди. Масалан, имтиҳондан ўтиш вазияти одатда кишини қаттиқ хаяжонга соладиган (яъни ҳиссий зўриқишга) нисбатан бардошлилигини

аниқлайди. Имтиҳон топширувчиларнинг баъзи бирлари ўзини йўқотиб қўяди, “хотираси сусайганини” намоён қилади, берилган саволнинг мазмунига диққатини жамлай олмайди, бошқалари эса имтиҳонда одатдаги ҳолатлардагига қараганда фикри хаёлини бир ерга тўплаган ва фаолроқ бўладилар.

Демак, ўқувчи - ўқувчиларда стресс ҳолатининг вужудга келишига асосан таълимдаги қийинчиликлар, имтиҳон вақтидаги кўрқувлар, шахслараро муносабатлардаги низоли вазиятлар сабаб бўлиши мумкин. Ўқувчиларда вужудга келадиган асабийлик, зўриқиш сабабларини аниқлаш ва уларни бартараф этиш таълимда ижобий натижаларга эришишнинг гаровидир.

Умуман олганда эмоционал стресс инсон организмга ҳам салбий, ҳам ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Табиийки, ўқувчилар фаолиятларида айниқса, имтиҳон вақтларида зўриқиш элементларини намоён қиладилар, дискомфорт ёки аксинча, муваффақиятдан роҳатланиш бўлиши мумкин. Стресс ҳолатининг ижобий томонлари ҳам мавжуд бўлиб, ўз соғлигига шу ўринда ақлий қобилият ва билиш жараёнларининг кучайишига ҳам сабаб бўлади. Шунинг учун ҳам талабаларга ўқиш давомида ҳалақит берувчи ва аксинча, таълимий масалаларни ҳал қилишда ёрдам берувчи эмоционал стрессларни бир-биридан фарқлаб олиш лозим.

Таълим жараёнидаги стресс-факторлар организм фаолиятига зиён етказувчи ва имтиҳон топширишда ҳалақит берувчи эмоционал реакцияларни келтириб чиқаради. Ўқувчилардаги бундай стресс-факторга ёмон баҳолар, ўқитувчилар билан бўлган низоли вазиятлар, фанни етарли даражада ўзлаштирганлик, омадсизлик эҳтимоли, ўқувчилар сафидан чиқарилишидан кўрқиш, вақтнинг етишмаслиги имтиҳонга тайёргарлик вақтида катта ҳажмда ўқув материалларни ўзлаштириш зарурлиги ва бошқаларни киритиш мумкин.

Имтиҳон олди стрессларни сурункали давом этувчи ва умумлашган характерга эга, чунки бунинг асосий сабаби бир имтиҳоннинг ўзида бир қанча стресс-факторларнинг таъсир кўрсатишидир. Бундай стресс факторларнинг узок

муддат давом этиши ўқувчиларда касаллик олди симптомларини вужудга келтиради. Ундан ташқари бундай ҳолат ўқувчилар ақлий қобилиятларини пасайтиради. Стресс жараёни эндокрин ва вегетатив нерв системасидаги ўзгаришлар билан ҳамоҳангдир.

Ўқувчилардаги эмоционал зўриқишларни ўзгаришга қаратилган кўпгина тадқиқотларга кўра имтиҳондан олдинги ва кейинги ҳолатларда артериал қон босими, пулс уруши, ЭКГ кўрсаткичлари, тери температураси, мия қон томирларининг қон билан таъминланиши, қондаги қанд, катехоминалар, липидлар ва шаклли элементлар миқдори ошиши кузатилади экан. Кўпгина ҳолларда юз рангининг оқариши ёки қизариши кузатилади экан. Э. Ю. Сунг(1968) стресс ҳолатини батафсил ўрганиш мақсадида темкамера ва магнитофон ёрдамида нафақат имтиҳондан олдин ва кейин, балки имтиҳон вақтида ҳам талабалардаги мимика ва активликларни тасмага тушириб олди.

Радиометрис метод қўлланилганда шу нарса намоён бўладики, талабаларнинг юрак уриш частотаси имтиҳон вақтида имтиҳондан олдин ва кейинги даврларга нисбатан анча юқори бўлади экан. Шунинг учун радиометрис ва магнитофон ёзуви комплекс равишда тадқиқот ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади.

Стресснинг ижобий ёки салбий таъсири унинг қанчалик узоқ давом этишига ва уларнинг таъсири туфайли организмда вужудга келган ўзгаришларнинг ўз ҳолига қайтишига боғлиқ.

Ўқувчиларнинг асаб тизими текширилганда уларда неврологик ўзгаришлар, ҳаракатлар координацияси, кичрик ва бармоқлар титрашига аҳамият берилади. Ўқувчилар организмдаги функцияларнинг сифат ва миқдорий ўзгаришларини ўрганиш имтиҳон стресслари оқибатини ҳаратери, қайта қурилиши ва давомийлиги тушунчага эга бўлиш ва уларни олдиндан аниқлаш ҳамда тиббий профилактикасини ишлаб чиқиш имконини беради.

1.4. Конфликтнинг мазмуни ва моҳияти, бартараф этиш йўллари, ўзига хос

хусусиятлари

Ҳаёт конфликтларга тўла. Инсоннинг жамиятдаги яшаш тарзини турли зиддиятларсиз тасаввур этиб бўлмайди. Турли низо ва зиддиятлар билан умр давомида, ҳар қандай ёшда, ҳар жойда, ҳар қандай вазиятда тўқнаш келиш мумкин. Конфликтлар уйда, мактабда, кўчада, ўқувчилар орасида, ота-оналар ва фарзандлар, ҳодим ва унинг раҳбарияти орасида, жамоа аъзолари ўртасида содир бўлиши мумкин. Конфликтлар, одатда, кўп вақт одамлар бирга бўладиган ҳолларда, яъни улар узоқ муддат бир-бирлари билан психологик ва руҳий мулоқотда бўладиган ҳолларда, улар маълум муддат ўзаро бирга бўлишга мажбур бўлган пайтларида кўпроқ содир бўлади.

Ҳеч бир инсон ўзини конфликтлардан доимий муҳофаза қилинган деб ҳисоблай олмайди. Чунки конфликтлар баъзан кўққисдан, ҳеч қутилмаган ҳолда вужудга келиши ҳамда инсон ҳаёт тарзини тубдан ўзгартириб юбориши мумкин. Конфликт ҳар бир инсон ҳаётининг ажралмас қисми бўлиб, ҳеч бир инсон конфликтлардан ўзини “кафолатланганман” деб ишонч билан айта олмайди. Ҳар биримиз болалик даврларимиздан конфликтли вазиятларга тушамиз ва бу ҳолатлардан чиқиб кетиш йўл ва усулларини қидирамиз. Шу нуқтаи назардан қараганда, конфликт ижтимоий ҳодиса ҳисобланади. Чунки у кўпчилик инсонларнинг кундалик турмуш тарзига оид воқеа ва ҳодисаларни қамраб олади ҳамда конфликт ривожидан ҳар бир инсон, яқин қариндошлар, меҳнат жамоаси ўртасидаги тинч ва тотувликка асосланган осуда ҳаёт тарзи зарар кўриши мумкин.

Конфликтларни табиий ҳодиса дедик. Конфликт – оддий ҳол. Чунки конфликт ҳар биримизнинг турмушимиз ва тирикчилигимизга хос бўлган, ҳаётимизга тегишли нарса. Аммо кўпчилик онгида анъанавий мавжуд бўлган фикрга кўра, конфликт бу – оддий ҳол эмас, у зиддиятли ҳол, ундан ўзини муҳофаза қилиш керак, ундан ўзини тортиш зарур, конфликтдан “қочиш” керак. Инсонлараро, оилалар ичида бўлаётган конфликтлардан ўзини тортишни бизга болалигимиздан ўргатиб келишади. Конфликт олдида, унга нисбатан фобия, яъни конфликтдан қўрқиш ҳоллари кўпчиликни ташкил қилади. Бизни болалигимиздан

конфликт вазиятлардан ўзимизни тортишга, “жанжалкаш” бўлмасликка, низоларни келтириб чиқарган ва унда қатнашган одамлардан ўзимизни тортиб юришга ўргатишади. Конфликт – бизнинг миллий менталитетимизда “яхши” бўлмаган ҳолат ва вазиятга тенглаштирилади. Конфликт бўлганидан кўра, конфликт бўлмаганини биз афзалроқ кўраемиз. Биз конфликтни ҳаётимиздаги энг “ёмон” давр сифатида баҳолаймиз. Конфликтдан узоқроқда яшаш кўникмалари бизнинг тафаккуримизга чуқур сингдирилади.

Конфликт ҳар кунлик ҳаёт тарзимизга хос бўлган воқелик бўлишига қарамай, инсонлар кўпинча уларни нотўғри талқин этади ҳамда уларни “англанган” ҳолда қабул қилишга ўргатилмайди.

Конфликт вазиятга тушиб қолган вақтимиздагина мана шу конфликт вазиятни таҳлил қилишга уринаемиз. Аммо ҳар доим ҳам бизнинг билим ва кўникмаларимиз конфликтли вазиятдан чиқиб кетиш учун етарли бўлмайди. Чунки бизнинг ҳаётий тажрибамиз кам, чунки биз конфликтлар ечими бўйича махсус билимларни эгалламаганмиз.

Табиийки, ҳар бир инсон конфликтларни тушунади, улар моҳиятини тўғри англайди ҳамда уларни енга билади дейиш, хато ҳисобланади. Шу боис, конфликтларни ўрганиш, уларни илмий англаш давр талаби бўлиб, конфликтлар бўйича замонавий билимларни эгаллаган мутахассисларни тарбиялаб – вояга етказиш давр билан ҳамнафас бўлишни англатади. Хорижий элларда юқори ва куйи босқичдаги барча раҳбар ходимлар, бизнес менежерларнинг барчаси конфликтлар ечими бўйича таълим оладилар. Конфликтлар ва уларнинг ечими бўйича маълум билимлар ва кўникмаларни эгалламасдан туриб, замонавий ижтимоий-иқтисодий тизимларда фаолият олиб бориб ҳамда уларни бошқариб бўлмайди.

Конфликтлар инсон ҳаётининг табиий таркибий қисмидир. Ҳар доим конфликтли вазиятга тушиб қолиш имконияти мавжуд бўлиб, ҳар биримиз ҳеч бўлмаганда бир бор конфликтли вазиятларнинг фаол иштирокчилари бўлганмиз. Ўзини конфликтлардан тўла ажратиб олиш, ёки конфликтлардан ҳимоя қилинганман, улардан қафолатланганман деб ўйлаш, нотўғридир.

Конфликт ситуацияларнинг кўриб чиқилган ҳар бир вазиятида, аниқ ва равшан кўриниб турганидек, зиддиятлар кутилмаган ҳолатда энг яқин одамлар

орасида ҳам вужудга келиши мумкин. Биринчи вазиятда ота ва ўғил ўртасида, иккинчи вазиятда эса она ва қиз ўртасида зиддият вужудга келмоқда. Иккала вазиятда ҳам ҳар томоннинг ўз фикри, ўз ўйлари, ўз хиссиётлари мавжуд. Улар ё конфликт доирасида юзага келган, ёки улардан аввалроқ ҳам мавжуд бўлган. Аммо бир томоннинг фикру ўйлари фақат мана шу томон учун қадрли бўлиб қолмоқда. Иккинчи томон биринчи томоннинг фикру ўйлари, қарашлари, мулоҳазалари мавжудлигини, улар ўша томон учун ҳам ардоқли эканлигини тан олмайди, уларни билмайди, ёки билмасликка олади.

Бир томон иккинчи томоннинг маълум қадриятлари ва фикрлари, қарашлари мавжудлигини тан олгиси ҳам келмайди, бунга уриниб ҳам кўрмайди. Шунингдек, иккинчи томон ҳам биринчи томоннинг сўзлари ва қарашларини англашга, тушунишга ҳаракат қилмайди. Оқибатда, ёшлар тафаккурида “катталар бизни тушунмайди”, катталарда эса “ёшлар гапга кирмайдиган, ўзбошимча бўлган” деган нотўғри фикр ўрнашиб, қотиб қолади.

