

Andijon davlat universiteti
Pedagogika fakulteti Pedagogika-psixologiya
ta'lim yo'nalishi 4-bosqich talabasi
Teshaboyev Qudratning

BITIRUV

MALAKAVIY ISHI

**Mavzu: “O‘qitishning emotsionalligi ta’limning
muvaffaqiyatliligini ta’minlovchi omil sifatida”**



Ilmiy rahbar:

p.f.n.M.Mamajonov

Andijon-2015

Mavzu: O‘qitishning emotsionalligi ta’limning muvaffaqiyatliligini ta’minlovchi omil sifatida.

Reja.

Kirish.Mavzuning dolzarbligi.

1.BOB. O‘qitishning emotsionalligi ta’limning muvaffaqiyatliligini ta’minlovchi omillarning nazariy asoslari.

1.1. Ta’limning muvaffaqiyatliligini ta’minlovchi omillar va ularni tadqiqot muammosi sifatida o‘rganilishi.

1.2. Эмоционал жараёнларнинг умумий характеристикаси.

1.3. Psixik taraqqiyot va ta’lim muammolari

2.BOB. O‘quv faoliyatidagi hissiy-emotsional o‘zgarish va zo‘riqishlarni tajriba asosida o‘rganish.

2.1. Talabalarning o‘quv faoliyatidagi emotsional o‘zgarishlari va hissiy zo‘riqishlarini o‘rganish tajribasi natijalari tahlili

2.2. Xissiy emotsional xolatlarning o‘zgarishini va Hissiy zo‘riqishlarni bartaraf etish yo‘llari.

Xulosa.

Tavsiya.

Foydalanilgan adabiyotlar.

Mundarija.

Reja._____

Kirish.Mavzuning dolzarbligi._____

1.BOB. O‘qitishning emotsionalligi ta’limning muvaffaqiyatlilikini ta’minlovchi omillarning nazariy asoslari._____

1.1. Ta’limning muvaffaqiyatlilikini ta’minlovchi omillar va ularni tadqiqot muammosi sifatida o‘rganilishi._____

1.2.Emsional ta’sirlanishning psixologik xususiyatlari._____

1.3. Psixik taraqqiyot va ta’lim muammolari_____

2.BOB. Emotsional xolatlarning psixologik tavsifi._____

2.1.Emotsiyalar va uning inson xayotidagi o‘rni._____

2.2. O‘quv faoliyatida xissiy zo‘riqishlar va ularning psixologik tavsifi.

3.BOB.Amaliy taxlillar._____

3.1. Tajribalar tashkil etish va natijalarni taxlilio qilish._____

Xulosa._____

Tavsiya._____

Foydalanilgan adabiyotlar_____

Kirish. Mavzuning dolzarbligi.

O'zbekiston chinakam mustaqillikni qo'lga kiritib, taraqqiy etgan demokratik davlatlar qatorida xalqaro hamjamiyatda munosib o'rinini egallamoqda. O'zbekistonning mustaqillikka erishishi ilgari xukm surib kelayotgan siyosiy-iqtisodiy va tarbiyaviy tadbirlarga yangicha mazmun kiritadi. Ma'naviyat va ahloqiy poklikni qayta tiklash, o'zbek xalqining milliy va madaniy merosiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish, qadimiy va zamonaviy milliy madaniy boyliklarni bilish, milliy, tarixiy va madaniy meros, an'analar tajribasini ta'lim, tarbiya tizimiga kiritish bugungi kunning **dolzarb vazifalaridir**. Hozirgi davrda fuqorolarning ongiga mustaqillik, vatanparvarlik, sadoqat kabi tushunchalarni singdirish, ularni kelajakka buyuk davlatning munosib farzandlari qilib kamol toptirish zamon talabidir.

Har bir millatning ma'naviy boyligi umuminsoniy qadriyatlarning birligidan tashkil topadi. Madaniy meros o'tmishning yutug'i, uni to'la va oqilona egallash, takomillashtirish esa hozirgi zamon avlodlarining muqaddas vazifasidir. O'zining madaniy meroslarining, qadriyatlarini bilmaslik yoki mensimaslik esa millat va uning istiqboli uchun katta fojidadir. «Jamiyat taraqqiyotining, asosiy, uni muqarrar **Muammoning o'rganilganlik darajasi**. Uzoq vaqtlar mobaynida inson ma'naviy dunyoqarashi, ahloqiy vaziyatlarni shakllanishi va shaxsning ma'naviy kamoloti etika va pedagogika sohasidagi izlanishlarning predmeti bo'lib qolgan edi.

Bu masalaning psixologik jihatida borasidagi fikrlar ko'plab psixologlar, jumladan, taniqli rus psixoliklari B.G. Anan'ev, L.I.Bojovich, L.S.Vygotskiy, A.N.Leontev, S.L.Rubinshteyn va boshqalarning asarlarida xulq-atvor, ma'naviy va ahloqiy xususiyatlari, ahloqiy xulq, ahloq motivlari, ehtiyojlari kabi qator ilmiy kategoriyalari doirasida ishlatiladigan bo'lsa-da, lekin shaxsdagi hulq atvor tasavvurlar va ularning shakllanish mexanizmlari va sotsial psixologik shart-sharoitlari muammosi maxsus ravishda tadqiqot qilinmagan. Hozirgi davrda yoshlar tarbiyasi va ular hulq atvori ijobiy tarzda shakllantirishning dolzarbligidan kelib chiqib, biz tadqiqotning asosiga

O'zbeklarda va umuman, Sharq mamlakatlarida ahloqiy madaniyat, ma'naviyat va ruhiyat masalalariga e'tibor o'ziga xos qadriyatlar bo'lib kelganligi sababli ushbu muammolar bir qator faylasuflar, pedagoglar, ahloqshunoslar tomonidan o'rganib kelingan. O'zbekistonlik psixologlardan M.G.Davletshin E.G.G'oziev, G'.B.Shoumarov, V.A.Tokareva (148), V.M.Karimova va ularning izdoshlari shaxsning ichki ruhiyatini hulq atvor va madaniy shart-sharoitlar, xususan, ta'lim muassasalari, oila va tengqurlar jamoasi ta'sirida shakllanishi muammolariga qisman e'tiborni qaratib, ushbu sohadagi ilmiy muammolarni ochib berganlar. Ayniqsa, V.A.Tokareva birinchi bo'lib, talaba yoshlar shaxsining hulq atvor taraqqiyotini maxsus psixologik metodlar (birinchi navbatda longityud metodi) yordamida o'rganib, hulq atvor tasavvurlar va ular zaminida turgan ahloqiy xulq - atvor hamda ularga bo'lgan ehtiyojlarni monografik tarzda jiddiy ilmiy izlanishlarning predmetiga aylantirgan . Lekin ilk o'spirinlik davrida hulq atvor tushunchalar va tasavvurlarning shakllanishiga sabab bo'luvchi ijtimoiy omillar avvalo o'zbek xalqining milliy an'analari va udumlari, qolaversa, maxsus shart-sharoitlar ta'lim-tarbiya jarayonlarning ushbu jarayonga ta'siri maxsus tadqiqotlar **ob'ekti va predmetiga** aylantirilmagan

Turli taraqqiyot davrlarida inson psixologiyasi va shaxsi o'zgarishi qonunlaridan kelib chiqqan holda, biz kichik o'spirinlik davrini hulq atvor kategoriyalarni faol ravishda o'zlashtirish va shu asnoda hulq atvor tasavvurlar shakllanishi uchun eng senzitiv-qulay davrdir, deb tanladik. Respublikamiz Prezidenti I.A.Karimov ta'kidlaginidek, Vatanimiz kelajagi islohatlarning taqdiri va ularning natijalari, xalqimizning bilim darajasi davr talabiga va tarraqqiyotiga qanchalik mosligiga, qanday mutaxassislar yetkazib berib, o'rnimizni egallashlariga bog'liqdir. Shuning uchun mamlakatimiz rahbariyati ta'lim tizimini tubdan isloh qilishga katta e'tibor qaratayapti. Shunga ko'ra, yuqori malakali kadrlar tayyorlash davlat siyosati darajasidaga ko'tarilmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda amalga oshirilayotgan iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy, mafkuraviy, madaniy sohalardagi islohotlar ta'lim-tarbiya tizimida ham jiddiy o'zgarishlarni amalga oshirishni taqozo etmoqda.

Ta'lim tizimidagi yangilanishlar O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi" talablaridan kelib chiqqan holda, bozor iqtisodiyoti sharoitida zamonaviy kadrlarni raqobatbardosh qilib ta'minlashga qaratilgan.

Respublikamizda tub demokratik o'zgarishlar yuz berayotgan bir davrda insonparvar psixologiyaning qonuniyatlarini va ilmiy materiallarini o'rganish, ulardan o'z faoliyatimizda foydalanish vazifasi qo'yilmoqda. Ayniqsa, uzluksiz ta'lim tizimi jarayonida ta'lim sub'ektlarining psixologik xususiyatlarini, o'zaro munosabatlarining psixologik asosini tadqiq etish muhim masaladir.

Davlat taraqqiyoti va jamiyat ravnaqi ko'p jihatdan uning intellektual potentsiali bilan belgilanadi. Chunki, ilmiy potentsiali yuqori darajada rivojlangan mamlakat barcha sohalarda doimo ilg'or bo'ladi. Yuqori malakali mutaxassis kadrlarni tayyorlashga erishish uchun ta'lim jarayonini tashkil qilish va boshqarishning o'ziga xos talablari mavjud. Davlat ta'lim standartlarida belgilangan bilim, ko'nikma va malakalari doirasidan tashqari fundamental va axborot texnologiyalariga doir bilimlarni o'zlashtirish va ilmiy tadqiqotlar olib borish ko'nikmalariga ega bo'lish bilan yuqori malakali mutaxassis kadrlarni tayyorlash shartlari hisoblanadi. "Kadrlar tayyorlash sohasidagi davlat siyosati insonni intellektual va ma'naviy-axloqiy jihatdan tarbiyalash bilan uzviy bog'liq bo'lgan uzluksiz ta'lim tizimi orqali har tomonlama barkamol shaxs- fuqaroni shakllantirishni nazarda tutadi. Shu tarzda fuqaroning eng asosiy konstitutsiyaviy huquqlaridan biri bilim olish, ijodiy qobiliyatni namoyon etish, intellektual jihatdan rivojlanish, kasbi bo'yicha mehnat qilish huquqi ruyobga chiqariladi."¹

Intellektual – so'zining lug'aviy ma'nosi aqliy jihatdan yetuklik, fahm-farosat, aql-idrok, zakovat, zukko ya'ni zakovatli inson, zukko bo'lish demakdir.

Bugungi kunda olib borilayotgan ijodiy intellektual salohiyatni rivojlantirishga oid barcha ishlarning sifat samaradorligi talab darajasida emas. Jamiyat va davlat oldidagi talablardan kelib chiqib, o'spirinlarning oliy ta'lim muassasalaridagi tahsili davomida intellektual ijodiy salohiyatni rivojlantirish

¹ И.А.Каримов. Баркамол авлод-Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Тош.: "Шарқ"нашрёти,1997,42-бет.

ishlarini muvaffaqiyatli olib borish zarur. Bu esa tarbiya jarayoniga psixologik-pedagogik texnologiyalarni qo'llashni, zamon talabi darajasida mutlaqo yangi tarbiya tizimini yaratishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan bizning tadqiqot ishimizda o'spirinlik yoshi davrida emotsional holatlar va intellektning o'zaro uyg'unligini ta'minlashning psixologik xususiyatlarini tadqiq etish muammolari, mexanizmlarini yoritish ko'zda tutilgan. Ya'ni bizning asosiy taxlil qilish mavzuimiz **"O'spirinlarda emotsional xolatlar va intellektning bog'liqligi."** muammolaridir.

Tadqiqotni o'tkazishdan ko'zlangan **asosiy maqsadi**

Tadqiqotni o'tkazishdan ko'zlangan asosiy maqsad – O'spirinlarda emotsional holatlar va intellektning bog'liqligi muammolarini nazariy va amaliy tadqiq etishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

- O'spirinlik davri muammolarini psixologik taxlil etish.
 - Psixologiyada o'spirinlik davrining psixologik xususiyatlarini yoritilish muammolari.
 - O'spirinlardagi ma'naviy tasavvurlarga ta'sir etuvchi va ularni o'zgartiruvchi ijtimoiy omillarni tadqiq etish va aniqlash.
 - Ilk o'spirin yoshidagi xissiy emotsional xususiyatlari va intellektning dinamikasini qayd etish.
1. O'spirinlik davrida xissiy emotsional xolatlar va intellektual qobiliyatlarning bog'liligini amaliy taxlil qilish.
 2. Olingan natijalar asosida xulosa va tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot ob'ekti–O'spirinlik davri emotsional xolati va uning ta'lim jarayonidagi o'ziga xos psixologik mexanizmlari bilan bog'liklik jarayoni.

Tadqiqot predmeti–O'spirinlik davrida emotsional xolatlar va intellektning o'zaro bog'liqligini amali va nazariy tadqiq etish usullari.

Tadqiqotda quyidagi ilmiy farazlar ilgari suriladi:

1. O'spirinlik davrida emotsional xolatlarni boshqarish kuchli irodaviy holatlarni tartibga keltirish bilan bog'liqdir.

2. Emotsiyaga berilish ularning intellektual fobilyatlarini rivojlantirishga salbiy ta'sir etishi mumkin.
3. Ta'lim jarayonidagi xissiy emotsionla xususiyatlarning ta'sirlanishi va uning axamiyatini anglash va xissiy barqarorlikni shakllantirish asosiy holat deb hisoblash mumkin.
4. Xissiyotga berilish intellektni rivojlanishiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Emotsiya va intellektni bolikligi o'spirinning ijodiy fobilyatini takomillashtirish imkoniyatini oshirishi mumkin.

Tadqiqotning metodologik asosini:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining ma'naviyat va ma'rifatni takomillashtirish va ma'naviy va ma'rifiy tadbirlar samradorligini oshirish borasidagi Farmonlar, «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, «Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi»dan hamda I.A.Karimovning «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori», «O'zbekiston buyuk kelajak sari» asarlarida ilgari surilgan dasturiy vazifalar, psixologiya fanida qabul qilingan ijtimoiy tasavvurlar – shaxs ijtimoiy xulq-atvorining psixologik mexanizmi va sababchisidir, degan ilmiy nazariya (S.L.Rubinshten, A.N.Leontev, A.I.Dontsov va boshqalar) xizmat qiladi. Psixologik qonuniyatlar, ta'limotlar, tamoyillar ishimizning nazariy asosi bo'lib hisoblanadi.

Yuqoridagi metodologik asosga tayanib, o'spirinlarda xissiy emotsional holatlar va ularning intellekt bilan bog'liqlik darajalarini mexanizmlarini aniqlash jarayonini quyidagi **metodlar** yordamida o'rgandik:

Kuzatish, anketa, testlar T.Lirining «Xarakter xususiyati», T.Pashukorning «Shaxs egotsentrizmi», Ch.Oskudaning «Semantik differensial» Testlarini mahalliy sharoitga moslashtirilgan shakllari tadbiq etildi. Psixologik-pedagogik eksperiment, Olingan ma'lumotlarning ishonchliligini ta'minlash va qiymatini hisoblab chiqarish uchun matematik statistik usullardan foydalanildi.

