

O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus ta'lim vazirligi

Al-xorazmiy nomli Urganch Davlat universiteti

PEDAGOGIKA FAKULTETI

“Pedagogika va psixologiya” ta'lim yo'nalishi 302-guruh talabasi
Qutimova Malohatning psixologiya fanidan yozgan

REFERAT

MAVZU: Emotsiya va iroda psixologiyasi



Bajardi:

Qutimova Malohat

Urganch 2012 yil

MAVZU: Emotsiya va iroda psixologiyasi.

REJA

1. Emotsional jarayonlarning umumiy xarakteristikasi.
2. Insonning yuksak xislari.
3. Iroda xaqida tushuncha.
4. Iroda akti va uning to`zilishi.
5. Irodaviy sifatning to`zilishi.

Mavzuning tayanch tushunchalari: xis-tuygu, emotsiya, xissiy ton, stenik xis, astenik xis, affekt, ruxlanish, stress, kayfiyat, praksik xis, intellektual xis, estetik xis, ma'naviy xis, yuksak xis, xissayot.

Kishi idrok etish, xotirlash, xayol surish va fikrlash jarayonida faqat vokelikni bilib kolmay, balki xayotdagi u yoki bu narsalarga munosabat bildiradi, unda ularga nisbatan ijobiy yoki salbiy xis-tuygu uygonadi. Mamnun bo`lish, suyunish, gazablanish kabilar xis-tuygularning ko`rinishlaridir. Xis-tuygular kishining o`z xayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashgul bo`layotganiga nisbatan o`zicha turli xil shaqlda bildiradigan ichki munosabatidir. Xis-tuygular o`zining kechishiga kura o`zgarib turadigan psixik jarayondir.

Xis-tuygularni boshdan kechirishning turli shaqlari- emotsiya, affekt, kayfiyat, kuchli xayajonlanish /stress/, extiros ko`rinishlariga ega bo`ladi. Xis-tuygular shaxsning emoo`ional soxasini tashqil etadi.

Kishida xis-tuygular uning extiyohlari kondirilishi jarayoni qanday kechayotganligi belgisi sifatida namoyon bo`ladi.

Barcha psixik jarayonlar kabi emoo`ional xolatlar, xis-tuygularning kechishi ham miya faoliyatining natijasi bo`lib xisoblanadi. Emotsiyaning paydo bo`lishi tashki olamda ruy beradigan o`zgarishlardan boshlanadi. Bu o`zgarishlar kishi xayoti va faoliyatining jonlanishiga yoki pasayishiga, bir xil extiyohlarning paydo bo`lishiga yoki yukolishiga, kishi organizmi ichida yuz beradigan jarayonlardagi o`zgarishlarga olib boradi. Xis-tuygular kechishiga oid fiziologik jarayonlar ham murakkab shartsiz va shartli reflekslar bilan bog`liqdir.

«Xissiyot» / «emotsiya»/ va «xis-tuygu» degan so`zlar Ko`pincha sinonimlar sifatida kullaniladi. Torrok ma'noda olganda, bu qandaydir biroz doimiyrok xis-tuygularning bevosita va vaqtincha boshdan kechirilishdan iboratdir. «Emotsiya» so`zi ruxiy xayajonlanish, ruxiy xarakterlanish degan ma'noni beradi.

Emotsiyalar stenik va astenik turlarga bo`linadi. Stenik xislar kishining gayratlantirsa, astenik xislar esa uning faoliyatini susaytirib yuboradi.

Kishini tez chulgab oladigan va shiddat bilan utib ketadigan xis-tuygu affekt /xissiy portlash/ deb aytiladi. Bu paytda kishi ong bilan ishlay olmaydi, o`zini boshkara olmaydi, nazorat keskin susayib ketadi, iroda o`ziga buysunmaydi.

Kayfiyatlar uncha kuchli bo`lmagan, lekin o`zok vaqt davom etadigan barqaror xisdir. Kayfiyat shodu-xurramlik yoki kayguli, tetiklik yoki lanjlik,

xayajonli yoki mayuslik, jiddiy yoki engiltaqlik, jizzaqilik yoki muloyimlik kabilar tarzida kechadi.