Демак, конфликт вазиятда ҳар бир томоннинг ўз қарашлари, ўйлари, фикрлари тизими, мажмуаси мавжуд. Мана шу ўй ва фикрлар тизими худди мана шу томоннинг ўз шахсий манфаатларини англатади. Инсон ўз шахсий манфаатларсиз яшай олмайди. Ҳар бир одам, ҳатто энг кичкина ёшдаги болакайларнинг ҳам ўз шахсий манфаатлари мавжуд. Агар кичкина чақалоқнинг сўриб турган “соска”сини кўлидан тортиб олсангиз, у дарров бақриб йиғлашга тушади. Чунки унинг шахсий манфаатларига қарши иш амалга оширилган бўлади. Чақалоқ “менинг нарсамни қайтариб беринглар”, деб уввос солиб йиғлайди.

Конфликт нима, ёки аниқроқ айтиладиган бўлса, конфликт қандай ўзини намоён этади, деган саволга кўпчилик, конфликт бу – одамларнинг уришиши, жанжаллашиши, куч ишлатиб, бир-бири билан тўқнашиши, сўз айтишиш, бировларни айблаш, сўкиниш, ғазабланиш, жаҳл билан гаплашиш, кесатиш, бировларни уриб-туртиш, дўқ қилиш, қўрқитишга уриниш, у қиламан, бу қиламан деб, уларга таҳдид қилиш, пичинг билан гапириш, тўғри сўзлар мазмунини бузиб

талқин қилиш, бировларнинг орқасидан гапириш, қасд қилиш, бировларга жисмоний зўравонлик ўтказиш, зўрлаш, шантаж, бировларни оёғидан чалиш, камситиш, одамлар устидан кулиш, гуруҳ-гуруҳ бўлиб, бировларни яккалаб қўйиш, дилсиёҳлик, хафагарчилик, нафрат ва қасос, бировларни менсимаслик, кибрли муносабат билдириш, ўзини бошқалардан устун қўйиш, кек сақлаш, нафсониятга тегадиган амаллар ва сўзлар ишлатиш, бировнинг ҳар бири сўзи ва амалидан ёмонлик қидириш ва бошқа шунга ўхшаш вазиятларни таъкидлаб айтишади.

Мана шу инсонлараро муносабатларда учраб турадиган барча салбий ҳолатлар аслида конфликтларнинг турли кўринишлари, одамлар ўртасидаги зиддиятларнинг турли намоён бўлиш ҳолатларига киради.

Конфликт – бу табиий ҳолат. Конфликт ҳар доим ҳам бузғунчилик ёки зўравонлик эмас. Конфликтни тўғри ҳал этилса, у яратувчанлик қудратига эга бўлади. Конфликт томонлар муносабатларини янада мустаҳкамлаши, уларни янги мазмунда қайта қуриши мумкин. Масалан, ўзбеклар “эру-хотиннинг уруши, дока рўмолнинг қуриши” деб бежиз айтишмаган. Оилада эр ва хотин ўртасидаги зиддиятлар мавжуд бўлса ҳам, кўп ҳолларда умумий манфаатлар уларнинг тез ҳал этилиши, манфаатлар асосида томонлар уйғунлиги вужудга келишини исботлайди. Демак, конфликт вазиятни вужудга келтирувчи турли манфаатларни ўзаро бирлаштириш, уларни мувофиқлаштириш имконияти табиий мавжуд.

Зиддиятдан чиқиб кетиш учун қилинадиган энг биринчи қадам ҳар доим мана шу зиддиятни келтириб чиқарган манфаатларни ўзаро мувофиқлаштириш мумкинлигига бўлган ишонч ва ҳаракатдан бошланади. Манфаатларни ўзаро яқинлаштириш ва мувофиқлаштириш зиддиятни енгишнинг эшигини очишдир. Демак, конфликтнинг икки томони мавжуд. Конфликт келиб чиққанидаёқ, мана шу унинг мавжуд икки томони ҳам вужудга келади. Бир томон - *зиддиятни кучайтириши*, иккинчи томон – *зиддиятни пасайтириши*. Бир томон – *зиддиятни бузғунчиликка олиб келиши*, иккинчи томон – *зиддиятни мурасага, яратувчанликка ва осойишталикка олиб келишидир*. Конфликт

фақат бир томондан иборат бўла олмайди. Конфликтда, унинг қанчалик мураккаб бўлишига қарамай, ҳар вақт икки томон – бузғунчилик ва яратувчанлик мавжуд бўлади.

Шу боис, конфликтларнинг мураккаб хусусиятлари уларда вайрон этиш ва яратувчанлик, зўравонлик ва ҳамкорлик қирраларининг ҳам мавжудлигини кўрсатади.

Хитойликлар ҳаётдаги ҳар бир вазият ва ҳолатнинг икки ажралмас таркибий қисмини таъкидлашади: бир томондан, конфликт, албатта одатдаги ҳолатни вайрон этади, ва бошқа тарафдан, конфликт, унинг келиб чиқиши билан вазиятга ўз таъсирини ўтказиши, натижада янги вазият вужудга келади, ана шу янги вазиятда эса ўзига хос ижобий ҳолат ҳам мавжуд бўлади, шу боис конфликт янги ижобий ўзгаришлар учун ҳам имкон яратиши мумкин. Конфликтнинг ижобий ва яратувчанлик қобилияти конфликт вазиятни сиз қандай мақсадларга ишлата олишингизга боғлиқ бўлади. Хитойликлар фикрича, конфликт икки асосий тушунча: вайрон этиш ва яратувчанликнинг яхлитлиги, ягоналигидан иборатдир.

Қадимги хитой фалсафасида Инь ва Ян тушунчалари мавжуд. *Уларга кўра Ян – оқ ранг, яхши ва ижобий нарсалардан иборат бўлган, фаол бирлик, табиқ оламни билишига қаратилган ва эркалик белгиларидан иборат бўлган воқеликдир. Инь эса – қора ранг, суст бўлган, яъни фаол бўлмаган бирлик, аёллик белгиларини ўзида мужассам этган, ички оламни англашига қаратилган воқеликдир.* Ҳаёт эса, мана шу икки муҳим категория – Ян ва Инь бирлиги, ўзаро қоришмаси, ягоналиги, узвийлиги, бири бирини мутлақо инкор этмаслиги, ўзаро ҳамкорлигидан ташкил топади.

Уларни ўзаро қарама-қарши қўйиш оламдаги табиий мавжуд бўлган мувозанатни бузишга, уни ичдан қўпоришга олиб келади. Шу боис, қадимги обидалардан бўлган “И цзин” (“Ўзгаришлар китоби”) да таъкидланишича, Ян ва Инь оламдаги ранг-баранглик асосида вужудга келадиган бирликни ташкил этувчи омиллар ҳисобланган. Табиатдаги ёруғлик ва қоронғулик, нур ва оғу, юмшоқлик ва қаттиқлик, тош ва сув, аёл ва эркак, кун ва тун, осмон ва ер, қуёш ва ой, иссиқ ва совуқ, яхшилик ва ёмонлик каби қарама-қаршилиқлар мувозанати табиий бўлиб, уларни ўзаро қарама-қарши қўйиш эмас, уларни ўз ҳолича қабул қилиш керак.

Табиатдаги эволюцион тараққиёт мана шу табиатан қарама-қарши бўлган бирликларнинг ҳамкорликдаги табиий ҳаракатидан иборатдир.

Демак, қадимги хитой фалсафасига кўра, конфликтда ҳам мана шу табиий қарама-қаршилиқлар бирлиги мавжуддир. Конфликтдаги қарама-қаршилиқлар бирлиги ўзини унинг вайрон этиш ва бунёдкорлик хусусиятлари орқали намоён этади. Яъни, ҳар бир конфликтда вайрон этиш хусусияти билан биргаликда бунёдкорлик, янгитдан яратиш хусусияти ҳам мавжуд бўлади.

Конфликт зиддиятли вазиятни тугатади, яъни вайрон этади, аммо шу билан бирга унинг қандай ҳал этилишидан қатъий назар, янги вазият, янги ҳолат юзага келади. Ана шу янги вазиятда конфликтнинг яратувчанлик хусусияти яширинган бўлади. Конфликтнинг мазкур яратувчанлик қобилиятини кўра билиш, уни англаш ва ўз мақсадларида ишлата олиш конфликтнинг яратувчанлик ечими билан боғлиқ бўлган вазият ҳисобланади. Конфликтларни доимо яратувчанлик сари йўналтира билиш маълум билим ва малакаларни талаб этади.

Конфликтнинг яратувчанлик имконияти:

Конфликт, қуйидаги ҳолларда ижобий имкониятга эга:

- яширин имкониятлар ва муаммонинг янги қирраларининг очилишига сабаб бўлади;
- муаммо ечимининг янги йўл-йўриқлари, имкониятлари ва усулларини кашф этади;
- ишонч, самимийлик, ҳамкорлик ва ҳақиқатни тан олишга қаратилган янги муносабатлар қурилишига сабаб бўлади;
- одамларни умумий ғоялар асосида бирлаштиради;
- самимий ва очик, илиқ мулоқот учун имкон яратади ва шундай муносабатларга инсонларни ўргатади;
- ўз фикр ва ўйларингизга аниқлик киритишга ва ўз позициясини қайта кўриб чиқишга мажбур қилади.

Конфликтнинг вайрон қилиш имконияти:

Конфликт куйидаги ҳолларда вайрон этиш имкониятига эга бўлади:

- конфликт ечими топилмаса ва уни бошқариш имконияти бой берилса;
- ғазаб, жаҳл, дилсиёҳлик, хафагарчилик, нафрат ва қасос хисларининг келиб чиқишига сабаб бўлганда;
- жуда қаттиқ стрессга олиб келганда;
- одамлар ўртасида узоқ муддатли низо ва ихтилоф вужудга келтирилганда;
- пашшадан фил ясаб, кичкина муаммони катта можарога айлантирилганда;
- зўравонлик ва урушга сабаб бўлганда.

Афсуски, ҳаётда кўпчилик ҳолларда конфликт зўравонлик билан тугайди. Чунки кўпчилик конфликтларнинг асл мазмуни ва моҳияти бўйича махсус билимларга эга эмас.

Конфликтлар бўйича одамлар орасида турли стереотиплар мавжуд. Бу ҳолатлар конфликтларнинг асл мазмуни ва моҳиятини, инсон ҳаётида тутган ўрнини тўғри баҳоламаслик ва билмаслик оқибатида рўй беради. Ана шундай *стереотиплардан*, онгимизга ўрнашиб қолган нотўғри тушунчалардан баъзиларини кўриб чиқадиган бўлсак, конфликтлар мазмуни янада ойдинроқ тасаввур этган бўламиз.

Шу нуқтаи назаридан, конфликтлар ечимини куйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

- томонларнинг ихтиёрий келишувига кўра зиддиятнинг ечимга келиши ва тўхтатилиши;
- конфликтнинг симметрик ечимининг топилиши ва тўхтатилиши (икки тараф ҳам бир хилда ё ютиб чиқади, ё ютқизади);
- конфликтнинг асимметрик ҳал бўлиши (зиддиятда фақат бир томон ютиб чиқади);
- конфликтнинг бошқа бир катта низога келтириб чиқарилиши;
- конфликтнинг аста “ўчиб”, “сўниши” ва йўқолиб бориши.

Кўриниб турибдики, аслида конфликтнинг ечимига қараб турларга бўлиниши,

унинг мавжуд бўлган барча хусусиятларини ўзида жамламайди. Чунки конфликтнинг ечимга келишида жуда кўп ностандарт ҳолатлар мавжуд бўлади.