Tadqiqotning nazariy qiymati shundaki, unda to'plangan va tadqiq etilgan ma'lumotlar yosh davrlar psixologiyasi, pedagogika, ahloqshunoslik, ma'naviyat va ma'rifat asoslari. Etika va estetika darslarini muhim yangiliklar bilan boyitadi,

xalq milliy an'analari va udumlaridan samarali foydalanish, ularning shaxs ma'naviy fazilatlarini shakllantirishdagi ahamiyatini ilmiy dalillar bilan boyitadi va qadriyatlarining ahamiyatini yanada oshiriladi. Tadqiqotda o'z isbotini olgan ilmiy farazlar psixologiyada ijtimoiy tasavvurlarning shaxs ijtimoiy xulqi motivlarini va uning namoyon bo'lish shart-sharoitlarini o'rganishda metodologik g'oya va ilmiy-psixologik mexanizm sifatida e'tirof etilishini ta'minlaydi hamda ta'kidlaydi.

Ilmiy tadqiqotning yangiligi. Tadqiqotning ilmiy qiymati va yangiligi shundaki, unda:

a) birinchi marta maqsadli emotsional xolatlar va intellekt xususiyatlari O'spiringa ijtimoiy ta'sir vositalari sifatida ular psixikasi va ijtimoiy tasavvurlariga ta'sir etuvchi mexanizmlar sifatida qaraldi va ularning o'zgarish omillari ilmiy jihatdan o'rganildi;

b) to'plangan ma'lumotlar O'spirinlarning bilish faolligida emotsional xolatlar va intellektual qobiliyatlarining o'zaro uyg'un tarzda shakllanishi va ular o'rtasidagi bog'liqlikning asosi va negizini tashkil etishi mumkin bo'lgan turli bilish jarayonlari, o'quv biluv faoliyati va ijodiy qobiliyatlari mazmunini aks ettirishi va ulardan yaqqol vaziyatlarda samarali foydalanish yo'llari ko'rsatildi.

v) tadqiqot birinchi marta o'spirinlardagi xissiy emotsional xolatlar va mintellektual qobiliyatlarning bog'liqligini tadqiqotning predmetiga aylantirdi va mazkur tasavvurlarning aniq shaxslar va guruhlardagi ma'naviy fazilatlarda namoyon bo'lishi qonuniyatlarini ochib berdi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati quyidagilarni tashkil qiladi:

Unda to'plangan ilmiy dalillar, xulosalar va tavsiyalar O'spirinlar intellektual qobiliyatlarini rivojlantirish va unda ularning emotsional xolatlarini ahamiyatini ochib berish asosida ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar o'spirinlarning psixologik xususiyatlarini va uquv faoliyatini tadqiq etishda uning samaradorligini oshirishga ilmiy asos bo'ladi;

Tadqiqotning xulosalari jamoatchilik tashkilotlari ishlarini tartibga solish, ahvoli o'rtasida olib boriladigan ilmiy amaliy tadbirlarda ularda oqilona foydalanish imkonini beradi;

Maktab, kasb-xunar kollejlari, akademik litsey o'quvchilarini ta'lim jarayonida va darsdan tashqari faoliyatlarini omilkorona tashkil etishda va ularning intellektual salohiyatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi;

Amaliy psixologlar uchun maktab va yangi turdagi o'quv maskanlarida o'quvchi O'spirin emotsional xolatlarini nazorat qilish va intellektual salohiyatini oshirishni to'g'ri shakllantirish borasida adaptiv hislatlarni shakllantirish va rivojlantirish yo'lida ijodkorlikni ta'minlash va maqsadli tadbirlardan o'z o'rnida samarali foydalanish imkoniyatini yaratadi.

Tadqiqot ishining amaliy ahamiyati shundaki, tadqiqot ishi materiallaridan natijalaridan kasb-xunar kollejlari va akademik litseylarda ma'ruza sifatida foydalanishlari, fan o'qituvchilari metodik qo'llanma sifatida foydalanishlari mumkin.

Tadqiqot ishining tuzilishi. Kirish,2 bob, 6 bo'lim, xulosa va tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati, ilovalardan tashkil topgan.

1.BOB. O‘qitishning emotsionalligi ta’limning muvaffaqiyatliligini ta’minlovchi omillarning nazariy asoslari.

1.1. Ta’limning muvaffaqiyatliligini ta’minlovchi omillar va ularni tadqiqot muammosi sifatida o‘rganilishi.

Jamiyatimizning yangilanishi va demokratlashuvi O‘zbekistonda yuz berayotgan ijtimoiy siyosiy iqtisodiy o‘zgarishlar munosabati bilan yosh avlodga ta’lim tarbiya berish sifatlarini oshirishga bo‘lgan tashkiliy pedagogik, psixologik yondoshuvuning takomillashuviga alohida e’tibor berilyapti. Ma’lumki, O‘zbekiston Respublikasi oliy majlisi 9 – sessiyasida qabul qilingan «ta’lim to‘g‘risida»gi Qonun va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»da o‘quv dasturini zamonaviy talablarga moslashtirib istiqbol va kelajagimizni ko‘zlagan xolda tuzib olishimiz va joriy etishimiz zarur deyilgan. Shunga muvofiq talabalar akademik litsey va kasb xunar kollejarida mutaxassislikka yo‘nalishlar bo‘yicha chuqurlashtirilgan dasturlar asosida bilim oladilar.

Ta’limning yangi modeli jamiyatda mustaqil fikrlovchi erkin shaxsni shakllantirishga e’tibor berilgan ekan, psixologika faning vazifalari xam malakali mutaxassisliklar sifatida o‘zliginio‘z qobiliyatlari, individualligi, shaxsiy fazilat hamda xislatlarini bilgan tarzda ta’lim faoliyatini oqilona tashkil etish va ijtimoiy ifoydaoli mehnatninng barcha soxalarida ixdorli kasb soxasi sifatida faoliyat ko‘rsata oluvchi shaxslarni tarkib topdirishdir.

O‘quvchilarni mustaqil O‘zbekistonimizning bilimdon yetuk avlodini tayyorlashda yoshlarning individual psixologik va yosh xususiyatlarini bilishi, psixologik xolatlarini tushunib, yuragiga yo‘l topa bilmog‘i kabi muxim pedagogik qobiliyatlarga ega bo‘lishida psixologiya fanlarini egallashning ahamiyati muhimdir. Psixologiya faning oldida turgan asosiy maqsad o‘quvchilarni o‘rta maxsus ta’limda xozirgi zamon psixologlarini ilmiy yondoshishilari bilan shuningdek turli yoshdagi insonlarda o‘qish jarayonida shaxs fazilatlarini shakllantirish

qonuniyatlari bilan kasbiy malakalarini egallash xususiyatlari bilan tanishtirishdir. Insonni jamiyatimiz uchun to‘laqonli, faol, barkamol shaxs sifatida shakllantirish samaradorligini yanada oshirishda psixologiya ilmi va uning amaliyotda to‘g‘ri yo‘nalishga ega bo‘lishi juda muximdir.

O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgach barcha sohalarda bo‘lgani kabi ta’lim sohasida ham tub islohotlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” zamon talablariga javob beradigan pedagogik xodimlar tayyorlashni bosh vazifa qilib qo‘ydi.

Prezidentimiz Islom Abdug‘anievich Karimov ta’kidlaganlaridek: “Vatanimizning kelajagi, xalqimizning ertangi kuni mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro‘-e’tibori avvalambor farzandlarimizning unib-o‘sib, ulg‘ayib qanday inson bo‘lib hayotga kirib borishiga bog‘liqdir. Biz bunday o‘tkir haqiqatni hech qachon unutmasligimiz kerak”.

Nazariy bilimlar hamda amaliy malakalarga ega bo‘lgan va yangi zamonaviy muammolarni muvaffaqiyatli hal qila oladigan mutaxassislar tayyorlash bilan bog‘liq ishlar bugun yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Respublikamizning rivoji, ravnaqi oliy maktablarda tayyorlanayotgan mutaxassislarga bog‘liq ekan, ularni har tomonlama yetuk insonlar qilib tarbiyalash kerak. O‘qituvchi bilan talabaning hamkorlikdagi faoliyatini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish bo‘lajak mutaxassislar kasbiy tayyorgarligining asosiy omillaridan biridir.

Shaxsning barcha faoliyat turlari kabi o‘quv faoliyati ham o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, u kishining bilish jarayonlari, individual xususiyatlariga alohida talablar qo‘yadi. Bu faoliyatga munosabat shaklida u yoki bu psixik holatlar paydo bo‘ladi. Ta’lim jarayonida vujudga keladigan psixik holatlar doimo bir xil sifat va davomiylikka ega bo‘lavermaydi. Ijobiy kechinmalar faoliyat samaradorligiga ta’sir etib, uni yanada qiziqarli bo‘lishini ta’minlasa, salbiy his-tuyg‘ular o‘quv faoliyati samaradorligini tushirib yuborishi ham mumkin. Bir necha ob’ektiv, sub’ektiv sabablar ta’lim jarayonida o‘ziga xos hissiy zo‘riqishlarni vujudga kelishiga turtki bo‘lib hisoblanadi. O‘quv faoliyatida paydo

bo'ladigan hissiy zo'riqlashlarni bartaraf etish ta'lim samaradorligini oshirishning eng muhim omillaridan biridir

Psixik holatlarni izchil o'rganish eramizdan 2-3 ming yil avval Hindistonda boshlangan edi. Qadimgi yunon faylasuflari ham psixik holatlar muammosi bilan shug'ullanib ko'rganlar. "Holat" tushunchasi falsafiy tushuncha sifatida Kant va Hegel ishlarida ham keltirilgan. Psixik holatlarni izchil o'rganish U. Djemsdan boshlanadi. U psixologiyani ong holatlarini tavsiflovchi va o'rganuvchi fan bo'lishi kerak degan g'oyani ilgari surgan. Ong holati sifatida u sezgi, xohish, emotsiya, bilish jarayonlari, fikrlar, qarorlar va niyatlarni tushunadi. Psixik holat tushunchasining keyingi rivojlanishi rus psixologiyasining taraqqiyoti bilan bog'liq. Bu sohadagi eng birinchi ilmiy ish O. A. Chernikovaning 1937 yilda bosilib chiqqan maqolasi bo'lib, u sportchining startdan oldingi hissiy holatlarini o'rganishga bag'ishlangan edi. Shundan so'ng sport psixologiyasida psixik holatlar A. S. Puni, F. S. Yegorov, V. V. Vasilev, Ya.B. Lextman, K. M. Smirnov, V. F. Spiridonov, A. N. Krestovnikov va boshqalarning ishlarida o'rganildi. V. A. Ganzenning fikricha, 1964 yilda N. D. Levitovning "Odamning psixik holatlari haqida" nomli kitobi nashr etilishi bilan bu muammoni o'rganish tarixida yangi davr boshlandi. Shundan so'ng psixologiya psixik holatlar, xususiyatlar, jarayonlar haqidagi fanga aylandi. N. D. Levitovning fikricha, "psixik holat inson xulq-atvori va faoliyatining muayyan vaqt oralig'idagi yaxlit tavsifi sifatida aks ettirilayotgan predmet va hodisalarning ta'sirida vujudga keladigan shaxs xususiyati va holatidir".

Keyinchalik bu muammo bilan B. G. Anan'ev, V. N. Myasishev, A. G. Kovalyov, K. K. Platonov, V. S. Merlin va boshqalar shug'ullanishgan.

A. O. Proxorov, B. G. Anan'ev, F. Ye. Vasilyuklarning fikricha, insonning turli hatti-harakati va faoliyati bir necha psixik holatlar fonida namoyon bo'ladi, faoliyatning muvaffaqiyatiga ijobiy yoki salbiy ta'sir etadi.

A.O.Proxorov har qanday psixik holatning paydo bo'lishida ikkita bo'g'in borligini ta'kidlaydi.

Birinchi, individning hayot faoliyatida namoyon bo'luvchi tashqi muhit

sharoiti va individ psixik xususiyatlari muvozanati darajasini ifodalovchi vaziyat; muhitning o'zgarishi, vaziyatning o'zgarishi, psixik holatlardagi o'zgarishlarga olib keladi. Masalan, fikrlash faoliyatidagi muammoli vaziyat psixik zo'riqishni kuchaytirishi va bilish faoliyatidagi frustratsiyaga olib kelishi mumkin.

Ikkinchidan, individning shaxsga xos xususiyatlarini ifodalovchi sub'ektiv ichki sharoitlar (tajriba, ko'nikma, malaka, bilim) yig'indisi sifatida tashqi muhit ta'sirlarini vositali tarzda idrok qiladi. Har qanday "ichki sharoit"ning o'zgarishi o'z ortidan psixik holatlardagi o'zgarishlarni olib keladi.

Psixologiya bilan bir qatorda psixik holatlar muammosi bilan boshqa turdosh fanlar ham shug'ullana boshladi. I. P. Pavlov fikricha, "Bu holat biz uchun birlamchi haqiqat bo'lib, insoniyat taraqqiyotini ta'minlovchi kundalik hayotda bizni yo'naltirib turuvchidir".

Fiziologiyada psixik holatlarni o'rganish bilan bog'liq yana bir tadqiqotlar P. S. Kupalov nomi bilan bog'liq. Uning fikricha, vaqtinchalik holat tashqi muhit ta'sirida shartsiz refleks mexanizmlari asosida ro'y beradi. V. I. Myasishev psixik holatni shaxs tarkibidagi tuzilmalardan biri sifatida jarayonlar, holatlar va munosabatlar bilan bir qatarga qo'yadi. B. F. Lomov fikricha esa, "Psixik jarayonlar, holatlar va xususiyatlar inson organizmidan tashqi holda mavjud bo'lmaydi. Ular inson miyasining vazifasi sifatida biologik taraqqiyot va insoniyat tarixi davomida rivojlanib kelgan. Shuning uchun psixika qonunlarini aniqlash, eng avvalo, inson miyasi, asab tizimi va butun organizmning ish faoliyatini o'rganishdan iborat bo'lishi kerak".

Psixologik va biologik omillarning birligi psixik holatlarni baholashning ob'ektivligi tamoyiliga asoslanib, psixik holatlarni o'rganish ikki yo'nalishda amalga oshiriladi: funksional va emotsional holatlarni o'rganish.

Psixik holatlarni tasniflashda har xil yondoshuvlar mavjud. Ularga ko'ra aqliy, emotsional, irodaviy faoliik va passivlik, stress, ko'tarilish, o'zini yo'qotib qo'yish, to'yinish, kutish, yolg'izlik va boshqalarni ajratish mumkin.

Umumlashganlik darajasiga ko'ra holatlar umumiy, turga xos va individual bo'lishi mumkin. Masalan, holatlarlarning tavsificha ularning sub'ekt tomonining

anglanganlik darajasiga bog'liq.