Stress – kuchli xissiy zo`rikishdan iborat jarayon. Xissiy zo`rikish xavf-xatar tugilgan, kishi xafa bo`lgan, uyalgan, taxlika ostida kolgan vaziyatlarda ruy beradi.

Extirolar deb kishi xatti-xarakatlari yunalishini belgilaydigan, barqaror, chukur va kuchli xislarga aytiladi. Masalan, rassomlikka, musikaga extirol, bedana urishtirish kabilarga extirol.

Xis-tuygular xayvonlarga ham xos. Lekin insonning xis-tuygulari o`z mazmuni va kechishiga kura xayvonnikidan tubdan fark qiladi. Masalan, jirkanish, faxrlanish, xasad qilish, shodu-xurramlik, zerikish, xurmat qilish, burchni xis etish kabilar faqat insonga xos bo`ladi.

Intellektual / aqliy / xis-tuygularga bilishga kizikish, ajablanish, shubxalanish, taajjublanish, ishonch kabi xislar kiradi. Bularning barchasi ijobiy xarakterga ega bo`lib kishini bilishga, o`rganishga, ishtiyok bilan ishlashga undaydi.

Ma`naviy xis-tuygularga dustlik-urtoklik, Vatanga muxabbat, insonparvarlik, hamdardlik, sodiklik, uyalish, mexnatni sevish kabi xis-tuygular kiradi. Bizning axlokiy etukligimiz, tarbiyalanganligimiz ana shu xislar orqali belgilanadi.

Estetik xis-tuygularga bizning go`zal, chiroyli, yokimli narsalardan zavklanishimiz, shodlanishimiz, xo`zo`r qilishimiz, roxatlanishimiz kabilar kiradi. Bu xislarning manbai go`zal tabiat, san`at, adabiyot, chiroyli turmush kabilar bo`lishi mumkin.

Intellektual, ma`naviy, estetik tuygularni faoliyat va muomala jarayonida boshdan kechiramiz. Soo`ial vokelikka nisbatan butun xissiy munosabatlar boyligini ifodalagani uchun ularni yuksak xis-tuygular deb ham aytamiz.

Iroda insongagina xos muxim xususiyat bo`lib, u shaxsning turli-tuman faoliyatlarida namoyon bo`ladi. Iroda inson faolligining muxim tomonini tashqil etadi.

Odam tevarak-atrofdagi olamni o`z sezgi, idroklari yordamida bilib, o`rganibgina kolmay, uni o`z extiyohlari, zaruriyatlariga moslab o`zgartiradi ham. U o`z aql-idroki yordamida zarur natijani kulga kritish uchun kachon, kaerda va qanday kuch –gayrat sarf etish zarurligi, ish faoliyatini qanday tashqil etish keraqligini belgilaydi. Ko`p xollarda murakkab xatti-xarakatlar natijasidagina tegishli yutuk kulga kritiladi. Bunday xarakat davomida ob`ektiv va sub`ektiv kiyinchiliklarni engib utishga tugri keladi.

Kuch-gayratni vujudga keltirish, kancha vaqt kuch-gayrat zarur bo`lsa, uni ushancha vaqt saqlab turish uchun kishiga iroda kerak. Iroda kishi ongining shunday bir soxasiki, bu orqali odam o`z ishiga faol krishadi va uni muvofiklashtirib boradi. Iroda tufayli kishi o`z shaxsiy tashabbusi bilan, ongli zaruratdan kelib chiqqan xolda, oldindan rejaga solingan yunalishda va oldindan nazarda tutilgan kuch-gayrat bilan tegishli ish xarakatlarni bajarishi mumkin. Bundan tashqari, odam o`z psixik faoliyatini tegishli ravishda uyushtirish hamda uni muayyan bir mazmunga yunaltirishi ham mumkin..

Odam o'zidagi emotsional xolatni sirtiga chikarmaslikka, tashki tomondan bilintirmaslikka xarakat qilishi, goxo tashki tomondan mutlako buning aksi bo'lgan xolatlarni ifoda etishi ham mumkin. Xullas, iroda, bir tomondan, odam xatti-xarakatini yunalishga soladi yoki uni biror xarakatdan saqlab koladi, ikkinchi tomondan, mavjud vazifa va talablardan kelib chiqqan xolda kishining psixik faoliyatini uyushtiradi.

SHAXS VA IRODAVIY XARAKATLAR.