Америкалик олим Р.Даль конфликт ечимининг куйидаги уч специфик турларини ажратиб кўрсатади: конфликтнинг тупикка кириб қолиши, зўравонлик кўрсатиш, низонинг тинчлик билан тугатилиши. Бошқача қилиб айтганда, конфликтнинг тупикка кириб қолиши – “бирор муддатга унинг ечими тўхтатилганлигини”, зўравонлик асосида ҳал бўлиши – томонларнинг бир-бирини йўқ қилишга уринишини, низонинг тинч йўқ билан ҳал этилиши эса - унинг конструктив, яъни ақл билан ҳал қилиниши имконияти ишга солинганлигини англатади. Аммо ҳар қандай вазиятда ҳам конфликтнинг ечими топилмаганлиги унинг умуман йўқ бўлиб бораётганлигини эмас, балки низонинг очик формадан “яширинган” формага ўтиб бораётганлигини билдиради. “Яширинган” формадаги конфликт эса нима оқибатларга олиб келиши – томонларнинг қандай эмоционал-психологик хусусиятларни ўзида тўплаб бораётганлигига боғлиқ бўлади. Агар бу ҳолатлар – ижобий сенсорларга таянса, конфликт ечимини топиш учун шароит мавжуд бўлади, агар улар салбий сенсорларни кучайтириб юборса, демак, конфликтдаги кескинликнинг ошиб бораётганлигини англатади.

Шундай қилиб:

-конфликтнинг юзага келиши табиий ҳол ҳамда унинг вужудга келишидан кўркмаслик ва довдирамаслик лозим;

-конфликтнинг субъектив ва объектив келиб чиқиш сабабларини муҳокама қилиш даркор;

-конфликт томонлар манфаатларининг тўқнашуви ҳисобланади;

-конфликтнинг ечимини топиш учун икки томоннинг ихтиёрий саъйи-ҳаракатлар олиб бориши ва конфликт ечимини топишга рози-ризолиги талаб этилади;

-ҳар қандай конфликтнинг ўз ечими мавжуд, фақат уни топа билиш зарур;

-конфликтнинг ечими топилмаганда, у “сўниши”, йўқ бўлгандай кўриниши мумкин, аслида конфликт ўз-ўзидан ҳал бўлмайди, балки кейинроқ бошқа каттароқ низоларни келтириб чиқаради;

–конфликт ечимини ижобий топиш учун маълум билим ва малакаларни эгаллаш даркор;

–конфликт ечимини топиш жараёнида зиддият қарама-қарши одамга, унинг шахсиятига эмас, балки иккала томон ўзаро бирлашиб, ўз мулоҳазаларини мавжуд муаммога қаратиши даркор;

–конфликтни инсонлар эмас, балки вазиятлар ва манфаатлар вужудга келтиради;

–конфликтлар ҳар доим мавжуд бўлади, шунинг учун ҳам ёшлар уларни бошқариш малакасига эга бўлиши лозим.

Аммо улғайганимиз сари икки хил ҳодиса юз беради. *Биринчидан*, болалигимизда бизга катта таъсир ўтказган келишмовчиликлар улғайганимиз сари бизга эътиборсиз, кичик, жиддий бўлмаган ҳодисаларга, баъзан эса кулгили ҳолатларга айланади. Кўнглимизда, нима учун шунчалик куйинган эканман, деб ўйлаймиз. Шу оддий бир нарса менга шунчалик таъсир қилган эканда, деб хулоса қиламиз. Табиий равишда, катта бўлганимизда ёшлигимизда уришган болани кўчамиздан ўтказмаслик, ёки меҳмондан бирор нарсани яшириш хаёлимизга ҳам келмайди. Болалик давримизда ҳаммамиз ҳам жуда жўн нарсалар учун курашганмиз. Аммо ҳозир ҳеч қайси биримиз меҳмон боладан ўз ўйинчоқларимизни, ўйинчоқлар бизга қанчалик қадрли бўлмасин, яшириб қўймаймиз. Яъни, биз улғайган сари конфликтларга ақли расолик ва сиполик, соғлом фикрлилик асосида ёндошамиз. Шубҳа йўқки, улғайган инсонлар, яъни катталар конфликтларга кичикларга нисбатан бошқачароқ ёндошишади.

Иккинчи томондан эса, улғайганимиз сари, бизнинг ҳаётимиздаги келишмовчилик, низо ва зиддиятлар ҳам ўсиб, улғайиб, каттароқ мазмун ва моҳият касб эта бошлайди. Масалан, сиз бир қизни ёқтириб қолдингиз. Аммо у сизга эмас, сизнинг дўстингизга эътибор қаратди. Сизни “Нима қилиш керак?” деган савол қийнайди. Ўша бола билан бир “чеккага” чиқиб, гаплашиб олиш хаёлингизга келади. Аммо мана шу ният тўғримикин, сиз буни билмайсиз.

Ўз эмоцияларингизга бўйсунасиз. Эмоциялар эса сизни қасд олишга, бахти чопган болани бир “ўқитиб” қўйишга, орани “ўғил-болачасига” очиқ қилиб олишга чақиради. Аммо 17-18 ёшимиздаги бу ҳис-туйғулар - 40-50 ёшли одамга жаззакилик, ҳовлиқмалик, ўйламасдан иш тутиш бўлиб кўриниши аниқ. Чунки, 40-50 ёшли инсон кўнгил иши қийин эканлигини, аслида қизни бировни танлашга мажбурлаб бўлмаслигини, бу унинг шахсий ҳуқуқи эканлигини, шу билан бирга, қиз кўнглини ўзи томон оғдириб олиш зўравонлик, куч ишлатиш, зўрлик қилиш орқали эмас, балки бошқа, қизнинг кўнглини оладиган ишлар орқали амалийроқ бўлишини билишади.

Шу боис, 40-50 ёшли одам ўзи ёқтирган инсонга нисбатан меҳрлироқ бўлиш, ўзининг ва унинг манфаатларини муҳофаза қилиш йўлидан боради. Ўзи ёқтириб қолган қиз боланинг аслида бошқа ўзи ёқтирган йигити борлигини кўриб, бу йигитни дўппослаш орқали масала ҳал бўлмаслигини билади ва англайди. Чунки гап йигитда эмас, балки қиз боланинг кўнглида.

Демак, ёш ўтган сари конфликтларнинг мазмуни ҳам, уларга бўлган муносабат ҳам ўзгариб боради. Конфликтлар мураккаблашиб боради, шунга яраша одамларнинг ҳаёт тажрибаси ҳам босиқлик, мулоҳазакорлик, жиддийлик томон ўзгариб боради. Чунки инсон улғайган сари ўз ҳис-туйғуларини жиловлашга, уларни маълум тартибга солишга, уларни бошқаришга ўрганади. Ўз эмоцияларини бошқариш эса зиддиятли вазиятларда низоларнинг кучайиб кетмаслиги, уларнинг чуқурлашмаслиги, конфликтларнинг тўғри ечимлари топилиши учун асос бўлиб хизмат қилади.

II. БОБ. Касб-ҳунар коллеж ўқувчилари фаолиятида стресснинг юзага

келишини экспериментал ўрганиш.

2.1. Коллеж ўқувчиларида ўзаро зиддиятни юзага келиш диагностикаси

Талабалик даврида стресс ҳолатларининг намоён бўлиши ва унга таъсир этувчи омиллар муҳим саналади. Айниқса, стрессни юзага келтирувчи ички ва ташқи омилларни таҳлил қилиш муҳим масала бўлиб ҳисобланади. Талаба фаолияти давомида билимларни ўзлаштириш жараёнида уларда нерв психик зўриқиш юзага келишига сабаб бўлади.

Стресс инглизча “стресс” сўзидан олинган бўлиб, жиддийлик, кескинлик, зўриқиш деган маънони англатади. XX асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб кескин вазият туфайли вужудга келадиган эмоционал ҳолатларни тадқиқ этиш психологияси, физиология, тиббиёт фанларида кенг кўламда амалга оширила бошланди. Стресс оғир жисмоний ва мураккаб ақлий юкламалар меъеридан ошиб кетиб, хавфли вазиятлар туғилганида зарурий чора-тадбирни зудлик билан топишга интилганда вужудга келадиган ҳиссий зўриқишлардир. Стресслар эса стрессларни юзага келтирувчи уни келиб чиқишга сабаб бўлувчи омиллардандир.

Психология фанига стресс тушунчасини олиб кирган олим канадалик физиолог Ганс Селье (1936й) саналади. У стрессни тадқиқ қилишда мослашув амалиёти (адаптацион синдром) масаласига унинг фаолиятига ижобий ҳамда салбий таъсир этишга алоҳида аҳамият берган. Шунингдек экстремал вазиятлардаги стресснинг ўзига хослиги фаолиятни қайта ташкил қилишга олиб бориш, шу каби шароитларда шахс хулқини башорат қилиш Г.Селье ёзишича стрессни вужудга келтирувчи омил қандай бўлишидан қатъий назар яъни у совуқ қотиш, иссиқлик, жаҳл, оғриқ, ғам ҳатто хурсандчилик оқибатида юзага келса ҳам инсон организмдаги физиологик ўзгаришлар бир хилда кечади. Г.Селье буларни “Умумий адаптацион синдром” деб номлаб стрессни одам ёки ҳайвон организмнинг ҳар қандай таъсирга ўзига хос муносиб жавоби деб баҳоланади. У уч босқичга бўлинади.

1.Бошланғич таъсирчанлик (эмоционал ғалаён) туйғуси

2.Қаршилик кўрсатиш босқичи.

3.Толиқиш босқичи.

Г.Селье таъкидлашича бошланғич таъсирчанлик босқичи инсон организмдаги физиологик ва психологик қобилятларнинг ортиши билан характерланади. Бу жараёнда танада кўп миқдордаги адреналин гормони ишлаб чиқариб организм зўриқишга тайёр туради.

Қаршилик кўрсатиш босқичи бир неча қисқа вақт давом этсада, бу жараёнда қон таркибида адреналин миқдори камаю бошлайди ва кўпайиб организм энергия билан таъминланади.

Толиқиш босқичи сўнгги босқич ҳисобланиб, инсонда юзага келадиган стрессни енгиб ўтишига ўзида куч топа олмаганидан юзага келади ва кўпгина касалликларнинг вужудга келишига сабаб бўлади.

Тадқиқотчи У.Кеноннинг гомеостазис (юнонча ўхшашлик маъносини билдиради) ҳақидаги таълимотида стресс ҳолати ҳар томонлама ўрганилган. Ушбу терминни психологияда 1929 йилда олиб кирган. Гомеостазис механизмда мослашиш хусусиятлари яққол ўз ифодасини топади. Унинг мулоҳазасича, фаолият шакллари амалиётга тадбиқ этиш жараёнида нерв системаси мия функциясини оқилона таъминлаб туришда ҳамда сақлашда гомеостазис муҳим рол ўйнайди.

И.П.Павлов, невропатологлардан А.Г.Кнорре, Н.С. Четверникова, Г.В.Архангелский ва бошқалар томонидан ҳам организм стресс, асабийлик ҳолатдаги мослашиш жараёнлари назарий ва тиббий- биологик жиҳатдан тўлиқ ўрганилиб чиқилган.

Стресс ҳолатида шахснинг хатти-ҳаракатлари ўзига хос тарзда ўзгаради, унда кўзгалишнинг умумий реакцияси пайдо бўлади, унинг ҳаракатлари тартибсиз равишда амалга оширилади. Стресснинг кучайиши эса тесқари реакцияга олиб келади. Натижада тормозланиш, сустлик, заифлик устуворлик қила бошлайди. Лекин стресс ҳолатида физиологик ўзгаришлар ташқи томондан кўзга

тасланмаслиги мумкин. Бироқ муаммони ечишдаги қийинчилик, диққатни тақсимлашдаги саросималик стрессинг ташқи ифодаси деб тахмин қилинса бўлади. Масалан, шахс стресс ҳолатида телефон номерини адаштиради, вақтни чамалашда янглишади, идрок кўлами тораяди ва бошқалар.