P. K. Anoxinning fikricha, mazkur xususiyatlar ichida eng muhimi insonning munosabatlaridir. Holat tarkibida inson ongi va o'z-o'zini anglash darajasini bildiradi. Ong xususiyati sifatidagi munosabat –borliqqa bo'lgan munosabatdir. O'z-o'zini anglash tavsifi sifatida – o'zini boshqarish, nazorat qilish, baholashdir. Holatning tavsifi va parametrlari bilan bir qatorda uning funksiyasi (vazifalari)ni ham ko'rsatish mumkin. Ular ichida eng muhimi sifatida: a) boshqarish (regulyatsiya); b) alohida psixik holat va xususiyatlarni birlashtirish (integratsiya) vazifasini ko'rsatish mumkin. O'zining dinamik tabiatiga ko'ra psixik holatlar jarayonlar va xususiyatlar o'rtasidagi oraliq o'rinni egallaydi. Ma'lumki, ba'zi psixik jarayonlar (diqqat) ayrim holda shaxsning holati sifatida ham qaraladi. Xususiyatlar mohiyatini tushuntirishda psixik holat tushunchasidan foydalanish xususida A. O. Proxorov shunday deydi: "Xarakter xislatini tushunish uchun, eng avvalo, vaqtinchalik holatlarni tahlil qilish, tushunish kerak bo'ladi. Shundan keyingina uning xarakter tarkibidagi barqarorligi va mustahkamligi haqida fikr yuritish mumkin". A. S. Puni esa "Psixik holatlar shaxs tavsiflarining nisbatan barqaror va muvozanatlashgan tizimi bo'lib, uning fonida psixik jarayonlar dinamikasi namoyon bo'ladi" degan fikrni ilgari suradi. A. G. Kovalyov fikricha esa: "Psixik holatlar ko'p hollarda mazkur shaxs uchun tipik bo'lgan xususiyatga aylanadi va shaxsning psixologik xususiyatlarida o'z aksini topadi". Psixik holatlar ko'p hollarda vaziyat yoki faoliyatga javob (reaksiya) sifatida namoyon bo'ladi, moslashuvchanlik tabiatiga ega bo'lib, insonning tashqi muhit bilan o'zaro ta'sirini muvofiqlashtirib, o'zgarayotgan sharoitga moslashishni ta'minlaydi.

1.2. Эмоционал жараёнларнинг умумий характеристикаси.

Ҳиссиёт ёки туйғу - эмоция шахс руҳий ҳаётининг шундай томоники, бунда ташқи таъсиротнинг характери ва шахснинг унга бўлган муносабатлари ифодаланади. Баъзи предметлар, воқеалар, ҳаракатлар шахсни қувонтиради, ҳузур бағишлайди, хурсанд қилади. Баъзи предметлар эса шахсни хафа қилади, қаҳр-ғазабини кўзғайди, беҳузур қилади. Ташқи таъсиротнинг характериға (ижобий ёки салбийлигига) қараб шахс унга нисбатан ўзининг муносабатини билдиради. Ташқи таъсиротнинг ёқимли томонлари шахсда ижобий муносабатларни вужудға келтиради. Маза қилиш, қойил қилиш, ҳузур-ҳаловат, севинч, қувонч, хурсандчилик каби ҳолатлар ижобий муносабатнинг кўринишларидир. Ташқи таъсиротнинг ноҳуш, ёқимсиз томонлари шахсда салбий муносабатларни пайдо қилади ғазабланиш, ранжиш, хафалик, кўрқиш, беҳузур бўлиш кабилар салбий муносабатнинг кўринишидир. Шахс ўзининг кундалик фаолиятида турли-туман ҳиссий ҳолатларни бошдан кечиради. Агар у хавф остида бўлса, кўрқувни ҳис қилади, муваффақиятға эришса, завқланади, интилиш ва ҳаракатлари тўғри, унумли рўёбға чиқса, қувонади, руҳи кўтарилади. Демак, шахсда турли ҳис-туйғуларнинг вужудға келиш манбаи унинг эҳтиёжлари, натижалари ва истакларидир.

Шахснинг ўз эҳтиёжларини қондириш йўлидаги ҳаракатларнинг муваффақияти ижобий ҳисларни, унинг қийинчиликларға дуч келиши, мағлубиятға учраши эса сабий туйғуларни уйғотади.

Турли эмоциялар шахснинг ҳулқ-атвориға ўзига ҳос ҳиссий оҳанг беради, барқарор кечинмаларни вужудға келтиради. Баъзан эса, эмоциялар тўсатдан ва шиддатли пайдо бўлиб, тез ўтади.

Шуни ҳам таъкидлаш лозимки эмоционал ҳолатлар одамларда турлича кечади. Баъзи одамларда бу ҳилатлар барқарор, таъсирчан, чуқур кечса, айрим одамларда енгил ўтади. Шахслар ҳис-туйғуларининг чуқурлиги, кучи, барқарор ёки беқарор эмаслиги билан бир-бирларидан фарқ қиладилар. Ҳар

бир шахсдаги ҳиссий ҳолатлар унинг бой ички дунёси, ғоявий йўналиши, эътиқод ва идеаллари билан боғлиқ бўлади.

Ижобий ҳис-туйғулар шахснинг бутун вужудини камраб олади, унинг ҳаётини янада мазмунли тўлиқ ва бахтиёр қилади. Бундай ҳислар шахсга қанот бағишлайди. Ҳис-туйғулар шахс тўғрисида, унинг психик ҳолатлари ва индивидуал хусусиятлари тўғрисида ҳулоса чиқаришга имкон беради. Ҳиссиётларнинг бир мақсадни кўзлаши, принципааллиги шахсни сўзи билан иши бир бўлган баркамол одамга айлантиради. Ҳиссиётларда субъективлик ва социаллик моҳияти мавжуддир. Ҳиссиётларга субъективик моҳияти нуқтаи назаридан бериладиган баҳо ҳамма вақт ҳам унинг социал моҳиятига тўғри келавермайди. Субъектив равишда ноҳуш, шахсни ранжитадиган кечинмалар социал эътибори билан ижобий ҳиссиёт ҳисобланали. Масалан, уялиш шахс учун ёқимсиз ҳиссиёт бўлиб, азоб ҳисси билан кечирилади. Аммо социал моҳияти нуқтаи назаридан уялиш юксак, ижобий ахлоқий ҳисдир. Агар интизомни бузган студент ўқитувчи томонидан тартибга чақирилганда, уялиб қизармаса, у энг юқори инсоний фазилатдан маҳрум бўлган бўлади. Ғазаб ёки нафрат субъект учун салбий ноҳуш ҳолатдир. Лекин, ғазаб, нафрат душманга, ахлоққа ҳилоф ҳаракатга, интизомсизлик, қонунбузарликка қаратилган бўлса, юксак ахлоқий ҳис сифатида ижобий моҳият касб этади. Шунинг учун ҳам ҳиссиётларга социал нуқтаи назардан ёндашганда юксак ғоявийлик, халқчилик, ва принципаалликка асосланиш зарур. Бу жихатдан Баҳоуддин Нақшбанднинг қуйидаги фикри алоҳида аҳамият касб этади: "Ҳазрати Баҳоуддин, қаҳр билан толибга таъсир этиш тўғрими» деб сўрадилар. У киши шундай жавоб берди: "Қаҳр, яъни ғазаб икки хил маънога эга бўлади. Ҳақиқий қаҳр ғазаб камолат сифатидир. Бунда тарбияланувчининг лоқайдлиги учун уни тўғри йўлга йўналтирилади. Сабабсиз қаҳр- ғазабланиш зарарлидир". . .

Эмоционал ҳаракатлар барқарор ёки беқарорлиги нуқтаи назаридан қуйидаги уч гуруҳга ажратилади:

1. Бир неча ой ёки йиллаб давом этадиган узоқ муддатли ҳолатлар.

2. Кунлаб, хафталаб, ойлаб давом этадиган ҳолатлар.

3. Секундлаб, минутлаб, соатлаб давом этадиган ҳолатлар.

Эмоционал ҳолатларнинг бу тарзда уч гуруҳга бўлиниши уларнинг таъсир характери ва шахснинг индивидуал сифатларига боғлиқлигидир. Бир таъсирнинг ўзи ҳар қайси шахсга турлича куч билан етади ва турли даражада хиссий ҳолатларни вужудга келтиради

Турли хиссий ҳаракатларни вужудга келтирувчи сабаблар стимуллар ёки манбалар дейилади. Ижобий хиссий ҳолатларам шахснинг ҳаракатларида ифодаланади. Баъзи эмоционал ҳолатлар кучли интилиш, фаол ҳаракатни юзага келтиради, баъзилари эса секинлик билан ўтади. Бу ҳилдаги пассив ҳиссиётлар синтементаллик деб аталади. Синтементаллик ҳаракатсиз хиссий ҳолат бўлиб, бунда шахс сўз билан чекланади, афсус, оҳ-воҳ, кўз ёшидан нари ўтмайди.

Шахсда қўзғалишларнинг юзага келишига қараб ҳиссиётлар стеник ва эстеник кабиларга бўлинади. Стеник ҳолатлар ғайрат уйғотади, шижоатга сабаб бўлади. Масалан, кучли қувонч, катта ғазаб, жанговар рух, мардлик, ғалаба ва ҳ.к

Шахснинг ҳаётий фаолиятини пасайтирадиган, ғайратини сусайтирадиган ҳолатлар эстеник ҳиссиётлардир. Қайғу-ҳасрат, умидсизлик, лоқайдлик, ғам, афсус, ажабланиш кабилар эстеник ҳолатлардир.

Турли эмоционал ҳолатларнинг пайдо бўлиши асосида мия пустлоғи остида рўй берадиган процесслар - шартсиз рефлекслар ётади. Руҳий кечкималар организмдаги физиологик ўзгаришлар билан доимо боғлиқдир. Одам турли руҳий ҳолатларни бошидан кечираётганида қон айланиши ўзгаради, юрак уриши сусаяди ёки "тезлашади, нафас олиш ўзгаради, овқат ҳазм қилиш ва ички секреция безларининг фаолияти ҳам ўзгаради. Бу ҳолатларнинг ташқи ифодаси ҳам рефлекторлик характериға эға бўлади.

Одам кучли қувноқдик, қаттиқ кўркув, ғазаб каби ҳолатларни бошидан кечираётганида унинг ташқи қиёфасида ҳам жиддий ўзгаришлар юз беради, чеҳраси оқаради, қизаришии, нутқи бузилади ёки вақтинча йўқолади.

Кейинги вақтларда жиддийлик вазияти ёки стресс деб аталувчи кескин вазият туфайли юзага келадиган эмоционал ҳолатларни ўрганишга катта эътибор беришяпти. Жиддийлик кишининг жисмоний ёки ақлий меҳнат қилаётган вақтида бирданига вазиятнинг ҳаддан ошиб кетиши ва хавфли вазият бўлиб қолган вақтда ҳам тез зарурий чора топиш керак бўлиб қолганда вужудга келадиган ҳаракатдир. Жиддийлик ҳолатида юрак ишида, қон томирлари ва нафас олиш системасида анча ўзгаришлар юз беради. Лекин ички органларнинг қай даражада ўзгаришига қарамасдан, эмоциянинг мазмунини англаб бўлмайди. Масалан, томир уришининг тезлашиши кишининг бирор нарсадан қўрқанидан ҳам, ёки шодланишидан ҳам бўлиши мумкин. Янада кучлироқ стресс ҳолатида кишининг хатти-ҳаракатларида тартибсизлик бўлиши, сўзлаганда ёндашиши, дудуқланиб қолиши, фикрлар мантиқий боғланмага бўлиши мумкин.

Одатда, стресс ҳолатининг жуда кучли бўлиши тескари реакция ҳам бериши мумкин, яъни бош миёна пўстлоғида умумий тормозланиш процессини вужудга келтириши, кишини пассивлаштириб, фаолиятини тамомила сусайтиради, Лекин жиддийлик (стресс) ҳолатининг нормал кўчишида кишининг ҳаётий тажрибаси, кучли иродаси, ғоявий жихатдан чиниққанлиги катта роль ўйнайди.

Одамда ҳиссий ҳолатлар юзага келиш тезлиги, кучи, давомийлиги жихатидан хилма-хил бўлади. Эмоционал ҳолатлар одамларда турлича тезлик билан пайдо бўлади, секин ёки тез алмашишади. Ҳар бир шахснинг индивидуал хусусиятлари билан боғлиқ ҳолда кўзғалади ва яна аслига қайтади.

Кучи жихатидан бўлганя сингари барқарорлиги жихатидан ҳам эмоционал кечинмалар бир-биридан фарқ қилади. Узоқ давом этувчи кечинмалар барқарор, қисқа муддат давом этувчи кечинмалар эса бетакрор туйғулар деб юритилади.

Одам интилишларининг хилма-хиллиги туфайли унинг дунёқараши, эътиқоди ва майллари билан боғлиқ ҳолда чуқур мазмунли туйғулар бўлади.

Чуқур туйғуларнинг изи хотирада узоқ вақт сақланади. Одатда, тасодифий туйғулар беқарор бўлади ва хотирада узоқ сақланмайди. Умуман, шахсда юзага келувчи туйғуларнинг кучи, барқарор ва беқарорлиги ва чуқурлиги нерв системаси типига, эҳтиёжларига, таъсиротларнинг субъектив ва ижтимоий моҳиятга ҳамда унинг индивидуал хусусиятларига боғлиқдир.

Ҳиссиётларнинг тезлиги, кучи, барқарор ёки беқарорлиги ва чуқурлиги нуқтаи назаридан эмоционал ҳолатлар қуйидаги турларга бўлинади;

1. Кайфият
2. Аффект
3. Эҳтирос
4. Рухланиш

Кайфият узоқ, муддатли, ўртача кучга эга бўлган руҳий ҳолатдир, одамдаги хурсандлик ёки ғамгинлик кайфияти маълум сабаблар асосида вужудга келади, Шахснинг ўз фаолиятида ютуқларга эришиши унда яхши, тетик кайфиятни юзага келтиради, муваффақиятсизлиги эса маъюслик, руҳий тушкунлик ғамгинлик кайфиятини туғдиради. Одам ўзининг барча психик ҳолатларини идора қилиш имкониятига эга. Кучли ирода эгаси бўлган одамлар ўз кайфиятларини бошқара оладилар, ҳамма вақт уларнинг руҳи тетик, димоғқи чоқ, бўлиб юради, улар ўз кайфиятларининг қули бўлиб қолмайдилар. Иродаси мустаҳкам бўлмаган шахсларда кайфият тез бузилади, улар кайфиятнинг кўринишларини азоб бу қийноқ билан ўтказадилар.

