

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Al-Xorazmiy nomidagi Urganch Davlat universiteti

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası

Ro'yxatga olindi:

№ _____

“ 30 ” 08 2016 yil



“TASDIQLAYMAN”

Ushbu ishlar bo'yicha prorektor

dot. U. Xodjayev

_____ 2016 yil

“PSIXOGIGIYENA” FANIDAN

M'aruza matni

Bilim sohasi: 200000 – Ijtimoiy coha, iqtisod va huquq

Ta'lim sohasi: 210000 – Sotsiologiya va psixologiya

Ta'lim yo'nalishi: 5210200 –Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha)

Tuzuvchi:

Urazbayeva D. Yakubova Sh

URGANCH-2016

Annotatsiya

Psixogigiena psixik sog`liqni saqlash haqidagi fan. Psixogigiena fanining maqsadi: turli zararli omillarga organizmning qarshiligini oshirish. Psixogigienaning vazifalari: psixik sog`liqni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olish, jahon xalqlarining urushga qarshi kurashi, epidemik va psixik kasalliklarning tarqalishining oldini olish bilan bog`liq.

Kirish

Psixogigiena psixik sog`liqni saqlash haqidagi fan. **Psixogigiena** fanining maqsadi: turli zararli omillarga organizmning qarshiligini oshirish. **Psixogigienaning** vazifalari: psixik sog`liqni mustahkamlash va kasalliklarni oldini olish, jahon xalqlarining urushga qarshi kurashi, epidemik va psixik kasalliklarning tarqalishining oldini olish bilan bog`liq.

O`quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanning o`qitishdan maqsad- psixogigiena predmeti, psixogigienaning vujudga kelishi, stress muammosi, nerv sistemasi kasalliklari, organizm va muhit orasidagi dinamikaning buzilishi sifatida, psixogigiena inson miyasining funksiyasidan kelib chiqishi, mehnat psixogigienasi, mehnat va sog`liq, jamoa va uning sog`liq uchun ahamiyati, ish joyining psixologik jihatlari, irodaning sog`liq uchun ahamiyati, sport va jismoniy tarbiya psixogigienik tadbirlar sifatida, vaqt omili va uning organizm va muhit orasidagi dinamikadagi roli, uyquning psixologik ahamiyati, doir bilim ko`nikma va malakalarni shakllantirishdir.

Fanning vazifasi-kichik maktab yoshidagi bolalarning psixogigienik muammolari, bolalarning tipologik xususiyatlariga ko`ra individual yondashuv, maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalashda psixogigienik jihatlari, turli yosh davridagi psixogigienik muammolar, o`smirlik davridagi psixogigienada jinsiy etilishni hisobga olish, kun tartibi, ishlovchi ayollarning psixogigienik muammolari, jinsiy munosabatlar psixogigienasi, muhabbat, nikohga etarlicha tayyorlanmaslik natijasida paydo bo`ladigan nizolar, qarish va psixogigienasiga doir bilimlar bilan qurollantirishdan iborat.

Fan bo`yicha talabalarning bilimiga, ko`nikma va malakasiga quyiladigan talablar

“Psixogigiena” o`quv fanini o`zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

-psixogigiena faning predmeti maqsad va vazifalari, shakllanish tarixi, shaxsda yuzaga keladigan sog`lomlik mexanizmlari, shaxsda yuzaga keladigan psixik holatlarni *bilishi kerak*;

-talaba psixogigiena predmeti, psixogigienaning vujudga kelishi, stress muammosi, nerv sistemasi kasalliklari, organizm va muhit orasidagi dinamikaning buzilishi sifatida, psixogigiena inson miyasining funksiyasidan kelib chiqishi, mehnat psixogigienasi, mehnat va sog`liq, jamoa va uning sog`liq uchun ahamiyati, ish joyining psixologik jihatlari bo`yicha *ko`nikmalariga ega bo`lishlari kerak*.

-talaba irodaning sog`liq uchun ahamiyati sport va jismoniy tarbiya psixogigienik tadbirlar sifatida, vaqt omili va uning organizm va muhit

orasidagi dinamikadagi roli, uyquning psixologik ahamiyati, uyqu nerv sistemasini qutqaruvchisi sifatida, aqliy funktsiyalarni mashq qildirish, psixik jarayonlarni mashq qildirishda nimalarga e'tibor berish zarur, maktab yoshidagi bolalar psixogigienasi, kichik maktab yoshidagi bolalarning psixogigienik muammolari, bolalarning tipologik xususiyatlariga ko'ra individual yondashuv, maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalashda psixogigienik jihatlariga doir *malakalariga ega bo'lishi kerak*.

Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

Psixogigiena fani asosiy umumkasbiy fani hisoblanib, 7-semestrlarda o'qitiladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan gumanitar va ijtimoiy iqtisodiy (falsafa, ma'naviyat asoslari, dinshunoslik, sotsiologiya va h.k), matematika va tabiiy-ilmiy (informatika va axborot texnologiyalari, yosh fiziologiyasi va gigienasi va h.k), umumkasbiy (pedagogika nazariyasi, pedagogika tarixi, psixologiya tarixi, yosh va pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya, psixodiagnostika, ekspremental psixologiya, psixologiya fanlarini o'qitish metodikasi va h.k), ixtisoslik (pedagogik valeologiya, patopsixologiya va h.k) fanlaridan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etiladi.

Faning ishlab chiqarishdagi o'rni

Ta'lim-tarbiya jarayonining asosiy muammosi shaxs va uning kamoloti masalasi hisoblanadi. Ayniqsa ta'lim-tarbiya ishlarini to'g'ri tashkil qilish uchun shaxs har tomonlama sog'lom bo'lishi lozim. Aynan sog'lomlik mexanizmlarini ta'minlovchi omillarni o'rganish uning rolini ochib berish hozirgi kunning dolzarb masalalaridan hisoblanadi. Shu bois sog'lomlilik mezonlarini tadqiq qilish ahamiyatli hisoblanadi.

Fanning o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalar psixogigiena fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar hamda virtual stendlardan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va laboratoriya darslarida mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Ma'ruza 1- Psixogigiyena predmeti.

Psixogigiyena predmeti

Psixogigiyena predmeti

Psixogigienaning vujudga kelishi

Xalq sog'ligi va davlat siyosati

Sog'liq va kasallik

Tayanch tushunchalar: psixogigiena, yosh psixogigienasi, bolalar psixogigienasi, usmirlar psixogigienasi, kattalar va qariyalar psixogigienasi mehnat va ta'lim psixogigienasi, ishlab chiqarish psixogigienasi, aqliy mehnat psixogigienasi, turmush psixogigienasi, oila va jinsiy hayot psixogigienasi, kasal psixogigienasi.

Psixogigiyena predmeti

Psixogigiena - psixik sog'liqni saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan tadbirlarni ishlab chiquvchi va amalga oshiruvchi gigiena sohasidir. Ba'zi mualliflar psixogigienaga ta'rif berishganda uni faqatgina gigiena sohasi emas, balki psixiatriya sohasi deb hisoblashadi. Boshqa mualliflar (M.: Myager V.K., 1976) psixogigiena vazifalariga ruhiy kasalliklarning vujudga kelish va rivojlanishning oldini olish deb qarab, psixogigienani dastlabki psixoprofilaktikaga yaqinlashtiradilar.

N.D.Lakosin va G.K.Ushakovlar (1976) psixogigienani tibbiyot fanlarining mustaqil bo'limi sifatida ajratadilar. V.P.Petlenko va boshqalarning (1997) fikriga ko'ra, psixogigiena - faqatgina psixiatriya bilan bog'liq bo'lib qolmay, balki tibbiyot psixologiyasi, tibbiyot sotsiologiyasi, valeologiya fanlari bilan bog'liq kompleks fan hisoblanadi.

Psixogigienani bir necha bo'limlarga ajratish mumkin: < 1. Yosh psixogigienasi.

A) Bolalar psixogigienasi

B) O'smirlar psixogigienasi

V) Kattalar va qariyalar psixogigienasi

2. Mehnat va ta'lim psixogigienasi

A) Ishlab chiqarish psixogigienasi

B) Aqliy mehnat psixogigienasi

3. Turmush psixogigienasi

4. Oila va jinsiy hayot psixogigienasi

5. Kasal psixogigienasi

O'rganilayotgan sohaga bog'liq ravishda psixogigiena u yoki bu fanlarga suyanadi. Bolalar psixogigienasi, pedagogika, pediatriya, bolalar va pedagogik psixologiyaga tayanadi. Psixogigienaning asosiy maqsadi, psixik salomatlikni ruhiy muvozanatni saqlashdir. Psixogigienaning yo'nalishlari orasida insonning isixik holatiga va psixik salomatligiga ta'sir etuvchi muhit omillarini o'rganish muhi-m o'rin egallaydi. Bunday omillarga psixik kasalliklarga chalingan bemorlarga noto'g'ri munosabat, dori vositalarini ko'p iste'mol qilish, ba'zi faoliyatlarda sharoitning qiyinligi, noqulay ekologik omillar va boshqalarni kiritish mumkin. Psixogigiena insonga uning psixik sog'lig'i uchun xavfli bo'lgan noqulay ta'sirdan qochishga, tabiiy kuchlardan foydalanib, qiyinchiliklarni engishga o'rgatadi.