Стресс муаммосини ўрганиш бўйича кўп йиллик илмий изланишларни олиб борган Сомерфелд ва Маккрейлар (Сомморфелд анд Мс. Сарае, 2000) таъкидлашча, ортиқ стрессдан ҳимояланиш механизмини инсонларларнинг онг жараёнлари билан боғлиқдир, яъни шахс нерв-психик зўриқишни бошдан кечирар экан, бунга унинг жавоб реакцияси турлича бўлади. Масалан баъзи одамлар бу жараёнларни унитишга ҳаракат қилсалар, баъзилар эса бунга алоқадор бўлмаган инсонларга ҳам ўз ғазабларини намойиш этар эканлар.

Юридик тадқиқотчи Ричард Лазарус (Лазарус,2000) ўзининг узок йиллик тадқиқотлари натижасида қуйидаги фикрларни билдиради: “Стресс жараёнини енгиб ўтишда инсонлар учун энг муҳим нарса – бу атрофдаги одамларнинг унга нисбатан ғамхўрлигидир”.

Кўпгина олимларларнинг ўрганилган тадқиқотига кўра, ёлғизликда қолган беморлардан кўра атрофдагиларнинг ғамхўрлиги ва ёрдамини ҳис этган оғир касалликлар тезроқ шифо топар экан.

Стресс ҳолатининг намоён бўлишида шахснинг психологик хусусиятлари турмуш тарбияси, шаклланган малакаси муҳим рол ўйнайди. Кескинликнинг олдини олиш шахснинг олий нерв фаолият, нерв системасининг хусусиятлари алоҳида аҳамият касб этади. Ундаги юксак ҳис туйғулар (маъсулият, бурч, жавобгарлик, ватанпарварлик, садоқат, ҳакоза) стресс ҳолатида хатти-ҳаракат бузилишининг олдини олишга хизмат қилади.

Стрессинг қай даражада унга нисбатан таъсирланишга ва қанчалик ҳис этганига боғлиқ.

Стресс жараёнини содир бўлишига асосан икки йўналишдаги омиллар сабаб бўлади.:

1. Ташкилий омиллар:

- ўқиш, иш фаолиятдаги ноаниқлик, қийинчилик;
- ҳаддан ташқари кўп иш билан банд бўлиш ёки кам иш билан банд бўлиш;
- қизиқмаган машғулот билан банд бўлиш;
- иш, ўқиш шароитининг ёмонлиги, демотивлаштиришнинг устуворлиги ва ҳаказо.

2. Шахсий ички омиллар:

- физиологик сабаблар;
- руҳий сабаблар;
- оилавий нохушликлар;
- таҳлика туғдурувчи омиллар;
- мансабга интилишдаги омадсизликлар ва бошқалар.

Бажарилаётган ишдан иш фаолиятдан қониқмаслик, стрессга сабаб бўлувчи

энг муҳим омиллардан ҳисбланади. Шахс ундан нима кутаётганини, бу ишни қандай қилиш кераклигини ва бу иш баҳолашни билсагина хотиржам ҳолда ўз фаолиятини давом эттира олади.

Иш фаолияти ва омадсизлик инсон саломатлигига қаттиқ таъсир кўрсатиши мумкин. Ҳаддан ташқари кўп иш ёки аксинча бўшлиқ ҳам стрессга сабаб бўлувчи омиллардандир.

Бундай сабабларлар туфайли содир бўладиган асабийлашиш жуда ҳам кенг тарқалган.

Қизиқмаган машғулот билан банд бўлиш ҳам стрессни юзага келтирувчи сабаблардан бири ҳисобланади. Текширишлар шуни кўрсатадики, инсон шуғулланаётган машғулот у учун қанчалик қизиқарли бўлса, бу жараёнда у шунга кам безовталанар экан. Стресс ҳолатини келтириб чиқарувчи омилларга ёмон иш (ўқиш) шароитлари бу жараёнга одамларнинг бир-бирига асоссиз талабларни қўйиш, уқувсиз раҳбарнинг қўпол муомиласи ва бошқа шу кабиларни ҳам

келтириши мумкин.

Стресснинг физиологик сабабларига қон босимининг ошиши, астма, артрит, юрак, ошқозон оғриқлари ва ҳоказо касалликлар киради.

Рухий сабабларга эса, қаттиқ қўзғалиш, содир бўладиган воқеаларнинг салбий таъсири, инсонлар билан бўладиган низоли ҳолатларни киритиш мумкин. Ёки бошқа бир рухий сабаб бу ҳиссий зўриқиш яъни эҳтиёжларни қондиришга тўсқинлик қилувчи омиллар ёки тақдир зарбалари;

- энг яқин инсонининг ўлими;
- уруш, жанжал, низо ва ҳоказолар.

Буларнинг ҳаммаси шахсда стресс ҳолатини келтириб чиқарувчи омиллардир.

Стресс эффектив ҳолатга яқин турадиган, лекин бошдан кечиришининг давомлилигига кўра кайфиятларга яқин бўлган ҳис–туйғулар бошдан кечирилишининг алоҳида шакли–кучли ҳиссий зўриқишдан иборатдир. Ҳиссий зўриқиш хавф–хатар туғилган, киши хафа бўлган ҳолатларда, таҳлика остида қолган ва шу каби вазиятларда рўй беради. Бу пайтда инсон ҳатти ҳаракатлари ҳатто қатият билан ҳаракат қилиши керак бўлган ҳолатларда сусткашликка, фаолиятсизликка эрк бериладиган даражада издан чиқиши билан белгиланади. Шу билан бирга ҳиссий зўриқиш унчалик кучли бўлмаган пайтларда куч–ғайратларнинг сафарбар этилишига фаолиятнинг кучайишига ёрдам бериши мумкин.

Асабийлик турли жисмоний ва ақлий ишларнинг ҳаддан ташқари ошиб кетиши ҳамда хавотирли вазият туғилган пайтларда зарур чораларни зудлик билан кўришга мажбур бўлганда вужудга келадиган рухий ҳолатдир. Бундай ҳолатга тушган кишиларга нисбатан у “асабийлашган” деб айтилади.

Шу маънода асабийлик тушунчаси: - салга асабийлашадиган, бўлар бўлмасга кизишаверадиган, зардаси тез, жиззаки киши;

-асабларнинг касаллиги туфайли юз берган асаблар фаолиятининг

бузилганлиги натижасида юзага келадиган хасталиклар;

-асабларнинг кўзғалиши билан боғлиқ ҳолат (жанжал, бақир-чақир) лар маъносида талқин қилинади.

Канадалик буюк физиологик олим Ганс Селье асбийлашиш одам ёки ҳайвон организмнинг ҳар қандай таъсирига ўзига хос муносиб жавоб деб баҳолайди.

Асабийлик стресснинг физиологик сабабларига қуйидагилар киради:

- мигрен (бошни қаттиқ оғритадиган ва кўнгил айнийдиган асабий касаллик)
- қон босимининг ошиши;
- бел оғриғи;
- артрит;
- астма;
- юрак оғриғи;
- ошқозон оғриғи каби касалликлар;

Руҳий сабабларга қаттиқ кўзғалиш, иштаҳанинг йўқолиши воқеалар одамларга нисбатан эътиборсизлик кабилар киради. Ҳаётда руҳий сабаблар туфайли вужудга келган стресслар жуда тез-тез учраб туради. Масалан, одамлар ўзининг эҳтиёжини худбинларча қондирса, яъни шуҳратпарастлик ҳасадгўйлик фаровонлигига эришув йўлидаги қўрқув ҳокимиятга интилиш туфайли фаолият кўрсатса ва киши ўзининг мард ва олижаноб деб билган тушунчаларига мос келмаса бу пайтда у ўзи билан зиддиятга, жазавага тушган ҳолатда бўлади.

Организм учун салбий туйғулар билан бирга қуйидагилар ҳам асабийлашишнинг руҳий сабаблари ролини ўйнаши мумкин. Стрессга қуйидагилар ҳам сабаб бўлади: бахиллик, даҳшат, уят нафрат, тоқатсизлик, ноумидлик саросималик, қоникмаслик, виждон азоби, хафагарчилик, ранжиш, кўрқиш, ёмон кўриш, рашк, шубҳа, жаҳл, ачиниш, макр, ғам-ташвиш, хўрлик, адоват ва ҳоказо. Асабий ҳолатнинг вужудга келиши ва унинг ўтиб кетиши руҳий ҳаловатсизликни билиш уни бартараф этиш кабиларни олдиндан билиш лозим.

Асабийлашган ҳолатда:

- онгнинг фаолиятдаги айрим томонлари тўхташ ва юзага келиши;
- идрокда, хотирада англашилмовчиликлар пайдо бўлади;
- кутилмаган зўриқишларга нисбатан айнаи бир хил бўлмаган таъсир юзага чиқади;
- диққат ва идрок кўлами торайиб, ҳаловатсизлик кучаяди.

Шундай вазиятда нохуш ҳолатнинг олдини олиш яъни уни бошқариш керак. XX асрнинг буюк психиаторларидан Зигмунд Фрейд : “ Бизнинг барча интилишларимиз асосида икки мақсад ётади: Шулардан бири машҳур ва нуфузли инсон бўлишидир” деган эди .

Америкалик файласуф профессор Жон Дюн айнан шу фикрни бошқачароқ ифодалайди. Унинг таъкидлашича инсон табиатга хос бўлган орзу-истак, эл орасида нуфузли киши сифатида танилиб иззат-икром билан яшашдир.

Бироқ, бунга эришишнинг ўзи бўлмайди. Зеро обрў, шуҳрат, нуфуз зўрлаб ёки танлаб қилинадиган фазилатлардан эмас, унга таббий йўсинишда эришилади. Балоғат ёшига етган деярли ҳар бир инсон қуйидагиларни истайди:

- соғлик ва узоқ яшаш - жаннатга тушиш;
- болаларнинг орзу ҳавасини кўриш;
- уйқу- пул ва қимматбаҳо буюмлар;
- машҳур ва нуфузли бўлиш;

Уилям Жеймс: “Обрў иззатли бўлиш учун зўр бериб интилиш инсон табиатида макон қурган энг кучли хусусиятлардан бири ҳисобланади” деб таъкидлайди. Обрў - иззатга нисбатан ана шу кучли ташналик инсонларни бутун умри давомида қийноққа солиб келади. Бу ташналикни камдан - кам одамларгина қондира олади ва бунга эришганлар ҳаётда буюк инсонлар сифатида обрў ва нуфузга эга бўладилар.

Талаба шахсида юзага келадиган нерв - психик зўриқишларга таъсир этувчи омиллар унинг таълимий фаолиятидаги ўрнини диагностика қилиш муҳимдир. Шу боис синалувчилар гуруҳида Т.А. Немчин “Нерв-психик зўриқишини баҳолаш ”

методикасидан фойдаланилди. Ушбу методика айни пайтда инсон қандай ҳолатда эканлиги, хавотирланиш, зўриқиш даражаси қандайлигини аниқлаш имконини беради. Ушбу методика мазкур талабаларда икки мартаба ўтказилди, яъни одатдагидек таълим жароёни вақтида ва маълум муддатдан сўнг бирор фан бўйича имтиҳон топшириб чиққанларидан кейин ўтказилди. Синалувчилардан олинган натижалар миқдор жиҳатдан таҳлил қилиниб жадвал тузилди ва натижаларни яққол ифодалаш мақсадида диаграмма тузилди.