Тез пайдо бўладиган ва қисқа муддат давом этадиган кучли эмоционал ҳолат аффект ҳисобланади. Одам аффект ҳолатида ўзини хатти-ҳаракатларини назорат қила олмайди. Тўсатдан юз берадиган кучли тарздаги кўрқув, ғазаб, аччиқланиш, қувонч кабилар аффект ҳолатидир. Бу ҳолат одамда тўсатдан бўлиб, баъзан ҳатто бирнеча минут давом этади. Одамда бу ҳолат бақириш, чақириш, ҳайқириш тарзида номоён бўлади. Бу пайтда тафаккур фаолияти сусаяди, нутқ кескин равишда бузилади. Баъзи ҳолларда аффект ҳолати натижасида организмда кучли физиологик жараёнлар юз беради., организм бўшашади, одам ўзини тута олмайди. Мустаҳкам иродали

одамлар аффект ҳолатида ҳам ўзларин тута биладилар. Кучли хафалик ва кувонч ҳолатларини осонлик билан ўтказадилар. Улар аффект ҳолатига кам берилувчан бўладилар. Турли аффект ҳолатларига берилувчанлик ёки берилмаслик нерв системасининг хусусиятларига ҳам боғлиқ бўлади. Қизгин темпераментли одамлар айниқса аффект ҳолатига берилувчан бўлади. Эҳтиёжлар ижобий ва салбий моҳиятга эга бўладилар. Аниқ нарсага ёки воқеага қаратилган эҳтирослар ижобий эҳтирослардир. Билимга, санъатга, ҳунарга, меҳнатга бўлган эҳтирослар ижобий эҳтирослар жумласига киради. Ичкиликбозликка, қимрга, картабозликка, молпарастлик ва пулпарастликка бўлган эҳтирослар салбий эҳтирослардир. Салбий эҳтирослар жамиятга зарар келтиради, шахсни бебурд ва пасткаш қимсага айлантиради. Фақат ижобий моҳиятга эга бўлган, аниқ мақсадга катта куч ва истак билан интилишдан иборат эмоционал ҳолат руҳланишдир. Одам фаолиятининг мувоффақиятли маҳсули уни руҳлантиради. Меҳнатга берилган баҳо уни рағбатлантириш ҳам одамнинг оруҳини кўтаради, тетиклаштиради.

Инсоннинг ўзига хос юксак туйғулари борки бутуйғу уларни эзгу ишлар бажаришга етаклаёди. инсонга хос юқори туйғуларга ақлий (интеллектуал), ахлоқий ва эстетик ҳислар киради. Бу ҳислар фақат одамлардагина мавжуддир. Шунингдек инсоннинг ақлий туйғулари ҳам ақлий фаолият жараёнида вужудга келадиган билим жараёнлари ҳамда ижод билан бўлади. Одам бирор нарсани билиб олмоқчи бўлиб қаттиқ ҳаракат қилишини, билим натижасидан қаноатланиш ёки қаноатланмаслигини ўз ҳаёти йўлида учрайдиган нарса ва ҳодисаларни билиб олишга қизиқиш ҳиссини сезади. Билиш жараёни билан боғлиқ бўлган бундай туйғулар ақлий-интеллектуал ҳислардир. Ақлий уринчоқлик билишга қизиқиш, таажжубланиш, ҳайрон қолиш, ишонч, шубҳаланиш, янгилик ҳисси каби кўринишлари бор. Шахсда Янг бирор нарса таъсирида одатда ташқари тарзда пайдо бўлувчи ҳис таажжубланиш ҳиссидир. Одам ўзи кутмаган воқеа тусатдар содир бўлса, таажжубланади. Таажжубнинг ижобий ва салбий моҳияти бор. Агар инсон таъссуротлар мазмунидан мамнун бўлса, таажжуб ҳисси хурсандлик

тариқасида ўтади. Хурсандлик йўналишидаги таажжуб туфайли одамнинг билиш фаолияти кучаяди. Унда интеллектуал хурсандлик вужудга келади. Хурсандлик натижасида одам таасуротларни ғоят ўткир нигоҳ ўрганади. Одамнинг билиш жараёнларида ҳайрон қолиш ҳиссиётининг муҳим аҳамияти бор. Шахс у ёки бу нарсанинг сабабини, нарсалар аро ички боғланишларни, зарур фактларни аниқлашда фикрий топқирликка эришувида ҳайрон қолиш ҳисси зўр восита ролини ўйнайди. Нарсаларро боғланиш ва муносабатларинг тўғрилигига доир чиқарилган хулосаларишонч ҳисси, агар бу хулосалар ҳақиқатга зид бўлса, шубҳаланиш ҳисси, фикрий изланиш натижасида ижтимоий аҳамиятга молик масала ҳал этилса, янгилик ҳисси муҳим ижобий кечинма сифатида хизмат қилади.

. Ахлоқий ёки маънавий ҳислар одамнинг бошқа шахсларга, жамиятга, ўз ижтимоий муҳитига бўлган муносабатларини ифодалайди. Ахлоқий ҳисларга шахснинг ватанпарварлик, ижтимоий бурч. инсонпарварлик, жамоавийлик ва ўртоқларга ўзаро ёрдам ижтимоий ва шахсий ҳаётда ҳалоллик ва ростгўйлик, ахлоқий поклик, оддийлик, камтарлик, адолатсизликка, текинхўрликка, виждонсизликка, мансабпарастлик, ичкиликка нисбатан муросаииз бўлиш, иззат-нафс, қадр-қиммат каби ҳислари киради.

Мустақиллик даври шахси Ҳар томонлама етук, баркамол инсон бўлиши, умум манфаатини шахсий манфаатдан устун қўйиши, ўз халқини ва ватанини чин дилдан севиши ва ардоқлаши зарур. Бундам туйғулардан махрум шахс давримизнинг ҳақиқий фуқороси бўла олмайди.

Давримизнинг илғор ёшлари ўзларининг барча хатти-ҳаракатларида умуинсоний ахлоқнинг юксак тамойилларига асосланиши зарур. Токи улар мамлакатимизда тинчлик ва мустақилликни мустаҳкамлашга хизмат қиладиган барча ҳаракатларни ахлоқий деб билсинлар, ғайриахлоқий ҳаракатларга қарши кескин кураш олиб борсинлар.

Шахснинг табиат, жамият ва турмушдаги гўзалликни, нафосатга бўлган муносабати, ундан завқ-шавқ олиши эстетик туйғулардир. Турли туман воқеа-ҳодисаларнинг шахсда хаяжон уйғотиши, туйғуларнинг натижасидир.

Эстетик кечинма жараёнида инсоннинг ички дунёсида, ҳаётга бўлган муносабатида маънавий ўзгариш юз беради. Эстетик роҳатдан олинган хаяжон узоқ вақт сақланади, шахсни орзу-ҳаёлларга, ўй-фикрларга чўлғайди. тоза ҳаво, гўзал табиат манзаралари одам танасини яйратиб, саломатлигини яхшилаш билан бирга кайфиятини, руҳини ҳам ўзгартириб юборади.

Табиийки, олам инсон учун яратилган инсон бутун борлиқнинг кўрки ва шарафидир. Одам ўз гўзаллиги билан ер юзидаги барча жонзотдан устун туради. Табиат оламидаги бутун мавжудот инсонга хизмат қилади. Одам ўзининг эстетик туйғулари туфайли ҳамиша тозалик ва озодаликка интилади. Поклик инсон саломатлиги учун энг зарур шартдир. Агар одамнинг танаси тоза бўлмаса, у керакли микдордаги ҳавони ичига ололмайди. Одамнинг бадани элак акби кўзлик бўлиб, тоза бўлмаса ичидаги рутубат кирданўтиб чиқиб кета олмайди. Натижада одам турли касалликлар (вабо, ришта, тиф, бсзгак, чечак ва х.к.)га гирифтор бўлади. Демак, эстетик ҳислар биринчи навбатда одамнинг ўз организмини, бутун аъзоларини, кийим-кечагини, атроф-муҳитини тоза ва озода сақлаб юриши учун зарурдир. Юксак ахлоқли ҳислар сифатида эстетик туйғулар одам учун ҳамиша зарурдир. Чунки, одамдаги тозаликка, гўзалликка, борлиқдан завқланишга интилиш чексиз ва чегарасиз бўлиб, ҳамма ёшдаги одамларга хос ҳисобланади, Одам энг ёшлик чоғидан бошлаб гўзалликка ташналик туйғуларига эга бўла-боради.

1.3. Psixik taraqqiyot va ta'lim muammosi.

Миллий Дастурда эътироф этилган янгича моделдаги шахсни камол топтириш, ёш авлод онгининг таълим олиш давридаги ривожланиш тенденцияларидан тортиб, токи янгича ўқитиш технологияларини бола томонидан ўзлаштириши ва ундаги аклий, интеллектуал қобилиятларга нечоғлик таъсир курсатаётганлигини ўрганиш, маънавий баркамоллик тамойилларини мактабда ва янги типдаги таълим муассасаларида жорий этиш ҳам шахс психологиясини теран билган ҳолда ўқитишнинг энг илгор ва замонавий шакллари амалиётга тадбиқ этишни такозо этади.

Маълумки, шахс таркиб топиш жараёнининг психологик қонуниятларини, унинг илмий асосларини мукаммал билмай туриб, таълим ва тарбиянинг назарий ҳамда амалий масалаларини муваффақиятли ҳал этиб бўлмайди. Ёш давлари психология фани бу борада ҳам ўз-ўзига тегишли масалаларни тор экспериментал равишда ўрганиш билангина чекланиб қолмай, балки ўз муаммоларини инсон ҳаёти ва фаолиятининг табиий шароитларида, болага бериладиган таълим ва тарбиянинг мазмун ва моҳиятидан келиб чиққан ҳолда ўрганса, янада муваффақиятли ривожланиши, табиийдир. Табиат ва жамиятнинг қонунлари сингари камол топаётган инсон шахси ривожланишининг ҳам ўзига хос қонунлари мавжуд. Бу қонунлар ёш давлари психологияси фанининг турли тармоқларида ўрганилади, Ёшнинг улғайиб бориши, психик жараёнларнинг инсон ривожланишидаги қонуниятлари, ундаги етакчи омиллар ҳамда инсон ҳаёт йўлининг турли босқичларида унинг шахсига хос хусусиятлар таркиб топади.

Ўтган асрнинг ўрталарида вужудга келган турли назариялар, қарашлар, ўқув фаолияти ва таълимнинг талқинлари (Д.Н.Богоявленский, Н.А.Менчинская, П.Я.Гальперин, З.И.Калмикова, Н.Ф.Тализина, Д.Б.Эльконин И.В.Давидов, Л.В.Занков, Л.Н.Ланда, А.А.Люблинская, Н.В.Кузьмина ва бошқалар) нафақат педагогик тажрибани, балки психология фанининг бу тармоғини илмий-амалий бойитишга асос бўлди. Айниқса, сўнгги йилларда ўқув материални ўзлаштиришнинг механизмлари (С.Л.Рубинштейн, Н.Кабанова-Меллер, Л.Б.Ительсон); хотира ҳақида (П.И.Зинченко, А.А.Смирнов, В.Я.Ляудис); тафаккур (Н.Ф.Шемякин, АМ.Матюшкин); идрок (Ю.Б.Гиппенрейтер); болаларда нутқнинг ривожланиши (М.И.Лисина, А.А.Венгер);

шахсининг ривожланиши (Б.Г.Ананьев, Л.И.Божович, В.С.Мухина); мулоқот ва нутқ (В.А.Артемов, А.А.Леонтьев, В.А.Кан-Калик); психик ривожланишнинг даврлари (П.П.Блонский, А.С.Виготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Б.Г.Ананьев, А.В.Петровский); ўқувчиларнинг ақлий фаолияти ва истеъдод муаммолари (А.А.Бодалев, Н.С.Лейтес, Н.Д.Левитов, В.А.Крутецкий)га бағишланган қатор илмий тадқиқотлар бу фаннинг янада ривожланишига ўзларининг муносиб хиссаларини қўшиб келмоқда.

Инсон шахсининг психик ривожланиши ва унинг шаклланиши мураккаб тадқиқот жараёнидир. Зеро, унинг ўзига хос хусусиятлари ва қонуниятларини асосли илмий билиш, ўқувчи шахсига педагогик жиҳатдан таъсир кўрсатишни зарур шартидир.

Инсон - биосоциал мавжудотдир. Унинг бирлиги, бир томондан, кишининг психик, туғма равишда ташкил топган хусусиятлари (масалан, кўриш ёки эшитиш сезгиларининг, шунингдек, олий нерв тузилишининг ўзига хос хусусиятлари), иккинчи томондан эса фаолиятининг онгли субъекти на ижтимоий тараққиётнинг фаол иштирокчиси сифатида унинг ҳуқ-атвор (масалан, ахлоқий одатлар) хусусиятларида намоён бўлади.

Инсон шахсининг таркиб топиши ва психик ривожланишига таъсир этувчи омилларнинг муаммоси ўз моҳияти жиҳатидан ғоявий характерга эга. Шу боис, бу масалани ҳал қилишда бир-бирига қарама-қарши бўлган турли оқимлар, йўналишлар майдонга келган. Инсон шахсининг таркиб топишини тушунтиришда майдонга келган биринчи оқим- **биогенетик концепция**, назария бўлса, иккинчи оқим **социогенетик концепция**дир.

Инсон шахсининг таркиб топишини тушунтиришга интилувчи биогенетик оқим XIX-асрнинг иккинчи ярмида майдонга келган. Мазкур таълимот инсон психикасининг барча умумий ва индивидуал хусусиятлари табиат томонидан белгиланган, унинг биологик тузилишига тенглаштирилгандир, психик ривожланиш эса, ирсий йўл билан азалдан белгиланиб, инсон организмга жойлаштирилган шу хусусиятларнинг маромига етилиш жараёнидан иборат деб таъкидлайди.

Биогенетик таълимот, инсон қобилиятларининг ривожланиш даражаси (чунончи, имкониятларнинг чегараси, унинг энг юксак нуқтаси) тақдир томонидан белгиланиб қўйилганлигини, ўқувчи имкониятлари ва қобилиятларини махсус тестлар ёрдамида аниқлаб, ундан сўнг таълим жараёнини унинг ирсият томонидан белгиланган тараққиёт даражасига мослаштириш, уларнинг ақлий истеъдод даражаларига қараб турли мавқедаги мактабларда таҳсил олиши зарур деб таъкидлашади. Чунончи, бу йўналиш тарафдорларидан, америкалик психолог Э.Торндайк ўқувчиларнинг “табiiй кучлари” ва “туғма майллар”ини психик ривожланишнинг етакчи омили қилиб кўрсатиб, муҳитнинг, таълим-тарбиянинг таъсири - иккинчи даражалидир, деб айтади.

Австралиялик психолог К.Бюлер болаларнинг фақат ақлий тараққиётигина эмас, балки ахлоқий ривожланиши ҳам наслий томондан белгилангандир, деб таъкидлайди.

Америкалик педагог ва психолог Дж.Дьюи - инсон табиатини ўзгартириб бўлмайди, одам ирсият воситасида ҳосил қилган эҳтиёжлари ва психик хусусиятлари билан туғилади. Бу эҳтиёжлар ва психик хусусиятлар тарбия жараёнида намоён бўлиб, баъзида ўзгариши, тарбиянинг эса миқдорини белгилаб берувчи мезондир, деб ҳисоблайди.