Odamning irodaviy xarakatlari o'z oldiga kuygan maqsadlarini, turli-tuman yumushlarini shunchaki bajarishdangina iborat emas. Balki irodaviy xarakat o'ziga xos xususiyatga egadir. Buning ma'nosi shuki, odam o'z oldida to'rgan va uning uchun juda katta ahamiyatga ega bo'lgan maqsadlarga o'zi uchun unchalik ahamiyatli bo'lmagan boshka xatti-xarakat motivlarini buysundiradi.

Iroda kishining o'z xatti-xarakatlarini ongli ravishda boshkarishni, bir qator intilish va istaqlarni tiyib turishni takoza etadi. Irodaviy xarakat shundan iboratki, bundan odam o'zini-o'zi idora qiladi, o'zini-o'zi kulga oladi, o'z xis-tuygularini nazorat qilib turadi va kerak bo'lib kolgan paytlarda ularni bosa oladi. Irodaning namoyon bo'lishi ish-xarakatlarda ongning ishtirok qilishi bilan bog'liq bo'lgan shaxs faolligidir.

Irodaviy faoliyat shaxs tomonidan keng miqyosda anglangan va psixik jarayonlarni amalga oshirish xarakteri jixatidan irodaviy zo'r berishni talab qiladigan bir qator ishlarni takoza qiladi.

Ko'pincha irodaviy faoliyat odamning xayot yulini aniklaydigan, uning ijtimoiy kiyofasini kursatadigan qarorlarga kelish bilan bog'liq bo'ladi. Bunda burch xissi, Vatan va

xalk oldidagi burchini anik anglash namoyon bo'ladi. Bularga misol qilib Ulug Vatan urushi davridagi kishilarimizning kaxramonliklarini kursatishimiz mumkin.

IRODAVIY XARAKATLARNING NERV-FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI.
Irodaviy faoliyat turli-tuman xarakatlar natijasida amalga oshiriladi. Xarakatlar esa suyak-muskul sistemasining faoliyati tufayli vujudga keladi. Ma'lumki, insonda turli xarakatlarni vujudga keltiradigan 600 dan ortik katta va kichik muskullar mavjuddir. Bu muskullarning xarakati aloxida-aloxida, bir-biridan ajralgan xolda emas, balki ularning birgalikdagi faoliyati tufayli xosil bo'ladi. Insonning istalgan bir xarakatida bir gurux muskullar albatta ishtirok etadi. Bosh miya yarim sharlarida xarakatlarni boshkaruvchi maxsus uchastka bor. Bu erdan tanamizning barcha kismlariga nerv tolalari ketgan bo'ladi. Bu markaz teskari aloqa usulida ishlaydi va xarakatlarimizni boshkarib, tartibga solib turadi. Bordiyu xarakat markazi ishdan chiksa, odamning xarakatlari ham bir-biri bilan uygunlashmaydi, izdan chikadi, qilmokchi bo'lgan ish-xarakatlarni odam tugri bajara olmaydi. Buni spirtli ichimlik iste'mol qilgan kishi xarakatida ko'rish mumkin.

Irodaning nerv-fiziologik mexanizimi sifatida bosh miya katta yarim sharlari pustining shartli reflekslar xosil qilishdan iborat bo'lgan faoliyatini ham kursatish mumkin.

Demak, irodaviy xarakatlarning mexanizmini bosh miyadagi xarakat markazi faoliyati, suyak-muskul sistemasining faoliyati, shartli reflekslar va ikkinchi signallar sistemasi tashqil etadi.

IRODA AKTI VA UNING STRUKTURASI.

Irodaviy xarakatlarning dastlabki boshlangich nuktasi xarakat maqsadining vujudga kelishi va shu maqsadning o`rtaga kuyilishidir.

Maqsad - kishining shu paytda keraqli va zarur deb topgan ish- xarakatlarini tasavvur etishi demakdir.

Maqsadni tasavvur qilish odatda, shu maqsadga erishish, istak-orzuni amalga oshirish yulidagi intilishga bog`liq bo`ladi. Masalan, kishi kiyin axvolga tushib kolsa, shu axvoldan bir amallab kutilishini o`z oldiga maqsad qilib kuyadi. Kishi shu vaziyatni ma`lum darajada o`zgartirish, bir nimaga barham berish, bir nima kushish va shu kabi maqsadlarni o`z oldiga maqsad qilib kuyadi.