Т.А.Немчим “Нерв-психик зўриқишни аниқлаш” методикаси 2.1.1-жадвал.

| Синалувчи лар | Имтиҳондан олдин | | | Имтиҳондан кейин | | |
|------------------|------------------|--------|-------------------|------------------|--------|-------------------|
| | кучсиз | Ўртача | Ҳаддан ташқари | Кучсиз | Ўртача | Ҳаддан ташқари |
| 1-курс | 20% | 35% | 55% | 15% | 45% | 40% |
| 2-курс | 30% | 40% | 30% | 20% | 60% | 20% |

Жадвал ва диаграмма натижаларидан кўришиб турибдики, имтиҳондан олинган 1 ва 3 курс синалувчиларидан 20% ва 30%ни ташкил этади, яъни уларда бироз бўлсада хавотирланиш кўкүв ҳолати юзага келгани билан белгиланади. Ўртача кўрсаткич синалувчиларда ўртача 35% ва 40% ни ташкил этади. Уларда имтиҳон олди кўркүв, шу билан бирга материални тўла билмасликлари натижасида юзага келади. Ҳаддан ташқари нерв-психик зўриқиш ўқувчиларда кучлилиги билан ажралиб туради, яъни ўқувчилар шундай имтиҳон синовларини кўп мартаба бошдан кечирганлари туфайли улар учун одатий ҳолда айланиб қолади ўқувчилар эса бундай вазиятларга биринчи бор тушганлиги ўқитувчи шахсининг авторитети, билими, тажрибанинг камлиги натижасида юзага келади. Уларда кўркүв ҳолатининг кучлилиги, ўзлаштирган материални эсдан чиқаришларига олиб келади.

Имтиҳондан сўнгги натижалар таҳлили шуни кўрсатадики, кучсиз

нерв-психик зўриқиши синалувчиларда 15% ва 20% ни ташкил қилади.

Уларда нафақат имтиҳондан олдин ва имтиҳондан кейин ҳам стресс ҳолатлари маълум маънода сақланиб қолади. Ўртача даражадаги нерв -психик зўриқиш устуфорликка эга айниқса буни юқори синф синалувчиларда кўришимиз мумкин. Ҳаддан ташқари стресс ҳолати охирги курсларда устунликни билдириб, улар имтиҳон вақтлардаги ҳолатларни билдириб улар имтиҳон вақтлардаги ҳолатларни таҳлил қилиб, материални тўла баён қила олмаганликларидан афсусланадилар. Бу эса уларда биров бўлсада нерв-психик зўриқишларни юзага келтиради.

2.2. Касб-ҳунар коллежи ўқувчиларида ўзаро зиддиятнинг юзага келишида хавотирланишнинг таъсири

Тадқиқот методикаси сифатида танлаб олинган А.М. Прихожан (1987) ишлаб чиққан хавотирлик шкаласини Кондашнинг (1973) хавотирланишнинг асосий манбалари ва даражасини аниқлаб берувчи “Ижтимоий вазиятли хавотир” 2 шкаласи тамойили асосида қурилган.

Методика амалий психологик томондан психопрофилактика мақсадида ўқувчиларнинг “хавотир гуруҳи” яъни ўзлари психологга эҳтимол муружат ҳам қилмайдиган ўқитувчилар ва ота-онардан шикоят бўлмаган, бироқ мақбуллик ортида маълум шахсий низолар, ўз-ўзини баҳолашнинг ривожланишдаги нуқсонлар оқибатида фаолитат ва мулоқатнинг жиддий соҳаларида майда муваффақиятсизликларни субъектив ҳис этиш, яширинча ўқувчиларни аниқлашда қўлланиши мумкин.

Маълумки, хавотирланишнинг мустаҳкамланиб барқарор эмоцинол дискомфортга сабаб бўлиши салбий омиллар (масалан, асабийлик, зўриқиш) таъсирида нерврозга ва психологик бузилишларни келтириб чиқариши мумкин. Бошқа методикалар билан бирга мазкур шкаланинг қўлланиши эса хавотирликнинг чуқур детерминантлари ва шкаларни аниқлаш имконини беради.

Шкаланинг таклиф этилган варианты ўсмирларда стандартлаштирилган.

Методика хавотирнинг турларига мос келувчи уч хил вазиятни ўз ичига олади.

1. Таълим муассаси билан боғлиқ хавотирликнинг болада мактабдаги вазиятлар ўқитувчи билан мулоқотга оид хавотирлик.

2. Ўз-ўзини баҳолаш билан боғлиқ хавотирлик, бола ўзи ҳақидаги тасаввурини долзарблаштириш вазиятидаги хавотирланиш.

3. Шахслараро муносабатлар билан боғлиқ хавотирлик мулоқатга киришиш вазиятлари билан боғлиқ хавотирлик.

Шахслараро муносабатлар интерперсонал ташхиснинг модификациялаштирилган вариант. Ўсмирнинг иштимой воқийликдаги ўз-ўзини қидириши, шахсий хусусиятларни аниқлаш жараёни кўп ҳолларда ички низоларни келтириб чиқаради. Болалик ниҳоясига етган у ҳам катта бўлган-ўсмир учун ўзининг янги “мен” образини қидириш оғриқли ва давомли кечади.

Шахсдаги хавотирланиш ҳолатини ўрганиш айнан улардаги стресс ҳолатини нималар тарзда юз беришини аниқлаш долзарб масалардан саналади. Шу боис талабаларда хавотирланиш ҳолатини юзага келиш ва унга таъсир омилларини ўрганиш мақсадида “Шахсий хавотирланишни ўрганиш” Прихожанинг методикаси ва Тайлорнинг “Хавотирланиш даражасини аниқлаш” методикасидан фойдаланилади.

Синалувчиларда ҳар бирида методика алоҳида-алоҳида ўтказилиб натижалар миқдор сифат жиҳатдан таҳлил қилинади.

Хавотирликнинг кўрсаткичларини ажратиш коррекция нуқтаи назардан маҳсулдор. Зеро у бузилиш зонасини аниқ локолизациялаш ва бу билан хавотирликни бартараф этиш дастурини мақсадга мувофиқ тарзда тузиш имконини беради. Синалувчи кўрсатма билан танишгандан сўнг методика саволномасига қуйидагича жавоб беришади.

“о”- вазият ҳеч ҳам ёқимсиз эмас.

“1” - вазият бироз хавотирга солади.

“2” - вазият анча кўнгилсиз ва хавотирли. Мен ундаги ҳолатдан четлашишни истар эдим.

“3” - вазият жуда кўнгилсиз кучли хавотир кўрқинч уйғотади.

“4” - вазият ўта кўнгилсиз унга тоқат қилиб бўлмайди. Менда кучли хавотир ва кучли кўрқув уйғотади.

Синалувчиларда методика ўтказилгандан сўнг натижалар миқдори ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинади. Миқдор жиҳатдан таҳлил қуйидаги жадвалда акс эттирилди.

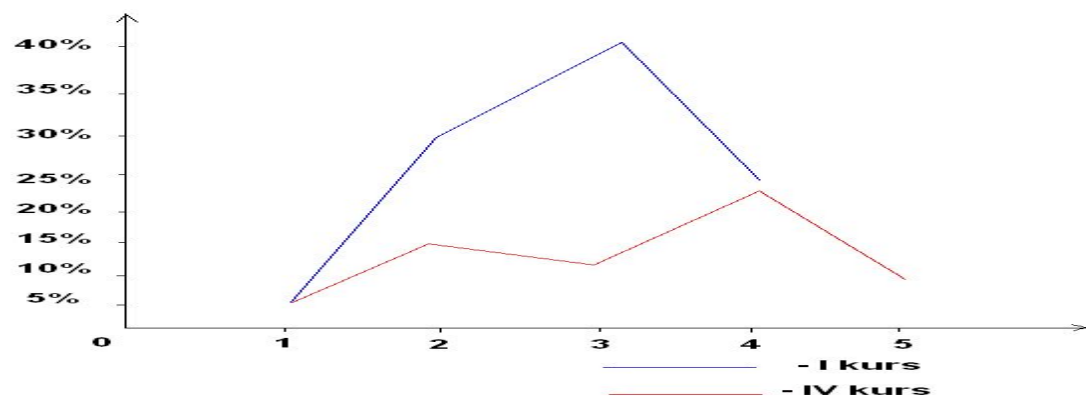
А.М. Прохожанинг “Шахсий хавотирланишни ўрганиш” методикаси бўйича натижалар таҳлили.

| Хавотирланиш турлари | | Меййор да | Бирмун ча ошган | Ю кори | Жуд а юкори | Хаддан ташқари хотиржам |
|----------------------|-----------------------------------|-----------|-----------------|--------|-------------|-------------------------|
| 1-курс | Ўқув жараёни билан боғлиқ | 10.7% | 32.2% | 38% | 20 | |
| | Ўз-ўзини баҳолаш билан боғлиқ | 18.9% | 36.7% | 24.7% | 18 | |
| | Шахслараро муносабат билан боғлиқ | 12.7% | 39.8% | 22.6% | 12 | |
| 2-курс | Ўқув жараёни билан боғлиқ | 10.2% | 18.7% | 16% | 17.4% | 12.4% |
| | Ўз-ўзини баҳолаш билан боғлиқ | 11.4% | 22.7% | 19.7% | 18.3% | 10.9% |
| | Шахслараро муносабат билан боғлиқ | 12.7% | 19.7% | 18.9% | 17.4% | 7.4% |

Методика синалувчиларда ўтказилиб натижалар қайта ишланди, шунга мувофиқ миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил амалга оширилади. Миқдорий таҳлил натижалари жадвалда акс эттирилди ва диаграмма чизилди.

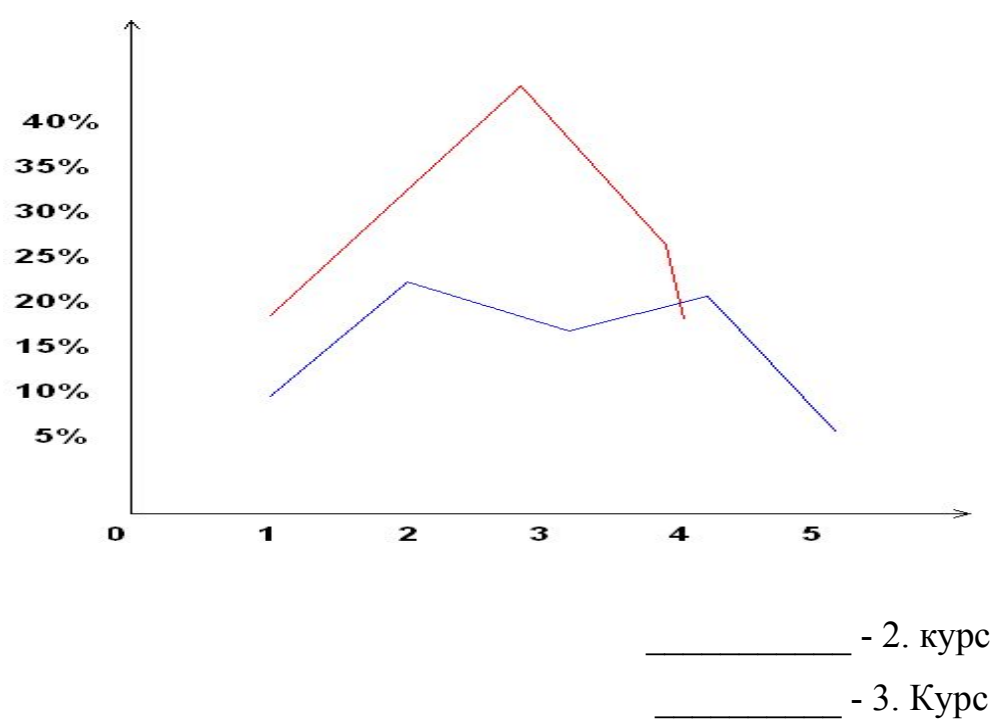
2.2.1-диаграмма

Ўқув фаолияти билан боғлиқ хавотир даражалар ва улар бўйича миқдорий тақсимот.



2. 2. 2-диаграмма

Ўз-ўзини баҳолаш билан боғлиқ хавотир даражаси ва улар бўйича миқдорий тақсимот.