Веналик врач-психолог З.Фрейд мазкур оқим намоёндаси сифатида шахснинг фаоллигини, уни ҳаракатга келтирувчи кучларни қуйидаги тарзда тушунтиришга интилади. Одам ўзининг қадимий ҳайвон тариқасидаги авлод-аждодларидан наслий йўл билан ўтган инстинктив майлларнинг намоён бўлиши туфайли фаолдир. З.Фрейднинг фикрига кўра, инстинктив майллар асосан жинсий инстинктлар шаклида намоён бўлади. З.Фрейд, шахснинг фаоллигини даставвал жинсий майллар билан боғлайди. Бироқ инстинктив майллар жамиятда ҳудди ҳайвонот оламидагидек эркин намоён бўлавермайди, Жамиятдаги жамоа ҳаёти одамни, ундаги мавжуд инстинктив майлларни (яъни, жинсий майлларни) жуда кўп жиҳатдан чеклаб қўяди. Оқибатда одам ўзининг кўп

инстинктлари ва майлларини босишга, тормозлашга мажбур бўлади. Унинг таълимотига кўра, тормозланган инстинкт ва майллар йўқолиб кетмайди, балки бизга номаълум бўлган онгсизлик даражасига ўтказилиб юборилади. Бундай таълимотлардан, хусусан дин ҳомийлари кенг фойдаланиб, инсоннинг тақдири ана шу илмлар билан чамбарчас боғлиқдир, деб таъкидлашади.

Инсон шахсининг таркиб топишини ўрганиш давомида юзага келган яна бир таълимот - **социогенетик концепция** қобилятларнинг тараққиётини, фақат, теvarак-атрофдаги муҳитнинг таъсири билан тушунтиради. Бу йўналиш ўз замонаси учун илғор ҳисобланган XVIII аср француз олими К.Гельвеций таълимотидан бошланган. К.Гельвецийнинг таълимотига кўра, барча одамлар ақлий ва ахлоқий ривожланиши учун туғилишдан оқ мутлақо бир хил табиий имкониятга эга бўладилар, Шунинг учун одамларнинг психик хусусиятларидаги фарқ фақатгина муҳит ва тарбиянинг турлича таъсир қилиши билан вужудга келади, деб тушунтирилади. Бу назария одамларнинг психик, руҳий, оқибатда ижтимоий тенгсизлиги уларнинг туғма хусусиятлари деган таълимотга қарши қаратилган эди. Бу назариянинг хорижий мамлакатлардаги ҳозирги турли намоёндалари психиканинг ривожланишида ижтимоий муҳитнинг ғоят даражада муҳим роли борлигини эътироф этадилар.. Ҳар иккила йўналишнинг намоёндалари, ўз манфаатларининг ташқи жиҳатдан бир-бирига қарама-қарши бўлишига қарамай, инсоннинг психик хусусиятларини ё наслий, биологик омиллар таъсири остида, ёки ўзгармас муҳит таъсирида аввалдан белгиланган ва ўзгармас нарса, деб эътироф этадилар. Маълумки, одам шахс сифатида мунтазам, қандайдир фаолиятда таркиб топиб боради, ривожланади, унинг фаоллиги намоён бўлади. Шахснинг моҳияти ўз табиати жиҳатидан ижтимоий характерга эгадир. Шахсдаги барча психик хусусиятлари, ижодий фаоллигининг ривожланиш манбалари унинг теvarак-атрофидаги ижтимоий муҳитда, жамиятдадир. Инсон шахси

сабабий боғлиқликда бўлиб, унинг ижтимоий турмуши билан белгиланади, Мана шу маънода шахснинг тараққиёти одамлар билан муносабатда юзага келадиган ижтимоий тажрибани эгаллаш жараёнидан иборатдир. Бунинг натижасида инсоннинг психик хусусиятлари, ахлоқий фазилатлари, характери, иродавий сифатлари, қизиқишлари, эътиқод ва дунёқараши таркиб топади.

Муҳит, маълум мақсадга қаратилган таълим ва тарбия, азалдан берилган, генетик жihatдан катъий белгиланган ниманидир намоён қилиш учун шароитгина бўлиб қолмай, балки инсон психик хусусиятларини таркиб топтиради.

Бу борада, *биринчидан*, одам муҳит таъсири остидаги пассив объект бўлмай, балки фаол мавжудотдир, Шу боис ташқи ҳаёт шароити ташқи таъсир инсон психикасини белгиламайди, балки одамнинг муҳит билан бўлган ўзаро таъсири орқали, унинг муҳитдаги фаолияти орқали белгиланади. Шу сабабли муҳитнинг таъсири ҳақида эмас, балки одамнинг теvarак-атрофдаги муҳит билан фаол ўзаро таъсири ҳақида гапириш мақсадга мувофиқдир.

Иккинчидан, психиканинг ривожланиши пировард натижада ташқи шароитларга, ташқи таъсиротларга боғлиқдир. Лекин бу ривожланишини бевосита ташқи шароитдан ва ташқи вазиятдан келтириб чиқариб бўлмайди. Бу шароитлар ҳамда вазиятлар ҳамиша одамнинг ҳаётий тажрибаси, унинг шахси, индивидуал психологик хусусиятлари ва психик қиёфаси орқали таъсир қилади.

Учинчидан, одам фаол мавжудот сифатида ўзи ҳам онгли равишда ўз шахсини ўзгартириши, яъни ўзи-ўзини тарбиялаш билан шуғулланиши мумкин. Лекин, бу жараён атроф-муҳитдан ажралган ҳолда эмас, балки муҳит билан мослашган ҳолда ва муҳит билан ўзаро муносабатда содир бўлади.

Юқоридагилардан хулоса чиқариб шуни айтиш мумкинки, одамнинг (боланинг, ўқувчининг) ижтимоий ташкил топган ва фаол фаолияти унинг

психик ривожланишининг асоси, воситаси ҳамда шартидир. Таълим - бу ақлий етилиш жараёнини фақат бир қадар тезлатишга ёки секинлаштиришга қобилдир, лекин у ақлий жиҳатдан етилиш жараёнига ҳеч қандай жиддий таъсир кўрсата олмайди

Таълимнинг турли босқичлари боланинг тегишли психологик имкониятлари пишиб етиладиган муайян ёшидан қатъий назар боғлиқлиги ана шундан келиб чиқади. Таъкидлаш жоизки, таълим етакчи ролни бажаради, таълим ва ривожланиш эса ўзаро бир-бирига боғлиқдир; улар алоҳида содир бўладиган икки жараён бўлмай, балки бир бутун жараёндир. Таълимсиз тўла ақлий ривожланиш бўлиши мумкин эмас. Таълим ривожланишга туртки бўлади, ривожланишни ўз ортидан эргаштириб боради. Зарур шароит туғилганда таълим мантиқий фикрлаш малакасини таркиб топтиради ва тегишли ақлий ривожланиш учун замин бўлади. Лекин, таълим ривожланишга туртки бўлиш билан бир вақтда ўзи ривожланишга таянади, эришилган ривожланиш даражасининг хусусиятларини, ривожланишнинг ички қоидаларини, албатта, инобатга олади. Таълимнинг имкониятлари жуда кенг бўлса-да, бироқ чексиз эмас. Боланинг психик ривожланишини ҳаракатга келтирувчи кучлар мураккаб ва турли-тумандир. Ривожланишнинг моҳиятини қарама-қаршиликлар курашидан, ички зиддиятлар боланинг, психик ривожланишини бевосита ҳаракатга келтирувчи кучлар, таълим ва тарбия жараёнида юзага келадиган ҳамда бартараф қилинадиган эскилик ва янгилик ўртасидаги қарама-қаршиликлардан иборатдир. Бундай зиддиятларга, масалан, фаолият томонидан юзага келадиган янги эҳтиёжлар билан уларни қондириш имкониятлари ўртасидаги зиддиятлар; боланинг ўсиб бораётган жисмоний ва руҳий имкониятлари билан эски, таркиб топган ўзаро муносабат шакллари ва фаолият турлари ўртасидаги зиддиятлар; жамият, жамоа, катта одамлар томонидан кундан-кунга ортиб бораётган талаблар билан психик тараққиётнинг мазкур

даражаси ўртасидаги зиддиятлар киради. Психологлар психик ривожланишнинг умумий қонуниятлари борлигини қайд этиб кўрсатмоқдалар. Бироқ муҳит таъсирига нисбатан бу қонуниятлар иккиламчидир, чунки бу қонуниятларнинг ўзига хос хусусиятлари ҳаёт шароитига, фаолиятга ва тарбияга боғлиқдир. Мана шундай умумий қонуниятларга биринчи навбатда психик ривожланишнинг нотекислиги киради. Бунинг моҳияти шундан иборатки, ҳар қандай шароитда, ҳатто таълим ва тарбиянинг энг қулай шароитларида ҳам шахснинг турли психик белгилари, функциялари ва хусусиятлари ривожланишнинг битта даражасида тўхтаб турмайди. Боланинг айрим ёш давларида психиканинг у ёки бу йўналишларида ривожланиш учун ниҳоятда қулай шароитлар пайдо бўлади ва бу шароитларнинг баъзилари вақтинчалик, ўткинчи характерда бўлади. У ёки бу психик хусусиятлар ва сифатларнинг ривожланиши учун энг қулай шароитлар бўлган ана шундай ёш давлари сензитив давлар деб аталади. (Л.С.Виготский, А.Н.Леонтьев). Бундай сензитивлик даврининг мавжудлигига мианинг органик жиҳатдан етилиш қонунияти ҳам, айрим психик жараёнлар ва хусусиятлар ҳам, ҳаётий тажриба ҳам сабаб бўлади. Шундай қилиб, боланинг, мактаб ўқувчисининг психик ривожланиши мураккаб тараққиёт жараёнидир.

2.BOB. O'quv faoliyatidagi hissiy-emotsional o'zgarish va zo'riqlarni tajriba asosida o'rganish.

2.1. Talabalarining o'quv faoliyatidagi emotsional o'zgarishlari va hissiy zo'riqlarini o'rganish tajribasi natijalari tahlili.

Talabalar bilan o'tkazilgan tadqiqotda o'zlaridagi hissiy holatga baho berib, fiziologik jarayonlarda namoyon bo'lishini quyidagicha ta'kidlab o'tishgan:

- bosh og'rig'i – 5,7 ball;
- pulsning tezlashishi yoki yurak sohasidagi noxush hislar – 4,2 ball;
- mushaklardagi zo'riqlar – 3,9 ball;
- oshqozon-ichak traktidagi buzilishlar – 3,5 ball;
- nafas olishning qiyinlashuvi – 2,8 ball.

Tortinchoq, odamovi, uyatchan, pessimist, asab tizimi kuchsiz, introvert kishilarda stress bilan bog'liq psixosomatik o'zgarishlar boshqalarga nisbatan yaqqol ifodalanadi. Hissiy zo'riqlar inson psixikasining turli jabhalarini qamrab olishi mumkin. Bu, eng avvalo, umumiy hissiy fonda namoyon bo'ladi, ya'ni g'amgin, ma'yus, pessimist bo'lib qoladi. Uzoq muddat davom etgan stress ta'sirida inson normal holatdagiga nisbatan behalovat, muvaffaqiyatga nisbatan ishonchi sust bo'lib qoladi. Bunday kayfiyat fonida stressni his qilayotgan kishida kuchli hissiy portlash kuzatiladi. Mazkur portlashlar – ta'sirlanuvchanlik, nafrat, tajovuz, affekt shaklida bo'lishi mumkin. Uzoq davom etadigan yoki tez-tez takrorlanib turadigan hissiy zo'riqlar inson xarakterini o'zgartirib yuborishi, hatto yangi xarakter sifatlarini vujudga keltirishi ham mumkin. Bu sifatlar – introversiya, o'z-o'zini ayblash, o'ziga bo'lgan bahoning pasayishi, shubhalanuvchanlik, tajovuzkorlik va boshqalar. Ba'zan kuchli moyilliklar mavjud bo'lganda bu o'zgarishlar psixopatologiya ko'rinishlari – asteniya, nevroz va boshqalarga o'tib, normadan og'ishi ham mumkin.

Qo'rquv, xavotirlik, pessimizm, negativizm, yuqori darajadagi tajovuzkorlik kabi salbiy hissiy holatlar bir vaqtning o'zida ham stressning oqibati, ham stressning vujudga kelishi uchun imkoniyat yaratishi mumkin.

O'quv faoliyati bilan bog'liq stresslarni o'rganishga bag'ishlangan

tadqiqotlarning ko'rsatishicha, kelajakda bo'ladigan holatlar – qo'rqish, stressning yuqori darajadagi tajovuzkorlik, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, depressiv (tushkun) kayfiyat, tinchlik bermaydigan fikrlar, o'zini ojiz his qilish kabi ko'rinishlarida namoyon bo'lishi mumkin.

Kasbiy faoliyatdagi stress turlari. O'quv faoliyati stresslari. Imtihon bilan bog'liq stresslar o'rta umumta'lim maktabi o'quvchilari, ayniqsa, oliy maktab talabalari psixik zo'riqishlari ichida markaziy o'rinda turadi. Ko'p hollarda imtihon ruhiy zarba beruvchi omil sifatida psixiatriyada psixogen va nevroz kasalliklarini keltirib chiqaruvchi omil sifatida e'tirof etiladi. So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, imtihon stressi talabalarning asab tizimi, yurak-qon aylanish tizimi va immun tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa bir tadqiqotda aniqlanishicha, imtihon stressi kofein qabul qilish bilan qo'shilsa talabalarda qon bosimining keskin ko'tarilishiga olib kelishi mumkin. Uzoq davom etuvchi va kuchli hissiy zo'riqishlar vegetativ nerv sistemasining simpatik va parasimpatik bo'limlarini faollashtirib yuboradi.

Imtihonlarga tayyorgarlik davridagi noxush omillarga quyidagilar kiradi:

- jadal aqliy faoliyat;
- mushaklar tizimidagi zo'riqishlar;
- harakat faolligining cheklanishi;
- uyqu tartibining buzilishi;
- talabalar ijtimoiy mavqeining o'zgarish ehtimoli bilan bog'liq hissiy zo'riqishlar.

Bularning barchasi organizm normal hayot faoliyatini ta'minlovchi vegetativ nerv sistemasini haddan ziyod zo'riqishiga olib keladi. Imtihon vaqtida yurak qisqarishlari chastotasi oshadi. Arterial bosim ortadi. Hissiy va psixoemotsional zo'riqishlar darajasi ortadi. Imtihonlarni topshirib bo'lgandan so'ng bu ko'rsatkichlar normaga darrov qaytmaydi. Buning uchun bir necha kun vaqt talab qilinadi. Ko'pchilik tadqiqotchilar tomonidan aniqlanishicha, imtihon stressi talaba va o'quvchilarni salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. O'z navbatida, imtihon stressi har doim ham zarar keltiruvchi distress darajasiga o'tavermaydi. Ba'zi

vaziyatlarda psixologik zo'riqlashlar o'quvchining o'z oldiga qo'ygan o'quv vazifalarini hal etish uchun imkoniyatlarini mobilizatsiya qilishga yordam beradi. Shuning uchun ba'zi o'ta ta'sirlanuvchan o'quvchilarda uni ta'sirini kamaytirish, korreksiyalashga to'g'ri kelsa, inert, kam motivlashgan o'quvchilarda uni kuchaytirish kerak bo'ladi. Imtihon stressi darajasini korreksiyalashni ko'plab vositalari mavjud – ular: farmakologik preparatlar, psixik o'z-o'zini boshqarish, mehnat va dam olishni optimizatsiyalash, biologik qayta aloqa usullaridir. Maktab amaliy psixologlarini asosiy vazifasi u yoki bu o'quvchining imtihon paytidagi stress holatini prognoz qilishdan iborat. Bu muammoni imtihon stressini tashkil etuvchi fiziologik va psixologik xususiyatlari hamda individual psixologik xususiyatlarini e'tiborga olgan holda yechish maqsadga muvofiqdir.