Xatti-xarakatni maqsad qilib kuyish kishining mexnat faoliyati, kasb-koriga bog`liq bo`lgan vazifalariga va turmushdagi burchlariga karab belgilanadi. Kishi jamiyatda, jamoada tutgan urni maqsad kuyishga ta`sir etadigan muxim omil xisoblanadi.

Kishida kelib chikadigan extiyojlar darrov yakkol tasavvur qilinadigan maqsad tarzida xosil bo`la kolmaydi. Kungilda kechayotgan extiyoj va intilishlar turli darajada anglanishi va turlicha tasavvur qilinishi mumkin.

Masalan, extiyoj va intilishlar ba`zan istak tarzida kungildan kechadi. Istak shunday xolatki, bunda odam o`ziga nimadir etishmayotganini, nimanidir istayotganini xis qilib turadiyu, usha narsa nima ekanini yaxshi tasavvur qila olmaydi. Tilak intilishning shunday boskichiki, bunda kishi xarakat maqsadini anglab etadi, lekin unga erishish yullari va vositalarini xali tushunib etmaydi.

Extiyoj yana kuchayib boraveradi. Natijada intilishi maqsadlaridan tashqari, uning yul, usul va vositalari ham asta-sekin anglashilib borad. Intilishning bunday tula anglanilgan boskichi xoxish deb aytiladi.

Maqsadning va unga etishish yullarining ma`kul va noma`kulligini belgilab beradigan hamma narsa ish-xarakat mtoivlari deb aytiladi. Kishi nega boshka bir maqsadni emas, balki xuddi shu maqsadni o`z oldiga kuymokda, shu maqsadga etishmok uchun boshka yul va vositalar bilan emas, balki xuddi shu vositalar bilan ish ko`rishning sababi nima degan savolga javob motiv deb ataladi. Maqsadlarni, ularga erishish yullari va vositalarini tanlash jarayoni ba`zan ichki kurash xarakteriga ega bo`ladi. Bu kurashda turli kuch va jozibaga ega bo`lgan bir necha motiv maydonga chikadi. Bu jarayon motivlar kurashi deb yuritiladi. Motivlar kurashi Ko`pincha tafakkur bilan xissiyot o`rtasidagi kurashdan iborat bo`ladi. Bundan tashqari, bu burch xissi bilan unga oid bo`lgan qandaydir boshka shaxsiy xis o`rtasidagi kurash tarzida ham namoyon bo`lishi mumkin.

Maqsadga erishish yullari va vositalarini tanlash jarayoni, rejalashtirish motivlar kurashi bilan boglangan bo`lib, qarorga kelish bilan tugaydi. Qarorga kelish muayyan bir maqsadni va shu maqsadga erishish yulidagi xarakat usullaridan birini tanlab olish demakdir. Tez qarorga kelish sur`ati bir kancha

sabablarga, jumladan, extiyojga, xal qiluvchi motiv kuchiga, vaziyatga, xissiyotga, tafakkur va xayolning tarakkiyot darajasiga, kishining turmush tajribasi va bilimlariga, dunyokarashi, temperament va xarakteriga, boshka kishilarning maslaxati, buyrugi, taqliflariga bog`liqdir. Bundan tashqari, maqsadning ahamiyatliligiga, birorta qarorga keltiruvchi faoliyatning xarakteriga ham bog`liq bo`ladi.

Kat'iyat faqat tezlik bilan qarorga kelishdagina emas balki, qarorni tez va dadil bajarishda ham zoxir bo`ladi. Tezlik bilan qarorga kelish vaa uni belgilangan muddatda bajarish – kat'iyatni namoyish qilish demakdir.

Qabul qilingan qaror mustaxkam yoki bush bo`lishi mumkin. Bir marta qabul qilinib, keyinchalik o`zgartirilmaydigan va ma'lum vaqt davomida albatta bajariladigan qaror kat'iy va mustaxkam qaror deyiladi. Qaror qabul qilinsayu, keyin yo o`zgartirilsa, yoki boshka yangi qaror bilan almashtirilsa, yoxud butunlay bekor qilinsa, bunday qaror bush qaror deyiladi. Kat'iy va mustaxkam qarorga kelish irodaning ijobiy xususiyatidir.