2. 2. 3-диаграмма

Жадвал кўрсаткичларига кўра натижаларни сифат жиҳатдан таҳлил қиладиган бўлсак “ўқув жараёни билан боғлиқ бўлган хавотирлик” 10.7% , 10.2% ни ташкил қилган бўлиб, меъёрни яъни улар олий ўқув юртидаги барча қоидаларни тушунадилар ва сўнг амал қиладилар.

Бир мунча ошган шкалалар 32.2%, 18.7% ни ташкил қилади, бу уларнинг ОЎЮ даги вазиятларни тўла англамасликлари айниқса дарс берадиган фан ўқитувчилари билан мулоқотда қийинчиликларни юзага келиши билан белгиланади. Бу уларда хавотирликнинг юқорилиги яъни, ўзининг куч ва имкониятларига тўла баҳо бера олмасликларини намоён қилади.

Шунингдек синалувчилар орасида жуда юқори ва юқори кўрсаткичлар билан боғлиқ хавотирлик ҳолатларини учратишимиз мумкинлигини татқиқот натижасида аниқладик.

“Жуда юқори” шкаласи бўйича натижалар таҳлили шуни кўрсатадики 1-курсда бу мезон бўйича натижалар анча юқорилиги билан изоҳланади “Ҳаддан ташқари хотиржамлик” шкаласи фақатгина 3-курс синалувчиларда учрайди, бу уларнинг таълим муассасидаги вазият ва ҳолатга мослашганликдан далолат беради.

Шу ўринда тақитлаш жоизки ўз-ўзини баҳолаш ва шахслараро мунасабатлар билан боғлиқ хавотирликлар ўртасидаги ёшга ва жинсга боғлиқ фарқлар кўзга ташланади.

Тадқиқотимизнинг навбатдаги методикаси Тайлорнинг “Хавотирланиш сўровномаси” ўтказилди. Маълумки шахсда стресс ҳолатларининг юзага келиши улардаги хавотирланиш ҳолатлари билан боғлиқлигини аниқлаш мақсадида 1– 3-курс талабаларида ўтказилди. Тейлорнинг “Хавотирланиш сўровномаси” 50 та саволномасидан тузилган бўлиб, унда хавотирланишнинг намоён бўлиш даражаларини аниқлаш имконини беради. Синалувчиларда методика ўтказилиб натижалар миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинади. Миқдорий таҳлил орасида

жадвал ва диаграмма тузилди.

2. 2. 2-жадвал.

| Синалувчи илар | Д а р а ж л а р | | | | |
|-------------------|-----------------|-----------|------------|--------------|----------|
| | Жуда юқори | Юқори | Ўрта | Ўртадан паст | Паст |
| 1-курс | 17.2 % | 18.9 % | 19.7 % | 13.6% | 8.7 % |
| 3-курс | 16.8 % | 18.7 % | 13.2; % | 9.7% | 8.6 % |

2. 2. 4-диаграмма.

20

15

5

0

Жуда паст юқори ўрта ўртадан паст паст

1-курс

3-курс

Синалувчиларда натижа таҳлили шуни кўрсатадики жуда юқори кўрсаткич бўйича 17.2% ва 16.8% ни яъни улар учун таълим муассасасидаги шарт-шароит имконият ўзаро муносабат, мулоқатдан қониқмаслик натижасида юзага келмаганлиги аниқланди.

Шунингдек, синалувчиларнинг гуруҳда шунга боғлиқ фарқлари ҳам кўзга ташланади. Айниқса “юқори” ва “ўртадан юқори” шкалалар натижалар таҳлилидан шуни кўриш мумкинки, 3-курс талабаларига нисбатан 1-курс талабаларида хавотирланиш анча устунлиги малум бўлади. Шунингдек синалувчилар орасида хавотирланиш даражаси паст бўлганлар ҳам учраб туради, уларда кўпроқ атрофда бўлаётган воқеа-ҳодисаларга нисбатан барқарорлик улар учун аҳамиятга эга эмаслиги тадқиқот натижаларида аниқланди.

2.3. Касб-хунар коллежи ўқувчиларида пайдо бўлган ўзаро зиддиятларни бартараф этиш йўллари

Рухий зарбани енгишда психологлар маслаҳат берувчи нафас олиш техникаси ҳақида гаплашамиз. Нафас олишнинг инсон асаб тизимида самарали таъсир кўрсатиши бир неча минг йиллардан бери маълум “Тана ёрдамида стрессни енгишда нафас олиш амалиётининг стрессга қарши курашдаги аҳамияти тўғрисида гапириб фикр билдирилади. Ҳозирда стрессни енгишда қўлланилувчи бир нечта нафас олиш машқларини келтириб ўтаман.

Тинчлантирувчи нафас олиш.

Бу тарзда нафас олиш жиззакиликни енгиб, сизнинг асаб тизимингизни тинчлантиради. Бурун билан нафас олиш керак. Чуқур нафас олинг, хурракка ўхшаш товуш чиқаринг. Бунинг учун томоқ мушакларини таранг қилиш лозим. Нафас чиқариш ҳам “хуррак” билан бўлсин. Шу тарзда бир неча дақиқа нафас олсангиз, сиздаги жиззакилик ўз кучини йўқотади.

Бўшаштирувчи нафас олиш.

Бу нафас олишни сизни хавотирга солаётган хаёллардан фориғ бўлишда қўлланг. Ўнг қўлингизнинг катта бармоғи билан ўнг бурун қанотини шундай босиб турингки, ундан ҳаво ўтмасин. Чап бурун қаноти билан аста нафас олинг ва чиқаринг. Сўнг ўнг қанотни ечиб, кўрсаткич бармоқ билан чап томонни босинг ва нафас олиб чиқаринг. Шу тарзда бурун қанотини ўзгартириб 15-20 та нафас олиш

циклини амалга оширинг.

Оловли нафас сизни ғазаб, тажовуз, безовталик, туғён ураётган ҳиссиётлардан қутулишга ёрдам беради. Ўзингизни улкан оловпуркович аждарҳо деб тасаввур қилинг. Сизни энергиялар, қувватлар, олов ва ҳарорат қамраб олаётганини тасаввур қилинг. Бурун катакларини кериб, шу ҳароратни нафас билан чиқаринг. Секин-аста суръатни тезлатинг. Фақат бурун билан нафас олиб, бор диққатни нафас чиқаришга қаратинг.

“Шамга қараб нафас олиш. Шам ёқинг ёки ўз олдингизда турганини тасаввур қилинг. Бурнингиз билан нафас олиб, лабингизни чўчайтириб оғзингиз билан чиқаринг. Сизнинг вазифангиз шундай нафас олингки, олов пирпирасин. Бундай нафас олиш сизни тинчлантиришга, бош мия қобиғидаги асабийлашиш ўчоғини енгишга ёрдам беради.

Қориндан нафас олиш.

Орка билан орқамачасига ётиб, қўлни қорнингизга қўйинг. Аста чуқур нафас олингки, бунда қорнингиз барабан (ноғора) каби пишисин. Сўнг аста нафас чиқаринг. Нафасни охиригача шундай чиқарингки, бунда қорин аста қовурғалар остига тортилсин. Шундай ҳолда бир неча дақиқа нафас олинг ва сиздаги сержаҳллик ва асаб таранглигидан асар ҳам қолмайди.

Асаб таранглиги ҳаддан зиёд бўлган, секин нафас олишнинг иложи бўлмаган кишиларга турткили нафас олишни маслаҳат берамиз. Бурнингиз билан кескин нафас олинг. Нафас чиқаришда оғзингизни катта очиб, тилингизни чиқаринг ва учга бўлиб нафас чиқаринг. Бунда ҳар сафар томоқдан “Ххааах” деб товуш чиқаринг. Тасаввур қилингки, бу “Ххааах” билан сиздан алам, ўкинч, жаҳл, жиззакилик, қўрқув ташқарига отилиб чиқаяпти. Бу каби нафас олиш узоқ вақт стрессда юрганларга фойдали. У негативдан тозаланиш ва ички ҳамжиҳатлик, уйғунликни тиклашга ёрдам беради.

Энди сизларда стрессга қарши курашиш учун яна битта асбоб бор. Ҳаммасини қўллаб кўринг ва мазкур вазият учун энг самаралисини қидиринг.

Шунда сиз стрессни қандай енгишни аниқ билиб оласиз.

Иложи борми? “Ёниш” самарасини пасайтириш усуллари жуда кўп. Саноат ташкилий психологияси асосида ишлаб чиқилган технологиялар мавжуд. Улар ташкилотда меҳнат унумдорлигини ошириш, даромадни кўпайтириш, руҳиятни кўтариш ва ижтимоий кўрсаткичларни яхшилаш имконини беради.

Шуни айтиш керакки, одамлар ҳеч қандай фансиз ҳам “ёниш”га қарши курашмоқдалар. Лекин бу услублар кўпинча салбий, “варварлик” дир. Масалан, касбий уриниш (алоҳида атамалар билан ифодаланади). Ўқувчиларни ичингизда қандай аташингизни эшитиб кўринг (навбатдаги дарсдан сўнг нафас олиб улгурмасингдан, синфга югуриб кириб, ҳамма ёқни оёғини осмондан қилувчи шовкин-суронли тўда).

Бошқа салбий услуб-жисмоний ва ҳиссий узоклашув, болаларни масофада ушлашга ҳаракат қилиш, яқинлаштирмаслик, уларнинг жисмоний қобикларини, ҳаётини муаммоларини, руҳий ҳолатларини сезмаслик. Касбий беорлик шакллана бошлайди, бу умидсизликдан қочишга ёрдам беради. Кўпчиликка бу ноҳақлидек туюлади: ҳеч қандай ҳиссий боғлиқлик сезмай туриб, ўқувчилар билан ишлаш мумкинми?

“Ўзини бой бериш” дан қочишнинг яна бир усули-ритуализация. Мижозлар ёки ўқувчилар билан мулоқотда доимо белгиланган тартибга риоя қилиши, кўрсатмаларга амал қилишни талаб этиш. Шунда бир текис боради: учрашдик, ишладик, кетдик.

Баъзи ходимларга энергетик “вампиризм” ҳам ёрдам беради. Бунда ҳеч қандай ғайритабиийлик йўқ, одам бошқаларнинг уялиши, сиқилиши, касмитилиш, омадсизлик каби пайтидан фойдаланиб, ўзини кўтариб олади. Атрофдагиларнинг тушкунлиги унга қувват беради, гарчи бу асосли ва ёқимли бўлмаса-да.

Яна баъзилар ўз кадр - қимматлари кўрсатишни яхши кўришади, уларнинг ўрнини ҳеч ким бўла олмайди, деб ҳисоблашади. Кўп жамоаларда шундай ходимлар бор, балки омбор мудирини, котиба, иш юритувчи сифатида уларсиз ҳеч

қандай иш қилиб бўлмайдигандек туюлади, лекин шундай кун келадик, уларнинг ўрнига бошқа ходим келиб ишлаганда ҳам иш аввалгидай кетаверади, ташкилот сочилиб кетмайди.

Рухий сиқилишга қарши курашда психоактив моддаларни ҳам қўллашади. Фарбда психофарманология таклиф этадиган турли стимуляторлар ишлатилади. Баъзилар оддий алкоголь ва сигареталарни ҳам қўллашади.

Ўқитувчиларни тушуниш мумкин: уларнинг иши айнан рухий - ҳиссий йўналишда. Шунинг учун педагоглар ичида “ёниш”дан қийналувчилар кўп, ундан қочиш учун “варварлик” услубларини қўлловчилар ҳам бор.

Биринчи навбатда психотерапия ва психотренинглар ёрдамидан фойдаланиш керак. Уларни профессионал психологлар бошқаришади. Йирик корхоналарда бундай тадбирлар доимий ўтказилади, улар диққат жамлашга ишчанликни оширишга, ходимларни жипслаштиришга ёрдам беради. (Биз кўпинча жипслашиш учун “ўтиришлар” билан чекланамиз). Рухшунослар ўтказувчи тадбирларда турли ўйинлар (ролли, ишбилармонлик), тренинглардан фойдаланишади.