G. Selening stressni rivojlanish holatidagi nazariyasiga muvofiq imtihon topshirish bilan bog'liq psixologik zo'riqlashlarning klassik bosqichlarini ajratish mumkin. Birinchi bosqich mobilizatsiya yoki bezovtalik bosqichi. Imtihon boshlanishidan oldin talaba his qiladigan noaniq vaziyatdagi holati bilan bog'liq. Bu davrda psixologik zo'riqlash organizmning barcha imkoniyatlarini mobilizatsiya qilish bilan hamohang kechadi. Ikkinchi adaptatsiya bosqichi. Imtihon biletini olib javob berishga tayyorgarlik ko'rish paytida zararli ta'sirlarga qarshilik ko'rsatiladi. Organizm vegetativ boshqaruvining qayta tuzilishi bosh miyaga kislorod va glyukozani yetkazib berishni kuchaytiradi. Hayotiy zahiralarini ko'plab sarflashga olib keladi. Muayyan vaqt mobaynida organizm eksperimental omilga moslasha olmasa, zahira tugab qoladi.

Odatda, bu uch bosqich katta vaqt oralig'ida butun sessiya davomida ro'y berishi mumkin. Masalan, birinchi bosqich imtihonlar arafasida. Ikkinchi bosqich ikkinchi va uchinchi imtihonlar o'rtasida. Uchinchi bosqich esa sessiya oxirida ro'y beradi. Insonlarning rivojlanayotgan adaptatsion reaksiyasidan jadalligi nafaqat stressorlarning tabiatiga, balki ta'sir etuvchi omilning shaxs uchun ahamiyatlilik darajasiga ham bog'liqdir. Shuning uchun bitta imtihon talabalarda turlicha psixofiziologik va somatik ko'rinishlardagi stresslarni vujudga keltirishi mumkin. Stressor reaksiyalarining bu tomoni muammolarni hal etishda shaxs

xususiyatlarini e'tiborga olish kerakligini ta'kidlaydi. Ba'zi talabalar uchun imtihon psixikaga kuchli ta'sir etuvchi, hatto nevrotik buzilishlarga olib keluvchi omil sifatida ta'sir ko'rsatadi.

O'quv sessiyasi 2-3 hafta davom etsada, u imtihon stresslarining paydo bo'lishi uchun yetarli hisoblanadi. Reyting tizimini joriy etilishi joriy, oraliq va yakuniy nazorat natijalari asosida talabalar bilimini baholash imtihon bilan bog'liq stresslarning paydo bo'lishini yo'qotadi. Ba'zi oliy maktab bo'yicha mutaxassislar imtihonlarning zarurligiga shubha bilan qaraydilar. Uning o'rniga o'qitishning dasturlashtirilgan shakli talabalar bilimini aniqlashning attestatsion tizimini – ya'ni, oxirgi baho oraliq natijalar asosida qo'yilishini taklif qilishadi. Imtihon bilan bog'liq stressni o'quv faoliyati stressining yaqqol ifodalangan shakli deb qaralsa, shuni alohida ta'kidlash joizki, imtihonni kutish va u bilan bog'liq psixologik zo'riqishlar talabalarda turlicha psixik faollikni imtihonchi oldida yoki yomon baho olishdan qo'rqish, tarqoq, yaxshi ifodalanmagan xavotirlanishni vujudga keltiradi. Bu ikki holat yetarli darajada vegetativ ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Ba'zi hollarda bu hodisa xavotirli kutish nevrozi darajasiga ko'tarilishi mumkin. Ammo talabalarda ko'p hollarda nevrozlar emas, balki o'tkir nevrotik reaksiyalar kuzatilishi mumkin. Bu reaksiyalar cheklangan vaqt mobaynida davom etishi mumkin (soat, kun hafta). Imtihon paytida bu nevrotik reaksiyalar psixik jihatdan quyidagicha namoyon bo'lishi mumkin:

- odatiy vazifa yoki faoliyat shaklini bajarishdagi qiyinchiliklar (nutqda, o'qishda, yozishda va boshqalar);
- omadsizlikni kutish bilan bog'liq, xavotirlikni his qilish, faoliyat shaklini bajarishni butunlay tormozlanishi yoki uning buzilishi.

An'anaga ko'ra, bezovtalanish negativ hodisaga kiradi va bu xavotirlik zo'riqish imtihon oldidan paydo bo'ladigan qo'rquv, ta'sirlanuvchanlikda namoyon bo'ladi. Boshqa tomondan bezovtalanishning shunday darajasi mavjudki, u faoliyat muvaffaqiyatini ta'minlashi mumkin. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, o'zlashtirish bo'yicha yuqori natijaga erishgan talabalar qobiliyatlari yuqori bo'lgan va shaxsiy bezovtalanish ko'rsatkichi kuchli bo'lganlardir.

Kutish nevrozining paydo bo'lish sababi ba'zan arziyas omadsizlik yoki kasallik bo'lishi mumkin. Noto'g'ri baholanadigan xavotirlik, omadsizlik takrorlanishini kutish, bemorning o'z holatiga haddan ziyod e'tibor berishi, turli salbiy bashoratlar insonda bezovtalanish darajasini oshiradi. Xavotirli kutish nevrozidan jabr ko'radigan kishilar miyasida dunyoning "salbiy modeli"ni yaratadi. Atrof-muhitdagi ko'plab ta'sirlar ichidan uning yo'l-yo'riqlariga mos keladiganlarini tanlaydi. Talabaning imtihon stressi ham xuddi shunday hosil bo'ladi. Fikran imtihonda omadsizlik olib keladigan omillarni talabchan o'qituvchi qoldirilgan ma'ruzalar, yaxshi bilmagan savollar tushishi ehtimoli omillarini tahlil qilib chiqadi. Shunday noxush holatlarni bashorat qilish asabiy (nevrotik) talabalarda bo'lajak imtihon bilan bog'liq stressni vujudga keltiradi. Biroq uning o'zi "umidsiz", "dahshatli" kelajakning muallifi hisoblanadi. Shunday qilib, noxush holatning ro'y berish ehtimolligi inson ongida uni amalga oshirish imkoniyatini vujudga keltiradi.

Talabalarning o'quv faoliyatidagi hissiy zo'riqishlarini o'rganish maqsadida Namangan Davlat universiteti Pedagogika fakulteti talabalari bilan Yu. V. Shcherbatixning "O'quv faoliyati bilan bog'liq stresslarni o'rganish" testi va S. Kouxen va G. Vilyamsonlarning "Hissiy zo'riqishlarga chidamlilikni baholash" testi o'tkazildi. Unda fakultetning 1-2 kurs talabalari ishtirok etishdi. Talabalarda hissiy zo'riqishlarni paydo bo'lishiga sabab bo'luvchi muammolar 10 ballik shkala bo'yicha baholandi va uning natijasi quyidagi jadvalda keltirilgan:

№	Zo'riqishga sabab bo'lgan holat va muammolar	Ball
1	Qattiqqo'l talabchan o'qituvchi	5,3
2	Katta hajmdagi o'quv topshiriqlari	5,3
3	Darsliklar yetishmasligi	4,6
4	Zerikarli, tushunarsiz darsliklar	5,2
5	Ota-onadan uzoqdagi hayot	4,6
6	Cheklangan miqdordagi mablag'dan unumli foydalanish	3,8

7	Kun tartibini to'g'ri tashkil qila olmaslik	3,4
8	Noto'g'ri ovqatlanish	3,7
9	Boshqa talabalar bilan birga yashash bilan bog'liq muammolar	3,3
10	Guruhdagi nizolar	4,2
11	O'qishda bo'lgan ortiqcha, jiddiy muammolar	3,0
12	O'qishni, bu kasbni hohlamaslik	2,6
13	Tortinchoqlik, uyatchanlik	3,9
14	Kelajakdan xavotirlanish	4,5
15	Shaxsiy hayotdagi muammolar	4,9

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, talabalar uchun hissiy zo'riqlashlarni keltirib chiqaruvchi sabab sifatida o'qituvchilarning qattiqqo'lligi, talabchanligi (5,3 foiz), o'quv topshiriqlari va hajmining ko'pligi (5,3 foiz), darsliklar yetishmasligi (5,2 foiz), shaxsiy hayotidagi muammolar (4,9 foiz) va boshqalar ko'rsatib o'tilgan.

“O'quv faoliyatidagi hissiy zo'riqlashlaringiz qanday namoyon bo'lishini 10 balli shkala bo'yicha baholang” degan savolga olingan javoblarning o'rtacha ko'rsatkichlari quyidagi jadvalda keltirilgan:

№	Emotsional o'zgarishlarning ijobiy va salbiy namoyon bo'lish shakllari	Ball
1	O'zini ojiz, muammolarni yechimini topa olmaydigandek his qilish	3,2
2	Begona fikrlardan qutulish imkoniyatining yo'qligi	3,5
3	Diqqatning tez chalg'ishi, to'planishini qiyinlashuvi	4,7
4	Ta'sirlanuvchanlik, tez xafa bo'lish	5,3
5	Yomon kayfiyat, tushkunlik	4,4
6	Qo'rquv, xavotirlik	4,0
7	O'ziga ishonchning yo'qolishi, o'z-o'ziga bahoning pasayishi	2,8
8	Muntazam vaqt yetishmasligidan shoshilish	3,5
9	Uyquning buzilishi	3,0
10	Muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi	4,6
11	Yurak urishining tezlashishi, yurak sohasida og'riq	3,0

12	Nafas olishning qiyinlashuvi	1,8
13	Oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi	3,3
14	Mushaklarning zo‘riqishi, titrashi	2,9
15	Bosh og‘rishi	4,4
16	Ish qobiliyatining pasayishi, kuchli toliqish	4,5

Olingan ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalar o‘rtasida hissiy zo‘riqish diqqatning tez chalg‘ishi, uning biror ob’ekt ustida to‘plashning qiyinligida (4,7), ta’sirlanuvchanlik, tez xafa bo‘lishda (5,3), muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishida (4,6), bosh og‘rishi (4,4), yomon kayfiyat, tushkunlik (4,4), ish qobiliyatining pasayishi (4,5), qo‘rquv va xavotirlik (4,0) shaklida ko‘proq namoyon bo‘ladi.

“Zo‘riqishlarni yengib o‘tishda qanday usul va vositalardan foydalanasiz?” degan savolga olingan javoblar tahlili navbatdagi jadvalda aks ettirilgan.

№	Emotsional qo‘zg‘alishlarni bartaraf etish usullari va vositalari	Foiz
1	Televizor ko‘rish	11 %
2	Mazali taom	4,4 %
3	O‘qish yoki ishdagi tanaffus	
4	Uyqu	15 %
5	Yoqtirgan kishisi yoki do‘stlari bilan muloqot	22 %
6	Ota-onalar yoki do‘stlarning qo‘llab-quvvatlashi	8 %
7	Toza havoda sayr qilish	24 %
8	Xobbi (qiziqqan faoliyat turi bilan shug‘ullanish)	13 %
9	Jismoniy faollik	4,4 %
10	Boshqalar	26 %

Har bir kishi turli salbiy kechinma va holatlardan chiqib ketishda o‘ziga xos usul va vositalardan foydalanadi. Tadqiqot natijalarining ko‘rsatishicha, ko‘pchilik (24 %) hissiy zo‘riqish paytida toza havoda sayr qilishni ma’qul ko‘radi, ba’zilar o‘ziga yoqqan kishilar yoki do‘stlari bilan muloqot orqali bunday holatdan chiqib

ketishga harakat qiladilar (22 %), ayrim talabalar uchun (15 %) uyqu ham zo‘riqishlardan qutulishning eng yaxshi usuli hisoblanadi. 26 % tekshiriluvchilar esa biz tavsiya etgan usullardan boshqa, o‘ziga xos usul va vositalardan foydalanishlarini ko‘rsatib o‘tishgan.

S. Kouxen va G. Vilyamsonlarning “Hissiy zo‘riqishlarga chidamliligini baholash testi” o‘tkazilganda talabalarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 24,8 ballni tashkil etdi. Bu Ya. Vorobeychik tomonidan aniqlangan o‘rtacha ko‘rsatkichga ko‘ra talabalarning zo‘riqishlarga chidamlilik darajasi “yomon” ko‘rsatkichga (24,2) ega ekanligidan dalolat beradi.

Emotsional o‘zgarish xolatlarida chidamlilik bahosi	Yosh			
	16-29	30-44	45-54	56-64
A‘lo	4,5	2,0	1,8	1,3
Yaxshi	6,8	6,0	5,7	5,2
Qoniqarli	14,2	13,0	12,6	11,9
Yomon	24,2	23,3	22,6	21,9
Juda yomon	34,2	33	23,3	31,8

O‘tkazilgan tajriba natijalaridan shunday xulosa qilish mumkin. Talabalarning o‘quv faoliyatiga xos hissiy zo‘riqishlar turli shakllarda namoyon bo‘ladi, turli-tuman sabablar ta‘sirida yuzaga keladi va o‘ziga xos usullar yordamida bartaraf etiladi.

Psixosotsial zo‘riqishlarni korreksiya qilishning ko‘plab metodlari mavjud bo‘lib, ularni tanlashda eng avvalo, alohida olingan kishilarning individual xususiyatlari va mazkur sharoitga mos keluvchi usullarga e‘tibor qaratish lozim. K.V. Sudakov o‘zining “Hissiy stresslarga individual barqarorlik” kitobida zo‘riqishlarga qarshi tadbirlarning bir nechtasini sanab o‘tgan. Ular:

- autogen mashqlar;
- turli-tuman relaksatsiya usullari;
- biologik qayta aloqa tizimi;
- nafas olish gimnastikasi;

- inson hayotiga ijobiy his-tuyg'ularni kiritilishi;
- musiqa;
- jismoniy mashqlar;
- psixoterapiya;
- fizioterapevtik tadbirlar (uqalash, sauna, elektr uyqu);
- igna sanchish va boshqalar.

Korreksiya qilishning u yoki bu metodini tanlash uchun mazkur organizmdagi ko'rsatkichlarning me'yoriy qiymatdan qanchaga farq qilishiga e'tibor beriladi. Bu yerda bir guruh kishilar uchun xos bo'lgan o'rtacha arifmetik qiymat emas, har bir kishi uchun xos bo'lgan o'rtacha ko'rsatkich hisobga olinadi.