Psixogigienaning vujudga kelishi

XI asr o'rtalarida yozilgan Abu Ali Ibn Sinoning «Tib Qonunlari» kitobida sog'liqni saqlash uchun 6 ta narsaga e'tibor qaratadi.

1. Yorug'liq va havo.
2. Ovqat va suv.
3. Harakat va tinchlik.
4. Uyqu va tetiklik.
5. Moddalar almashinuvi.
6. Hissiyot.

Ibn Sino ko'rsatgan bu narsalar hozirgi kungacha, sog'liq uchun o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q.

Psixogigiena fan sifatida 19-asr oxiri 20-asr boshlarida vujudga keldi. Rossiyada psixogigienaning paydo bo'lishi 1887 yilda bo'lib o'tgan psixiatrlarning 1- s'ezdi bilan bog'lanadi. S'ezdda I.P.Merjaevskiy, S.S.Korsakov, I.A.Sikorskiy psixiatrlarga, shifokorlarga, mamlakatdosh ilg'or kishilarga psixik va ruhiy kasallikning oldini oyaish bo'yicha dastur va g'oyalar haqida murojaat qiladi.

Horijiy adabiyotlarda psixogigienaning paydo bo'lishi Biers asos solgan harakat bilan bog'lanadi. Bu soliq xizmatchisi 2 yil psixiatrik kasalxonada yotib chiqqanidan so'ng, 1908 yilda butun Duneda qiziqish uyg'otgan «O'zini topgan aql» nomli kitobini nashr qiladi. Keyinroq u psixogigienik jamiyatni tuzdi 1917 iilda psixogigienik jamiyat Kanadada, 1918 yilda Frantsiyada paido buldi. Psixogigiena masalalari bilan Krepelin, Forel leixer kabi mashhur psixiatrlar shug'ullanishadi Ikkinchi jahon urushi boshlanishidan oldin Evropa va Amerikaning ko'p mamlakatlarida psixogigienik tashkilotlar va jamiyatlar mavjud Edi. Bunday tashkilotlarda psixik buzilishlarning vujudga kelish sabablari o'rganildi, aholi orasida sanitar ma'rifat ishlarini amalga oshirildi. Urushdan keiingi iillarda psixik sog'liqni saqlashning butun jahon federatsiyasi va butun jahon sog'lik tashkiloti qoshida psixik sog'liq bo'limi tashkil etildi.

Xalq sog'ligi va davlat siyosati

Ma'lumki, ishlab chiqarish munosabatlari asosida inson, uning sog'lig'i birinchi navbatda turadi. Bu haqda O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida ham maxsus ta'kidlangan. 2005 yilning «Sihat-salomatlik» yili deb e'lon qilinishi ham bejiz emas. Inson, uning sog'lig'i, ish qobiliyati va ijodiy imkoniyatlari sog'liqni saqlashning ob'ektigina bo'lib qolmay, balki asosiy maqsadi hamdir.

Sog'liqqa nisbatan ongli munosabatni tarbiyalash ta'lim va; tarbiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo'lib. butun jamiyatning va har bir shaxsning harakatini talab qiladi. Bunday harakatlarning maqsadi aholi sog'lig'ini doimiy mustahkamlashdir.

- Jamiyat sog'lom turmush tarzi uchun sharoitlarni yaratishga harakat qiladi;
- Har bir inson o'z jamoasi a'zolarining sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash ishida ishtirok etishga tayyorligini namoyon qilishi zarur.
- Sogliq - asosiy maqsad emas, balki shaxs va jamiyat taraqqiyoti uchun vositadir.
- Inson sog'lig'i - mashq qilish orqali yaxshilanishi mumkin.
- Demokratik jamiyatning umumiy vazifalarini hal qilish uchun har bir individ sog'lom, ishga qobiliyatli va quvnoq bo'lishi zarur.
- Davlat o'z fuqarolarining sog'lig'i uchun, ruhiy va jismoniy o'zini yaxshi his qilishi uchun sharoitlarni yaratadi.