Инсонни ишдаги муваффақиятга янги билим ва технологияларни эгаллашдан кўра ўзини енгиб ўтиш орқали эришиш кўпроқ қизиқтиради. Шунинг учун янги даражага эришиш, орадаги поғоналарни эгаллашни ҳис қилиш учун рамзий белгилар олиш муҳимдир. (гувоҳнома, диплом, мукофот каби). Тренинг, семинар, малака ошириш курсларида қатнашиш “ёниш” ни ва қолоқликни енгилда кучли стимул ҳисобланади.

ХУЛОСА

Инсон саломатлиги – бу ҳар бир инсон учун бебаҳо бойлик сифатида ижтимоий – иқтисодий ривожланишининг муҳим шартларидан бири ҳисобланади. Инсон мустақкам саломатликка эга бўлгандагина бахтли бўлиб яшаши мумкин.

Ҳар бир жамият инсон саломатлигини олий қадрият сифатида баҳолаб, уни муносиб қадрлаб, ўз жойига қўяолсагина ижтимоий-иқтисодий тараққиётнинг юқори босқичига кўтарилиши мумкин. Инсон саломатлигини ўзининг юриш-туриши учун маъсул деб қабул қилинган демократик жамиятда, инсон саломатлиги муҳим аҳамиятга эга бўлган олий қадрият даражасига кўтарилади, ҳар бир киши ўз саломатлигини қурувчиси бўлиб майдонга чиқади, уни шундай қуриш керакки, у ҳеч қачон бузилмасин, ҳар қандай зарарли таъсирларга бардош бера олсин.

Умуман олганда, барча келишмовчиликлар сизнинг соғлигингизга етарли даражада зарарни чақиради. Шунинг учун вақтида ўзингизнинг душманларингизни кечиринг ва ўзингизнинг дўстларингизни қутқаринг.

Стресс ҳолати ҳозирги кунда долзарб мавзу лардан бири экани ҳеч кимга сир эмас. Талабаларда стресс ҳолатини ўрганиш бўйича олиб борилган тадқиқот натижаларига кўра, қуйидагича хулосалар чиқариш мумкин.

Қачонки субъект ўзининг ҳаётини мазмунан бойитса, унинг ҳаётдан қониққанлик даражаси умумий равишда ортади. Билвосита манипулятив йўл қочишнинг суст йўли ва ҳаётдан қониққанлик ўртасида ўзаро қайтарма

корреляцион боғлиқлик мавжудлиги бизнинг тадқиқотимизда кузатилди.

Шундай қилиб, қийин ҳаётий вазиятларни енгиб ўтишда асосан суицид ва манипулятив йўлларни қўлловчи инсон ҳаётдан кам қониқиш олади. Буни бир тарафдан самарасиз ҳаётий йўлларни амалда қўллаш айниқса, унинг субъектив нуқтаи назарига таяниш ҳаётий муваффақиятга етакламаслиги, бошқа тарафдан инсон ўзининг шахсий ҳаётидан қониқмаган вазиятида шахсий фаоллигини намоён этишни муҳим деб билмаслиги билан изоҳлаш мумкин.

1.Ўқувчиларда ўқув жараёнида юзага келадиган қийинчиликлар уларда психик зўриқиш ҳолатларини келтириб чиқаради.

2.Турли ёш давларда (айниқса ўсмирлик даврида) ота-она ва фарзанд, ўқитувчи ва ўқувчи ўртасидаги муносабатларда тушунмовчиликларнинг жиддий тарзда кечиши бола шахсида агрессив сифатларнинг вужудга келиши ва ривожланишга олиб келади. Бундай ҳолатлар эса талабалик даврига келиб фақулудда имтиҳон олди ва имтиҳондан кейинги вазиятларда стресс ҳолатларига олиб келади.

3.Таълим жараёнида ўқитувчилар, талабаларни характер, кайфиятлар, қобилиятларини эътиборга олган ҳолда ёндошишлари таълим самарадорлигини оширади ва шу билан биргаликда ўқувчиларда ҳам ўзига нисбатан ишонсизлик ҳолатларини юзага келтирмайди.

ТАВСИЯЛАР

Юқоридаги хулосалардан келиб чиққан ҳолда ота-она ва ўқитувчиларга қуйидагича тавсияларни бериш мумкин.

1. Ота-оналар фарзандларининг фикрларига қизиқишларини ҳурмат қилсалар турли хил хизматларнинг олдини олган бўлар эди.

2. Ўқитувчилар ўқувчи ва талабаларнинг ўзлаштириш даражасини ҳисобга олган ҳолда ёндошсалар, шунга мувофиқ топшириқлар берсалар уларда ўзларига ишонсизлик натижасида юзага келадиган стресс ҳолатларини олдини олган бўлардилар.

Шу ўринда ўқувчиларга шуни тавсия бериш мумкин. Агар улар турли қийинчиликларга дуч келганида, имтиҳон олди ўзларини қўлга ола билсалар ва ўз кучларига ишонсалар ҳеч қандай хавотирга берилмаслиги мумкин. Ўз кучига ишониш асосида эса албатта чуқур билим ва пухта тайёргарлик ётади. Стрессга ҳадеб берилмаслик -саломатлик гаровидир.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.

- 1.Каримов И А “Куч билим ва тафаккурда”. Т. “Маърифат ва мададкор” нашриёти 2003 йил.
- 2.Бошкирова К “Наедине с тобой” М 1975.
- 3.Гилл Д Пер. С. ангел. Коновалова Л “Всё о стресс” Мини энциклопедия М Издательство “Олимп” 2003
- 4.Дружинина В “Психология” Санкт-Петербург 2001
- 5.Карнер Ф “Стресс и ваше сердце” М 2002
- 6.Д Карнаги “Как заваявиват друзей и оказиват влияние на людей” Самара 1997
- 7.Карнелиус Х , Фейр И “Вииграт должен каждый. Как рарешит конифликти
- 8.Куликов Л В “Психологиена личности. Вопросы психологической И психопрофилактика; Учебное СПб; Питер” 2004
- 9.Лю Сав Мин “Школная психологическая служба и стресс учашихся” 1988
- 10.Шарифхўжаева М , Абдуллаева “Низо ва стресс бошқариш” Ўқув қўлланма Т “Меҳнат” 2002
- 11.Петросский А Б , Яёрошевский М Г “Психология луғати” 1990
- 12.А. М. Прихожан “Иштимой вазиятли хавотир” М 1987
- 13.Селье Г. “Стресс без дистресс” 2003
- 14.Синдомисский М э “Защита от стресс” М 2001
- 15.Сандер Ч “Человек и стресс” М 2002

16. Уиткин Д Ж “Защита себя от стресса” М 2001
17. Фишер Р , Юри У “Пут к согласии перновори без прожение” М 1992
18. Ғозиев э “Психология” Т Ўқитувчи 1994
19. Ғозиев э “Умумий психология” Т 2009
20. Ҳайдаров Ф У, Жўраев Н. С. “Стресс ёки руҳий мувозанатни сақлаш осонми ?” Т 2003.

Интернет тармоғи бўйича веб-сайтлар рўйхати:

1. www.ziyonet.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.inter-pedagogika.ru
4. www.scholar.urs.as.ru/courses/Technology/intro.html
5. www.pedsovet.o

ИЛОВАЛАР

“Нерв психик зўриқишни баҳолаш” Т. А. Немчин методикаси.

Татқиқот ўтказишдан олдин синалувчиларга қуйидаги кўрсаткичлар берилади;
“Ҳозир сизнинг ҳолатингизга мос келадиган хусусиятларга “+” белгисини қўйинг”.
Мос келмаган ҳолатлар бўлса жавоб бермаслигингиз мумкин.

1. Жисмоний ноқулайлик (дискомфортнинг) мавжудлиги.

- а) Қандайдир ноқулай жисмоний сезгининг йўқлиги;
- б) Ишга ҳалақит бермайдиган арзимас, ёқимсиз сезги мавжуд.
- с) Ишга жиддий ҳалақит берадиган ёқимсиз жисмоний сезгининг кўплиги.

2. Оғриқнинг мавжудлиги.

- а) Ҳеч қандай оғриқ йўқ.
- б) Оғриқ доим пайдо бўлади, тезда йўқолади ва ишлашга ҳалақит бермайди.
- с) Ишга ҳалақит берувчи доимий оғриқлар мавжуд.

3. Температура сезгилари.

- а) Тана температурасининг ўзгармаслиги.
- б) Иссиқни ҳис қилиш, тана температурасининг ортиши.
- с) Тана, қўл оёқларнинг совуқ қотиши.

4. Мускул тонусининг ҳолати.

- а) Одатдаги мускул тонуси.
- б) Мускул тонусининг ортиши, баъзан мускул зўриқишининг бошида, юз, бўйин, қўл айрим мускулларнинг учиши.

5. Ҳаракатларнинг мослиги.

- а) Ҳаракатларнинг одатдаги мослиги.

b) Ёзув ва бошқа ишлар вақтида ҳаракатлар мослиги, осонлиги ва аниқлигини ортоши.

c) Ҳаракатларнинг аниқлиги камайиши, мосликнинг бузилиши ёзувнинг ёмонлашуви аниқликни талаб қиладиган майда ҳаракатларни бажаришда қийналиш.

6. Умуман ҳаракат фаоллигининг ҳолати.

a) Одатдаги ҳаракат фаоллиги.

b) Ҳаракат фаоллигининг ортиши, тезликнинг ортиши.

c) Ҳаракат фаоллигининг тез ортиши, бир жойда ўтира олмаслик, тана ҳолатининг ўзгариши у ёқдан бу ёққа юриш.

7. Юрак-қон томирлар тизимини ҳис қилиш.

a) Юракда ёқимсиз сезгиларнинг йўқлиги.

b) Ишга ҳалақит бермайдиган юрак фаолиятининг кучайганини ҳис қилиш.

c) Юракда оғриқни ҳис қилиш, юрак урушининг тезлашиши, юрак қисиши.

8. Ошқозон-ичакнинг ҳолати.

a) Қоринда ёқимсиз ҳисларнинг йўқлиги.

b) Қоринда тез ўтиб кетадиган ишга ҳалақит бермайдиган оғриқлар қорин очганлигини ҳис қилиш қориннинг дойимий ғўлдираши

c) Қоринда ёқимсиз оғриқлар, иштаҳанинг йўқлиги, кўнгил айнаши, чанқоқни ҳис қилиш.

9. Нафас органларининг ҳолати.

a) Қандайдир ҳисларнинг йўқлиги.

b) Ишга ҳалақит бермайдиган нафас олишининг тезлашиши.

c) Нафас олишнинг ўзгариши, нафас қисиши.

10. Ажратувчи тизимнинг ҳолати.

a) Ўзгаришларнинг йўқлиги.

b) Ажратувчи функциянинг фаоллашуви-чидаса бўлса ҳам кўп ҳолатга чиқишни хоҳлаш.

с) Чидаб бўлмайдиган тарзда тез-тез хожатга чиқишни хоҳлаш.

11. Терлаш ҳолати.

а) Қандайдир ўзгаришсиз одатдаги терлаш.

б) Терлашнинг кўпайиши.

с) “Совуқ” терлаш пайдо бўлиши.

12. Оғиз бўшлиғининг ҳолати.

а) Одатдаги ўзгаришсиз ҳолат.

б) Сўлак ажратишнинг ортиши.

с) Оғизнинг қуриб қолишини ҳис қилиш.

13. Терининг ҳолати.

а) Юз, бўйин, қўл терисининг одатдагиранги.

б) Юз, бўйин, қўл терисининг қизариши.

с) Юз, бўйин, қўл терисининг оқариши, қўлда доғларнинг пайдо бўлиши.

14. Ташқи қўзғалувчиларни ҳис қилиш.

а) Қандайдир ўзгаришларнинг йўқлиги одатдаги сезгирлик.

б) Ишга ҳалақит бермайдиган ташқи қўзғалувчиларни идрок қилиши ортиши.