Hissiy zo'riqishlarni bartaraf etish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan metodlardan tashqari an'anaviy foydalaniladigan vositalarni qo'llash mumkin. Hissiy zo'riqishlarni oldini olishga bag'ishlangan seminar-trening mashg'ulotlaridan birida uning ishtirokchilari tomonidan quyidagi usullarni sanab o'tishgan: tabiat bilan muloqot, musiqa, ichimliklar, uyqu, uy hayvonlariga qarash, do'stlar bilan muloqot, qiziqarli mashg'ulot bilan shug'ullanish, dush qabul qilish, yaxshi kinofilm ko'rish, kitob o'qish, sport bilan shug'ullanish va boshqalar.

Bu hayotiy usullar bilan bir qatorda "psixologik" deb atalgan yana bir necha metodlar ko'rsatib o'tilgan:

- o'zini ish bilan shunday band qilish kerakki, kechinmalar uchun vaqt qolmasin;
- vaziyatga munosabatni o'zgartirish;
- bundan ham yomon holatga tushgan kishilar haqida o'ylash;
- qalbidagi kechinmalarni do'sti yoki dugonasiga to'kib solish;
- vaziyatga yumor hissi bilan qarash zarur;
- shu sohaga oid bilim, tajribaga ega bo'lgan kishining maslahatlariga rioya qilish lozim.

Bu misoldan ko'rinib turibdiki, odamlar hissiy zo'riqishlardan qutulish uchun zarur bo'lgan ayrim bilimlarga ega bo'lganlari holda baribir hayotda stress va hissiy zo'riqishlarga duch kelaveradilar. Buning sababi shuki, ko'p hollarda

mazkur usullardan betartib foydalanilganligi uchun yuqori natija bermasligi mumkin.

Psixologik-hissiy zo'riqlashlarni pasaytirish uchun qo'llaniladigan metodlarni u yoki bu belgisiga ko'ra tartibga keltirish mumkin. Birinchi klassifikatsiya quyidagicha ko'rinishga ega:

- psixologik usullar – autotrening, meditatsiya, ratsional terapiya va boshqalar;
- fiziologik usullar – uqalash, jismoniy mashqlar;
- bioximik usullar – hammom yoki dush suvlari muolajalari, yorug'lik ta'siri va boshqalar;
- fizik (jismoniy) – farmakologik terapiya, ichimliklar, fitoterapiya va boshqalar.

Ikkinchi klassifikatsiya. Hissiy zo'riqlashlarni mustaqil ravishda boshqalar yordamida yoki turli texnika vositalaridan foydalanib boshqarish mumkin.

Amaliyotda aniqlanishicha, hissiy zo'riqlashlar darajasini boshqarishning eng samarali usuli – psixolog yordamidan foydalanishdir.

Ikkinchi guruh usullarni quyidagicha tasniflash mumkin:

- o'z-o'ziga yordam vositalari: autotrening, nafas olish texnikasi, meditatsiya, jismoniy mashqlar, sauna va boshqalar;
- texnika vositalari: magnitofon, CD yozuvlari, o'qitishdan kompyuter texnologiyalari, biologik qayta aloqa metodlari;
- boshqa shaxslar aralashuvini talab qiladigan metodlar;
- psixoterapiya, do'stona suhbat, guruhii o'yinlar, sport va boshqalar.

Ba'zan yuqoridagi usullardan foydalanish imkoniyati mutaxassis yo'qligi yoki begonalar bilan o'z muammolarini o'rtoqlashish ehtiyojining bo'lmasligi tufayli yo'qolishi mumkin. Bundan pastda o'z-o'ziga yordam berishdan turli-tuman psixologik metodlar – autogen mashqlar, meditatsiya, nafas olish texnikasi, maxsus psixologik mashqlardan foydalanish mumkin.

Hissiy zo'riqlashlarni darajasini boshqarish uchun turli texnika vositalaridan ham foydalanish yaxshi samara beradi:

- autogen mashqlar yozilgan magnitofon yozuvlari;
- tabiat manzaralarini qayta tiklash uchun videomagnitofon;
- relaksatsiya uchun kompyuter dasturlari;
- biologik qayta aloqaning turli-tuman qurilmalari.

Ishlab chiqarish jarayonida stressga qarshi usullarni tashkiliy va psixoprofilaktik usullarga bo'lish mumkin.

Tashkiliy usullar ta'sir etayotgan omillar ta'sirini kamaytirish, ishlab chiqarish muhitini yaxshilashga qaratilgan. Bunday yondoshuv mehnat psixologiyasi, muhandislik psixologiyasi, ergonomikada keng foydalaniladi. Uning asosiy yo'nalishlari:

1. Mehnat algoritmlarining eng samarali yo'llarini ishlab chiqish orqali mehnat jarayonini optimallashtirish.
2. Insonning psixofiziologik imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda mehnat qurollari va vositalarini takomillashtirish.
3. Mehnat rejimi va dam olish tartibini to'g'ri ishlab chiqish.
4. Ish joyini to'g'ri tashkil etish.
5. Jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhitni yaxshilash.
6. Mehnat natijasidan moddiy va ma'naviy manfaatdorligini oshirish.

Psixoprofilaktik metod ishchi-xodimlarning psixikasi va funksional holatiga ta'sir etishga qaratilgan bo'lib, ular quyidagilardan iborat:

- gullar va funksional musiqa orqali ta'sir etish;
- biologik faol nuqtalarga ta'sir etish;
- sog'lomlashtiruvchi jismoniy mashqlar;
- e'tiqod va ishontirish;
- o'z-o'zini ishontirish va autotrening;
- nafas olish gimnastikasi;
- meditatsiya.

Psixologik zo'riqishlarni bartaraf etishning yani ikki yo'nalishini farqlash mumkin, ya'ni – profilaktik va terapevtik.

Birinchisi organizmning himoya kuchlarini rivojlantirishga, psixologik zarba

beruvchi omilga munosabatni o'zgartirishga, ijodiy tafakkurni rivojlantirishga qaratilgan.

Ikkinchisi, paydo bo'lgan zo'riqishni zararsizlantirish, uning inson tanasidagi va emotsional sohadagi o'ziga xos ko'rinishlariga ta'sir etish.

Albatta, bu ikki yo'nalish o'rtasida chegara mavjud emas. Masalan, aynan bir xil autotrening profilaktik va terapevtik maqsadlarda qo'llanilishi mumkin. Zo'riqishlar haddan ziyod kuchayib ketganda nafaqat mushaklar relaksatsiyasi yoki jismoniy mashqlar orqali tanaga ta'sir etish kerak, shu bilan birga kishining his-tuyg'u va fikrlariga ham ta'sir etish zarurati paydo bo'ladi.

2.2. Xissiy emotsional xolatlarning o'zgarishini va Hissiy zo'riqlarni bartaraf etish yo'llari.

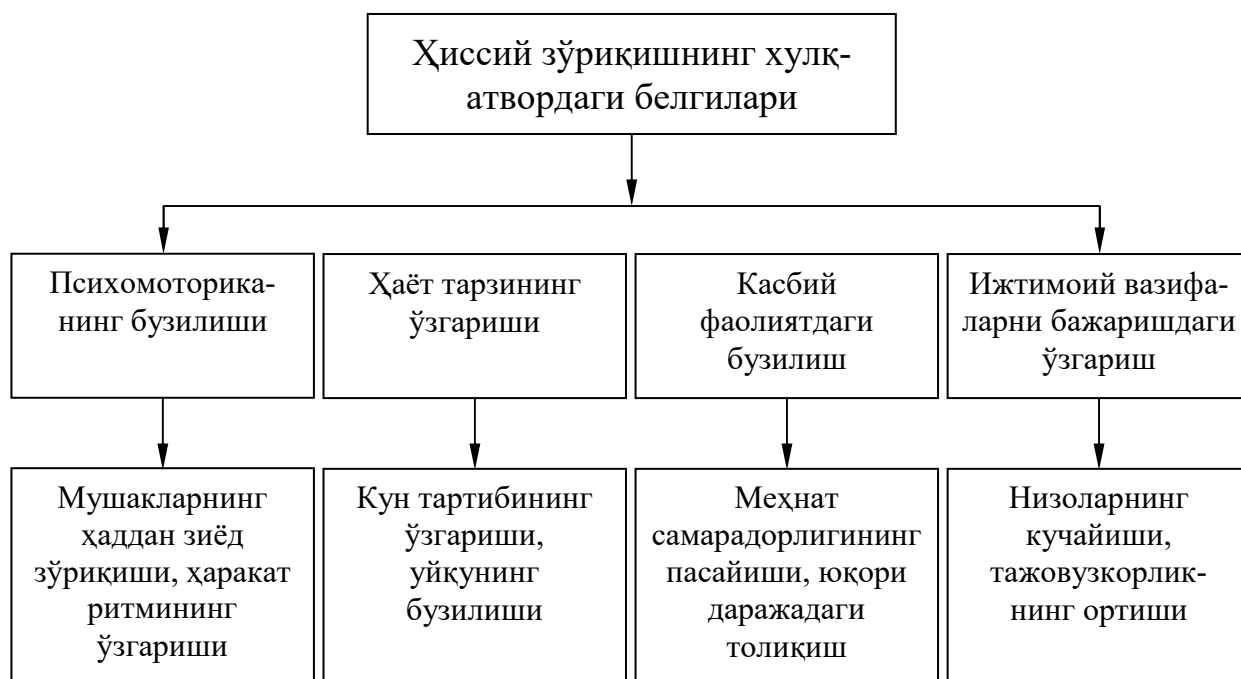
Психологик зўриқишлар организмнинг турли функционал тизимларидаги ўзгаришларда намоён бўлса, унинг жадаллиги ёки кучи кайфиятнинг бузилишидан тортиб, ошқозон яраси ёки юрак инфарктигача олиб келиши мумкин. Ҳиссий зўриқишларнинг намоён бўлишини турлича таснифлаш мумкин. Бироқ психология учун уларни қуйидагича таснифлаш мақсадга мувофиқ:

1. Хулқ-атворга хос реакциялар.
2. Ақлий фаолиятдаги реакциялар.
3. Ҳиссий соҳадаги реакциялар.
4. Физиологик жараёнлардаги ўзгаришлар.

Худди шундай тасниф дастлаб Д. Нутт томонидан ҳиссий зўриқиш ёки стрессга олиб келиши мумкин бўлган безовталиклар, хавотирланишлар ҳолатини ўрганиш мақсадида амалга оширилган эди. Д. Нутт безовталик ҳолатини вужудга келтирадиган қуйидаги тўртта таркибий қисмларни ажратиб кўрсатган:

- кайфияти (ёки ҳаяжон);
- когнитив соҳа (нохуш хотиралар, бирор нарсани олдиндан ўйлаб, нотўғри башорат қилиш);
- физиологик белгилар (тахикардия – пульснинг тезланиши, тер ажралишининг тезлашиши, ҳаракатларнинг бузилиши);
- хулқ-атвордаги бузилишлар.

Ю. В. Шчербатих стресс ёки ҳиссий зўриқишларнинг хулқ-атворда намоён бўлишини қуйидаги жадвал орқали ифодалайди:



Психомоторикадаги ўзгаришлар мушакларнинг, айниқса, юз ва бўйин мушакларининг ҳаддан зиёд зўриқишида, қўлларнинг титрашида, нафас олиш ритмининг бузилишида, овознинг титраши, сенсомотор реакциялар тезлигининг пасайиши, нутқ бузилиши ва бошқаларда намоён бўлади. Ю. В. Шчербатих томонидан ўтказилган тажрибаларда стресс ва бошқа ҳиссий зўриқишлар инсоннинг ёзувига ҳам таъсир кўрсатар экан. Масалан, ёмон кайфият таъсирида ҳарфлар орасидаги масофа кенгайиб, ҳарфларнинг энига катталашиб кетишига таъсир этади. Яхши кайфиятда эса кишининг ёзуви майда ҳарфлар билан, чиройли ҳолда ёзилади.

Кун тартибининг бузилиши – уйқунинг қисқариши, иш вақтининг тунги даврга ўтиб қолиши, фойдали одатлардан воз кечиш, ҳиссий зўриқишларни бартараф этишнинг мос келувчи усулларини топа олмасликда кўринади. Касбий фаолиятдаги ўзгаришлар иш жойидаги одатий ҳаракатларни бажаришдаги хатоларнинг кўплиги, вақтнинг сурункали тарзда етишмаслиги, иш самарадорлигининг пасайиб кетиши, ҳаракат мувофиқлигининг бузилиши, аниқликнинг йўқолишида кузатилади.

Ижтимоий ролларга хос вазифаларга хос бузилишлар – яқинлар ва дўстлар билан муносабатга етарлича вақт етишмаслиги, низоларнинг кучайиши, мулоқот давомида сезгирликнинг пасайиши, ижтимоий қоидаларга зид хулқ-атвор белгиларининг кўринишида намоён бўлади.

Шунингдек, узоқ муддат ҳиссий зўриқишда бўлган инсон ижтимоий меъёр ва стандартларга эътиборсиз бўлиб қолади. Ҳатто ўзининг ташқи кўринишига ҳам эътибор бермаслиги мумкин. Чуқур ҳиссий зўриқишлар вақтида атрофдагилар билан муносабатларни узиш асосий муаммони ечимсиз қолдириш, ўзида айбдорлик ва чорасизлик ҳиссини вужудга келтиради. Ўқув фаолиятига хос ҳиссий зўриқишлар талабаларнинг фикрича, иш қобилиятининг пасайиши ва чарчоқнинг ортиши билан боғлиқ. Ҳиссий зўриқишларнинг салбий таъсири шунингдек, уйқунинг бузилиши, беҳуда шошилиш, вақтнинг етишмаслигида ҳам намоён бўлади.

Иш қобилиятининг пасайиши ва уйқунинг бузилиш даражаси кўплаб объектив ва субъектив омиллар таъсирига боғлиқдир.

Баъзи муаллифлар “ҳиссий стресс” ва “ҳиссий зўриқиш” тушунчаларини фарқламайдилар. Ҳар икки ҳолат учун ҳам мимикадаги ўзгаришлар, ҳаракатларни бажаришдаги нуқсонлар, нутқ талаффузидаги бузилишлар ҳосдир. Ушбу муаллифлар томонидан келтирилган вазиятлар таҳлили шуни кўрсатадики, бу ерда классик табиатга эга бўлган узоқ муддатли стресслар ҳақида эмас, балки қисқа муддатли ҳиссий зўриқиш ҳақида боради. Улар томонидан стресс таркибига ҳам кирувчи ҳиссий зўриқишлар пайтида намоён бўладиган хулқ-атвор реакцияларининг куйидаги таснифи келтирилади:

- импульсив шакли — ҳаддан зиёд қўзғалувчанлик, тормозланиш фаоллигининг пасайиши, хато ва шошилиш ҳаракат;
- тормозловчи шакли — асаб тизими захирасининг пасайиши ҳисобига ҳимояловчи тормозланишнинг кучайиши;
- генерализацияловчи шакли — кутилмаган ҳаракатлар.