Qaror unga muvofik keladigan choralar ko`rish va xarakat qilish uchun qabul qilinadi. Qarordan xarakatga utishni qarorni ijro etish deyiladi. Irodaning eng muxim va asosiy boskichi qarorni ijro etishdir.

Odatda irodaviy xarakatlar 2 xil: jismoniy va aqliy bo`ladi. Jismoniy xarakatlarga xar xil mexnat operao`iyalari, uyin va sport mashgulotlari va boshkalar kiradi. Aqliy xarakatlarga esa masala echish, yozma ishlar, dars tayyorlash, ilmiy Tadqiqot ishlari olib borish kabilar kiradi Ko`p vaqt takrorlanib o`zlashib ketgan, kunikma va malakalarga aylangan xarakatlar ham murakkab irodaviy xarakatlardandir.

Qarorni ijro etish, odatda, ma'lum vaqt, muddat bilan bog`liq bo`ladi. Qaror kechikmasdan, belgilangan muddatda ijro etilsa, bu irodaning ijobiy sifatidan dalolat beradi.

Ammo qabul qilingan qaror hamisha bajarilavermaydi, ayrim xollarda esa o`z vaqtida bajarilmay koladi. Ijrosi paysalga solinadigan yoki butunlay ijro etilmaydigan qarorlar niyatlar deb aytiladi.

Bir qator xollarda qarorga kelish boshka kuchli extiyojlarning ta'sirini zaruriy tarzda engish bilan bog`liq bo`lgan jiddiy xarakterdagi ichki zo`r berish bilan bog`liq bo`ladi. O`zidagi karshiliklarni engish bilan bog`liq bo`lgan bunday jarayon irodaviy zo`r berish deyiladi. Irodaviy zo`r berish ongning, avvalo nerv-muskul apparatining maxsus zo`riqishida ifodalanadi va organizmning tashki o`zgarishlarida namoyon bo`ladi. Bundan tashqari, zo`r berish uchun yana kuch sarflashga ham tugri keladi.

Irodaviy zo`r berish va irodaviy xarakat maqsadga erishish yulida uchraydigan To`siqlarni engishda namoyon bo`ladi. To`siqlar esa ikki xil: ichki va tashki To`siqlar bo`lishi mumkin.

Irodaning navbatdagi boskichi ijroga baxo berish bo`lib xisoblanadi. Baxo berish qilingan ishni ma`kullash, oklash yoki koralashdan iborat bo`ladi. Bu baxo qabul qilingan qaror yoki bajarilgan xarakatlardan mamnun bo`lish yoki mamnun bo`lmaslik tufayli kelib chiqqan maxsus xissiy kechinmalarda ifodalanadi.

Demak, iroda insongagina xos noyob psixik jarayondir. U insonning ongli xarakatlarida namoyon bo`ladi. Iroda tufayligina turli karshiliklarni engib o`z maqsadimizga erishamiz. Iroda juda murakkab to`zilishga egadir. U Ko`plab xarakat boskichlarini o`z ichiga oladi.

Adabiyotlar

1. Davletshin M.G, To`ychieva M. Umumiy psixologiya. T.2002.
2. Ivanov P.I. Zufarova A. "Umumiy psixologiya" T. 2008
3. Psixologiya. Ma`ruza matni. T. 2001.
4. Karimova V., Akramova F. «Psixologiya». T., 2000 y.
5. G`oziev E. «Umumiy psixologiya»T. 2002y
6. Karimova V. «Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot»T. 1999y
7. G`oziev E. «Psixologiya». T., 1994 y.
8. G`oziev E. «Tafakkur psixologiyasi». T., 1990 y.
9. Petrovskiy A.V. Umumiy psixologiya. T.1982 y.
10. Karimova V.M. Auditoriyada baxs-munozarali darslarni tashkil etishning psixologik texnikasi.
11. "Psixologiya" qisqacha izohli lug`at. T. 1997.
12. Nemov R.S. Psixologiya. T. 1998.
13. Golish L.V. Fayzullaeva D.M. Pedagogik texnologiyalarni loyixalashtirish va rejalashtirish. T.2010
14. Ishmuxammedov R.J. Innovatsion texnologiyalar yordamida ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. T.2004