с) Ташқи қўзғалувчиларга чалғиш сезгирликнинг ортиши.

15. Ўз кучларига ишониш ҳисси.

а) ўз қобилиятига кучларига одатдагидек ишониш.

б) Муваффақиётга ўзига ишонишнинг ортиши.

с) Ўзига ишонмаслик муваффақиятсизликни кутиш.

16. Кайфият.

а) Одатдаги кайфият ишдан қониқиш.

б) Кўтаринки кайфият.

с) Кайфияти йўқлик, маъюслик.

17. Уйқининг ҳолати.

а) Нормал одатдаги уйқи.

б) Қаттиқ, яхши, оромбахш уйқи.

с) Нотинч, тез-тез уйғониш, бир неча кун давомида туш кўришъ

18. Ҳиссиётнинг намоён бўлиши.

а) Ҳиссиёт ва сезгилар соҳасида ўзгаришларнинг йўқлиги.

б) Бажарилган иш учун жавобгарликни ҳис қилиш бирор нарса қилишни хоҳлаш.

с) Кўрқиш, ваҳимага тушиш, руҳан тушқинликка тушиш.

19. Тўсиқларни енгиш.

а) Одатдаги ўзгаришсиз ҳолат.

б) Ишда тўсиқларнинг еенгишининг ортиши, шовқин ва бошқа тўсиқ ҳолатида ишлаш.

с) Тўсиқларни енгишнинг камайиши, ҳалақит берувчи қўзғатувчи бўлсада, ишлаш қобилияти.

20. Нутиқ хусусиятлари.

а) Одатдаги нутқ.

б) Нутқ фаолятининг ортиши, нутиқнинг сифатига тасир қилмаган ўзгариш.

с) Нутиқнинг бузилиши, узоқ тўхтаб қолиш, тутилиш, ортиқча сўзларнинг кўпайиши, жуда секин гапириш.

21. Психик ҳолатни умумий баҳолаш.

а) Одатдаги ўзгаришсиз ҳолат.

б) Ишга тайёргарликнинг ортиши юқори психик тонусни сафарбар этиш.

с) Чарчаганлик, лоқайтлик, тонусни камайиши.

22. Хотира хусусиятлари.

а) Одатдаги хотира.

б) Хотиранинг яхшиланиши, зарур нарсанинг тез эсга тушиши.

с) Хотиранинг ёмонлашуви.

23. Диққат хусусиятлари.

а) Одатдаги диққат.

б) Диққатни бир жойга тўплашнинг яхканиши, бегона ишга чалғиш.

с) Диққатнинг ёмонлашуви диққатни тўплай олмаслик, чалғиш.

24. Зийраклик.

- a) Одатдаги зийраклик.
- b) Зийракликнинг ортиши тез топишиш.
- c) Зийракликнинг камайиши эсанкираш.

25. Психикноқулайлик ҳолати.

- a) Умуман психик томондан ёқимсиз сезги ва ҳиссиётлар йўқлиги.
- b) Психик ноқулайлик қулайликнинг ортиши ишга ҳалақит бермайдиган психик ҳолатнинг ортиши.
- c) Ишга ҳалақит берадиган даражада психиканинг ўзгариши.

26. Ақлий қобилият.

- a) Одатдаги ақлий қобилият.
- b) Ақлий иш қобилиятининг ортиши.
- c) Ақлий иш қобилиятининг камайиши, тез ақлий чарчаш.

27. Зўриқиш белгиларининг тарқаш даражаси.

- a) Эътибор бермаса ҳам бўладиган кучсиз баъзи белгилар.
- b) Нафақат ишга ҳалақит берадиган балки унга масулдорлигига тасир кўрсатган зўриқиш белгилари.
- c) Зўриқиш белгилари бунга сабаб бўлмасда тез-тез пайдо бўлдиған зўриқиш белгиларининг кўплиги.

28. Зўриқиш ҳолатининг вужудга келиши тезлиги.

- b) Аслида зўриқиш белгиси ҳеч қачон ривожланмайди.
- c) Баъзи зўриқиш белгилари қийин вазиятларда ривожланади.
- d) Зўриқиш белгилари бунга сабаб биълмайди, лекин тўз-тўз учрайди.

29. Зўриқиш ҳолатининг доимийлиги.

- a) Бир неча дақиқа давом этдиган ҳолат.
- b) Қийин вазиятларда пайдо бўлади ва бу вазият тугагунча давом этди.
- c) Қийин вазиятдан кейин узоқ вақт тугамайдиган ҳолат.

30. Зўриқиш ифодасининг умумий даражаси.

а) Зўриқишнинг кучсизлиги ёки мавжуд эмаслиги.

б) Зўриқиш белгиларининг аниқ ифодаланиши.

с) Кучли зўриқиш.

Натижаларни қайта ишлаш.

Саволарга жавоб берадиган сўнг синалувчи олган баллар кўриб чиқилади. Бунда “+” белгиси “А” пункти олдига қўйилган бўлса -1 қўйилади. “Б” пункти олдига қўйилган бўлса -2 балл, “С” пункти олдига қўйилган бўлса -3 балл қўйилади. Синалувчи олиши мумкин бўлган минимал балл -30 балл, максимал -90 балл.

Кучсиз нерв-психик зўриқиш “детенсив” диапазон 30-50 балл орасида.

Ўртача ёки “интенсив” диапазон 51-70 балл орасида.

Хаддан ташқари “экстенсив” диапазон 71-90 балл орасида.

“Шахсий хавотирликни ўрганиш методикаси” А. М. Прихожан.

Синалувчиларга қуйдагича кўрсатма берилади. “Қуйида сиз ҳаётда тез-тез дуч келадиган турли вазиятлар синаб ўтилган. Уларнинг хавотир, таҳлика, қорқув, даҳшат уйғониши боис сиз учун кўнгилсиз бўлиши мумкин”. Диққат билан ҳар бир гапни ўқинг жавоб варақасига бу вазийст сиз учун нақадар кўнгилсиз эканига кўра 0, 1, 3, 4 рақамлардан бирини ёзинг.

1. Доска олдида туриб тозиш.
2. Нотаниш одамларникига бориш.
3. Мусобақа, танлов, олимпиадаларда иштирок этиш.
4. Мактаб директори билан суҳбаткашиш.
5. Ўз келажагинг ҳақида ўлаш.
6. Ўқитувчи кимда сўрашни ўйлаб журналга қараяпти.
7. Сизни танқид қиляпдилар, нима учундир қойимокдалар.
8. Бирор иш қилаётганингизда сизга тикилиб туришибди.
9. Назорат иши ёзаяпсиз.

10. Назорат ишидан кейин ўқитувчи баҳоларни элон қилаяпти.
11. Сизга этибор бермаяптилар.
12. Ниманидир уддалой олмайпсиз.
13. Ота-онангизнинг ота-оналар мажлисидан қайтишини кутаяпсиз.
14. Сизни мувоффақиятсизлик, ишда бароридан бо;лиши кутиляпти.
15. Орқангиздан келаётганларни эшитиш.
16. Имтиҳон топшириш.
17. Сиздан кимнингдир жаҳли чиқаяпти.
18. Кўпчилик олдида сўзга чиқиш.
19. Олдингизда жуда муҳим ҳал қилувчи иш турибди.
20. Ўқитувчиларнинг тушунтиришини тушунмаяпсиз.
21. Фикрингизга қўшилмаяптилар, қарши чиқаяптилар.
22. Ўзингизни бошқалар билан қиёсланг.
23. Сизнинг қобилиятингизни синашяпти.
24. Сизга ёш боладек муносабатда бўлаайпти.
25. Дарсда кутилмаганда ўқитувчи сизга савол бериб қолди.
26. Сиз яқинлашингиз билан ҳозиргина гаплашиб турганлар жим бўлиб қолди.
27. Сизнинг ишингизни баҳолашяпти.
28. Ўз ишларингиз ҳақида ўйлаяпсиз.
29. Сиз ўзингиз учун муҳим бўлган қандайдир қарор қабул қилишингиз керак.
30. Уй авзифасини уддалаёлмаяпсиз.

Тейлор хавотирланиш даражасини аниқлаш методикаси.

1. Одатда мен хотиржамман мени жаҳил чиқиши қийин.
2. Менинг асабларим бошқа одамларникидек таранг.
3. Менда қабзият камдан-кам бо;лади.
4. Менда бош оғриғи камдан-кам бо;лади.
5. Мен камдан-кам чарчайман.

6. Мен ўзимни ҳар доим бахтли ҳис қиламан.
7. Мен ўзимга ишонаман.
8. Мен ҳеч қачон қизармайман.
9. Дўсларимга қараганда мен ўзимни кучли деб биламан.
10. Бошқаларга қараганда мен камдан-кам қизараман.
11. Менда юрак уриши камдан-кам учрайди.
12. Одатда менинг қўлларим етарли даражада.
13. Менда ўзимга ишонч етишмайди.
14. Бошқаларга нисбатан тортинчоқ эмасман.
15. Базида мен ўзимни ҳеч нарсага қодир эмасдек ҳис қоламан.
16. Базида менда шундай безовталиқ бўладики, бир жойда ўтираолмайман.
17. Ошқозоним мени кучки безовта қилади.
18. Қийинчиликларни енгишда менда менда ирода етишмайди.
19. Бошқаларга ўхшаб мен ҳам бахтли бўлшни хоҳлайман.
20. Базида менга олдимдаги катта қийинчиликларни енга олмайдигандек туюлади.
21. Мен кўпинча қўрқинчли туш кўраман.
22. Мен нимада иш қилмоқчи бўлсам қўлларим қалтираб бошлаганини сезман.
23. Менинг тушим ҳаддан ташқари хавотирли ва бўлинувчи.
24. Мени бўлиши мумкин бўлган омадсизликлар хавотирлантиради.
25. Менга ҳеч нарса хавотир солмаслигини аниқ билганимда кўрқувни ҳис қиламан.
26. Иш устида ёки бирон масалага ёндошганимда ўз фикримни жамлашим қийин.
27. Мен зўр бериб ишлайман.
28. Мен чалкашликка осон дуч келман.
29. Деярли ҳамма вақт мен ўзимда бирор кимса ёки нарса учун хавотирланиш сесзаман.
30. Мен ҳамма нарсани жиддий қабул қилишга мойилман.
31. Мен тез-тез йиғлаб тураман.

32. Менда қайт қилиш, кўнгил айнаш хуружи тез-тез бўлади.
33. Ошқозон бузилиши менда бир ойда бир марта ёки ундан кўп бўлиши мумкин.
34. Менда бирон-бир нарсанинг устида фикир жамлашим қийин.
35. Мен қизариб кетишдан қўрқиб тураман.
36. Моддий шароитим мени жуда хавотирлантиради.
37. Ҳеч кимга гапиргим келмаган нарсалар ҳақида мен кўп ўйлайман.
38. Менда шундай хавотирлик даврлари бўладики ҳатто мен уйқудан ҳам қолганман.
39. Совуқ кунларда ҳам терлайман.
40. Вақти-вақти билан мен бирон нарсага аралашиб қолсам жуда кучли терлаш ҳолати мени ҳайратлантиради.
41. Базида менда жуда кучли тасирланиш ҳолати юз бердики, унда мен ухлашга қийналаман.
42. Мен осон тасирланувчи инсонман.
43. Бази вақтларда мен ўзимни умуман бефойда одамдек ҳис қиламан.
44. Базан менга асабим жуда таранглашиб, жаҳлим чиқиб кетдигандек туюлади.
45. Мен тез-тез ўзимни бирор нарсадан хавотирлангандек ҳис қиламан.
46. Мен кўпчилик одамларга нисбатан анча ҳиссиётга берилувчиман.
47. Мен деярли ҳар доим очикқанман .
48. Базан мен арзимаган нарсаларга хафа бўламан.
49. Ҳаёт мен учун турли зўриқишлардан иборат.
50. Кутиш мени доимо асабийлаштиради.