Стресс вақтида одатда, интеллектуал фаолиятнинг барча соҳалари — ҳатто хотира ва диққат ҳам ўзгариши мумкин.

Диққат кўрсаткичларига хос бузилишлар, энг аввало, катта ярим шарлар пўстлоқ қисмида ҳиссий зўриқишни вужудга келтирган омил билан боғлиқ марказ атрофида вужудга келган доминанта билан боғлиқ. Бунда

муҳим объектлар устида диққатнинг тўпланиши қийинлашади, тез чалғиш кузатилади.

Онгнинг доимо ҳиссий зўриқишни вужудга келтирган сабабларини таҳлил қилиш билан бандлиги, ундан чиқиш йўллари ахтариш хотира кўламини торайтиради, зарур материални қайта эсга туширишни қийинлаштиради.

Шунингдек, ҳиссий зўриқишлар пайтида иккита ярим шарнинг ўзаро таъсирининг ўзгариши ҳам мумкин, яъни “эмоционал” – ўнг ярим шар “мантиқий” – чап ярим шардан устун бўлади. Ақлий фаолиятнинг сусайиши стрессни вужудга келишига таъсир кўрсатган вазиятдан чиқиш йўллари топишни қийинлаштиради.

В.Л. Маришук ва В.И. Евдокимовларнинг ёзишича, стресс вақтида ақлий жараёнларга хос бузилишлар доминантанинг физиологик тушунча эканлигидан далолат беради. Ҳиссий зўриқиш вақтида салбий индукция қонунига кўра доминанта бошқа кўзғалиш ўчоғини ўчиради.

Стресснинг интеллектуал фаолиятдаги белгилари:

Диққат – тўпланиши қийинлашади, тез чалғийди, кўлами тораяди.

Тафаккур – мантиқийликнинг бузилиши, тарқоқлиги, қарор қабул қилишнинг қийинлашуви, ижодий имкониятларнинг пасайиши.

Хотира – оператив хотиранинг ёмонлашуви, қайта эсга туширишнинг қийинлашиши.

Ҳиссий зўриқишлар организмдаги барча физиологик жараёнларга – ҳазм қилиш, қон айланиши, нафас олиш тизими фаолиятига ўз таъсирини ўтказади.

Стресс вақтида қуйидаги объектив ўзгаришларни қайд этиш мумкин:

- пульс частотасининг ортиши ёки унинг бир маромда бўлмаслиги;
- қон босимининг кўтарилиши;
- ошқозон-ичак тракти ишининг бузилиши;
- терининг қаршилиқ кўрсатиш қувватининг пасайиши ва бошқалар.

Бу объектив ўзгаришлар ўз навбатида турли субъектив кечинмаларда

ҳам намоён бўлади:

- юрак ва бошқа аъзолардаги оғриқ;
- нафас олишга қийналиш;
- мушакларнинг зўриқиши;
- овқат ҳазм қилиш тизимида нохуш ҳисларнинг пайдо бўлиши ва бошқалар.

Xulosa va tavsiyalar

Muammoni o'rganishga bag'ishlangan adabiyotlar tahlili o'tkazilgan sinov-tajriba ishlari natijalarining miqdoriy va sifat tahlili asosida quyidagi xulosalarni shakllantirish mumkin:

1. Har qanday faoliyat (o'yin, ta'lim va mehnat) davomida u yoki bu darajadagi zo'riqishlar bo'lishi mumkin.
2. Hissiy zo'riqishlar – stress (jiddiylik), bezovtalanish, qo'rquv, hayajon, xavotirlik shaklida namoyon bo'ladi.
3. O'quv faoliyatiga xos hissiy zo'riqishlar ob'ektiv (tashqi) va sub'ektiv (ichki) omillar ta'sirida yuzaga keladi.
4. Talabalarning o'quv faoliyatidagi hissiy zo'riqishlar uning samaradorligiga ijobiy va salbiy ta'sir etishi mumkin.
5. O'quv faoliyatiga xos zo'riqishlar barcha talabalar tomonidan bir xil jadallik va davomiylilikda ichdan kechirilmaydi.
6. Hissiy zo'riqishlar o'quv faoliyati motivatsiyasi, qiziqishlar va talabalarning psixologik tayyorgarligiga ko'ra namoyon bo'ladi. Qanchalik ta'lim motivatsiyasi kuchli bo'lsa, shunchalik hissiy zo'riqishlar kam bo'lishi kuzatiladi.

Talabalarga o'quv faoliyati bilan bog'liq hissiy zo'riqishlarni oldini olish maqsadida quyidagicha tavsiya berish mumkin:

1. Hissiy zo'riqishlarni kuchaytirmaslik uchun o'quv topshiriqlarini o'z muddatida bajarish kerak.
2. Har bir muammoli vaziyatning yechimi mavjudligini, uni albatta bartaraf etish mumkinligini unutmang.
3. Kun tartibiga qat'iy rioya qiling.
4. Turli hayotiy vaziyatlarda o'zingizni qo'lga ola biling.
5. Unutmang, inson nafaqat o'z tanasini, hatto ruhiyatini boshqarish imkoniyatiga ega.
6. Agar qattiq ishonch, kuchli iroda, buyuk maqsad, aqliy safarbarlik mavjud bo'lsa, har qanday muammoni yechish mumkin.

Hissiy zo'riqlarsiz yashash mumkin bo'lmasada, ularni kamaytirish, ta'siridan holi bo'lish har bir kishining qo'lidan keladi

Инсон ҳаётида ҳиссиётларнинг роли катта. Қувноқлик, хурсандлик. руҳланиш каби ижобий кечинмалар одамнинг ижодий фаолиятини оширади. Ўз навбатида одамда яратувчилик фаолияти унинг ижобий туйғуларини ривожлантиради ва унда янги мазмундаги тушчуларнинг вужудга келишига хизмат қилади. Натижада одамнинг меҳнат қобилияти ошади, меҳнатнинг унумдорлиги кучаяди. Бу нарса айниқса, илмий ва бадиий ижод жараёнларида яққол кўзга ташланади. Ижодий фаолиятни кучайтириш нуқтаи назаридан ижобий ҳислар "учқун" ёки "олов" сифатида хизмат қилади.

Инсон фаолиятининг оддий ёки мураккаблиги билан боғлиқ ҳолда унинг кечинмалари организмнинг ташқи қиёфасида акс этади. Ҳар қандай одамдаги ташқи кўриниш унинг хурсанд, хафа, ғазаб ёки кўрқинч ҳолатини англатади. Иккинчидан, шахсдаги эмоционал ҳолатлар унинг ички аъзолари фаолиятида ҳам ўзгариш юзага келтиради. Ижобий туйғулар вақтида нафас олиш тезлашади, ёқимсиз туйғулар вақтида аксинча, нафас олиш пасаяди.

Шуни ҳам таъкидлаш жоизки. ҳиссий ҳолатлар билан боғлиқ ҳаракатлар ҳар бир шахсда алоҳида кўринишга эга бўлади. Организмнинг турли-туман ҳаракатлари, имо-ишоралар, кўз имолари, товуш оханглари жилмайиш, кулиш, елка қисиш, хўмрайиш каби ифодали ҳаракатларнинг ҳар бири аниқ, маъно касб этади ва маълум мақсадни англатади. Ҳиссий ҳолатлар шахснинг ўз ирода кучини ишга солиш йўли билан ҳам тарбияланади. Бунда одамнинг ўз вазифа ва мақсадларини тўғри англаши, аниқ мақсадга дадил интилиши катта аҳамият касб этади.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Каримов И.А. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т.: «Ўзбекистон» 1997.
2. Каримов И.А. Баркамол авлод орзуси. –Т.: «Ўзбекистон» 2000.
3. Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ асрга интиломда. –Т.: «Ўзбекистон» 2001.
4. Активные методы обучения педагогов и руководителей учреждений образования. Тезисы докладов. –Пермь, 1993.
5. Возрастная и педагогическая психология: Учеб.пособие для институтов /Под ред. М.В.Гомезо и др. –М., 1984. – 256 с.
6. Гальперин П.Я., Талызина Н.Ф. Формирование знаний и умений на основе теории поэтапного усвоения умственных действий. – М.: 1968.
7. Давлетшин М.Г. Ғозирғи замон мактабининг ўқитувчиси психологияси. –Т.: «Ўзбекистон» 1999.
8. Давлетшин М.Г., Жалилова С.Х. Олий мактабда таълим жараёни самарадорлигининг психологик томонлари. –Т.: 2001.
9. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении. –М.: 1972. – 424 с.
10. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учеб.пособие для студентов высш.пед.учеб.заведений –Ростов-н/Д.: 1997. – 476 с.
11. Нишоновна З.Т. Олий мактаб психологияси. –Т.: 2003.
12. Немов Р.С. Психология. Книга 2. Психология образования. –М.: 1998. – 608 с.
13. Талызина Н.Ф. Управление процессом усвоения знаний. –М.: 1984. – 344 с.
14. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. Учебн.пособие. –М.: 1998. –288 с.
15. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах. –М.: Воронеж. 1995. –416 с.
16. Эсаулов А.Ф. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов. –М.: 1982. –223 с.

17.Ғозиев Э.Ғ. Олий мактаб психологияси. «ўқитувчи» -Т.: 1997.

Ilovalar

Psixologiya fan sifatida shakllanishinig kiskacha tarixi.

Olimlar	Ularning ijodiy faoliyati
Vilgelm Vundt	1879 yilda Leybnits universitetida dunyoda birinchi eksperimental psixologik laboratoriyaga asos soldi. Olim odam psixologiyasi, unda ruy beradigan jarayonlar – oddiy sezishdan tortib, mavxum tafakkurgacha bulgan jarayonlarni, xissiy xolatlarni amaliy tarzda eksperimentlarda urgana boshladi. Psixologiyada strukturalizm yunalishiga asos soldi.
E. Titchener	Funksionalizm yunalishiga asos soldi.
V. Jeyms	U dadil psixologiyani ong elementlari emas, balki ong faoliyatini urganuvchi Fan, deb ta’riflay boshladi.
E. Torndayk, D. Uotson	Bixevozizm okimiga asos solishdi.
Zigmund Freyd	Psixologiyani nafakat ong soxasini, ya’ni bevosita odam tomonidan anglanadigan xulk – atvor shakllarini, balki ongsizlikka alokador xodisalarni, ya’ni real sharoitda inson uzi anglab yeta olmaydigan xodisalar tabiatini xam urganishni lozim, degan goyani ilgari surdi. Freyd 2 ta asosiy narsaga e’tiborini karatdi: 1. Xaar kanday psixik jarayon yoki xolat ongli, ongoldi va ongsiz boskichlarda ruy berad; 2. Inson xulk – atvorini va uning amallarini boshkarib turadigan psixik energiya borki, u shaxs kiyofasini belgilaydi.
K. Yung	Jamoadagi yoki guruxiy ongsizlik goyasini ilgari surgan.
A. Adler	Individul psixologiyani targib etgan.

**O'quv faoliyati bilan bog'liq jissiy o'zgarish xolatlarining (zo'riqish)ni
o'rganish testi (Yu.V. Shcherbatix testi)**

I. Sizdagi hissiy zo'riqishlarga sabab bo'luvchi muammolaringizni 10 ballik shkala bo'yicha baholang.

1. Qattiqqo'l, talabchan o'qituvchi.
2. Katta hajmdagi o'quv topshiriqlari.
3. Darsliklar yetishmasligi.
4. Zerikarli, tushunarsiz darsliklar.
5. Ota-onadan uzoqdagi hayot.
6. Cheklangan miqdordagi mablag'dan unumli foydalanish.
7. Kun tartibini to'g'ri tashkil qila olmaslik.
8. Noto'g'ri ovqatlanish.
9. Boshqa talabalar bilan birga yashash bilan bog'liq muammolar.
10. Guruhdagi nizolar.
11. O'qishga bo'lgan ortiqcha jiddiy munosabat.
12. O'qishni, bu kasbni egallashni hohlamaslik.
13. Tortinchoqlik, uyatchanlik.
14. Kelajakdan xavotirlanish.
15. Shaxsiy hayotdagi muammolar.
16. Va boshqalar (yozib qo'ying).

II. So'nggi uch oy mobaynida sizdagi zo'riqishlar qanday o'zgardi?

1. Sezilarli kamaydi.
2. Sezilarsiz kamaydi.
3. O'zgarmadi.
4. Sezilarsiz ortdi.
5. Sezilarli ortdi.

(mos keladiganini belgilang)

III. O'quv faoliyati bilan bog'liq hissiy zo'riqishlaringiz qanday namoyon bo'ladi? (10 ballik shkala bo'yicha baholang)

1. O'zini ojiz, muammolarni yechimini topa olmaydigandek his qilish.

2. Begona fikrlardan qutulish imkoniyatining yoʻqligi.
3. Diqqatning tez chalgʻishi, toʻplanishining qiyinlashuvi.
4. Taʼsirlanuvchanlik, tez xafa boʻlish.
5. Yomon kayfiyat, tushkunlik.
6. Qoʻrquv, xavotirlik.
7. Oʻziga ishonchning yoʻqolishi. Oʻz-oʻziga bahoning pasayishi.
8. Muntazam vaqt yetishmasligidan shoshilish.
9. Uyquning buzilishi.
10. Muomaladagi qiyinchiliklar, ijtimoiy aloqalarning buzilishi.
11. Yurak urishining tezlashishi, yurak sohasida ogʻriq.
12. Nafas olishning qiyinlashuvi.
13. Oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi.
14. Mushaklarning zoʻriqishi, titrashi.
15. Bosh ogʻrishi.
16. Ish qobiliyatining pasayishi, kuchli toliqish.
17. Yana nimalar (yozib qoʻying).

IV. Zoʻriqishlarni yengib oʻtishda qanday usullar va vositalardan foydalanasiz?

1. Televizor koʻrish.
2. Mazali taom.
3. Oʻqish yoki ishdagi tanaffus.
4. Uyqu.
5. Yoqtirgan kishisi yoki doʻstlari bilan muloqot.
6. Ota-onalar yoki doʻstlarning qoʻllab-quvvatlashi.
7. Toza havoda sayr qilish.
8. Xobbi (qiziqqan faoliyat turi bilan shugʻullanish).
9. Jismoniy faollik.
10. Va boshqalar.

V. Imtihon-sinovlar oldidan qay darajada hayajonlanasiz? (10 ballik tizimda baholang)

VI. O‘zingizda imtihon bilan bog‘liq zo‘riqlarning qanday belgilarini his qilasiz?

1. Yurak urishining tezlashishi.
2. Og‘izning qurib qolishi.
3. Nafas olishning qiyinlashuvi.
4. Mushaklarning titrashi.
5. Bosh og‘rig‘i.
6. Va boshqalar.

VII. Imtihon paytidagi zo‘riqlarni qanday yo‘qotasiz? (Yozib qo‘ying)

1. _____
2. _____
3. _____

O‘zingiz haqingizda qisqacha ma’lumot bering.

F.I.O. _____

Jinsingiz _____ Yoshingiz _____ Kurs _____