Sog'lyqni saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan tibbiy-sanitar ma'rifat dastlabki profilaktika chorasi sifatida psixik jarayonlarga, inson va muhit orasidagi dinamik aloqalarga va insonning ijtimoiy munosabatlariga karatilishi lozim. Bu yo'nalishda ish olib ' borib, sog'liqni saqlash va mustahkamlashga imkon beradigan yangicha turmush tarzi uchun kurash zarur.

Sog'liq uchun ahamiyatli bo'lgan inson tafakkuri va xulq-atvori, ehtiyojlarni qondirish usullari va odatlar turmush tarzining tarkibiy qismlari sifatida qoralishi mumkin.

Sanitar ma'rifat va tashviqot sog'liqni saqlash, mustahkamlash va qayta tiklashda muhim rol o'ynaydi va demokratik jamiyatning muqim vazifasi hisoblanadi.

Sog'liq va kasallik

Demokratik jamiyatning bosh insonparvarlik g'oyasi «kasallikni da'volashdan, odini olgan yaxshi»- bo'lib, agar shifokorning e'tibori kasallikka emas, sog'liqqa yo'naltirilgan bo'lsa, bu g'oya to'liq amalga oshirilishi mumkin. Nima uchun sog'liq inson e'tiboridan chetda qoldi?

Buning bir necha sababi bor. Ulardan birinchisi - sog'liqning «bilinmasligi».

Kasallikka nisbatan sog'liqni orqada qolishining boshqa sababini bozor iqtisodiyotiga o'tgan jamiyatdan izlash zarur. Bunday jamiyatda shifokor boshqa kasb egalari kabi yashash uchun kurashishga majbur, u ko'ziga tashlangan narsadan, ya'ni kasallik-dan moddiy manfaat izlaydi.

Bunday qiziqarli holat iqtisodiy sharoitlarning natija-sidir. Shifokor o'z mijozlarining sog'lig'i uchun qayg'uradi, degan tasavvur paydo bo'ladi. Lekin shifokorning moddiy

qiziqishlarini hisobga olsak, u mijozlarning sog'lig'iga qarshi hisoblanadi. U sog'liq uchun emas, balki uning qarama-qarshisi, kasallik uchun pul topadi.

Hozirgi vaqtda bunday holat ko'pchilik rivojlangan mamlakatlarda, jumladan Vatanimizda ham mavjud. Ko'pchilik shifokorlar o'zlarini tadbirkorlar sifatida tutadilar. Ular xizmatga haq to'lay oladigan «bemorlarnigina» da'volaydilar. Shunday qilib, shifokor ham oyoq kiyim tayyorlovchi yoki avtomobil chiqaruvchidek holatni egallaydi.

«Sog'liq» va «kasallik» tushunchalarining aniqmasligi, shuning uchun vujudga keldiki, tibbiyot insonni shaxs sifatida emas, balki biologik mavjudot sifatida o'rgandi, markaziy . nerv sistemasi funksiyalariga, ya'ni psixikaga etarlicha ahamiyat berilmadi, maxsus fanlar nevrologiya va psixiatriya bundan mustasno. «Sog'liq» va «kasallik» tushunchalarini bir-biriga tubdan qarama-qarshi qo'yish tibbiyot xodimlari va tibbiy xizmatdan foydalanuvchi aholi orasida tushunmovchilikka olib kelmoqda. Buni quyidagi misolda ko'rish mumkin.

Har kuni ko'pchilik bemorlar shifokor xonasini «ob'ektiv tadqiqot natijalarida tasdiqlanmagan kasallik «tashxisi bilan tark etadilar.

Bu jiddiy shikoyatlari bor, ish qobiliyatlari pasaygan bemorlarning «sog'» ekanligini anglatadi. Aksincha, diabetga chalingan, o'zini yaxshi his qilayotgan, jon deb ishlaydigan, sportda yutuqlarga ham erisha oladigan sportchi, kasal hisoblanadi.

Insonning sog'lig'i haqida ma'lumot beruvchi ob'ektiv mezonlar mavjud emas, ularni ishlab chiqish zarur. Bunday mezonlarga, insonning ishga layoqatliliigi mezonlari, yuklama mezonlari, ijtimoiy munosabatlar dinamikasi, atrof-muhitdagi turli omillar ta'sir qilganda organizmning to'ldiruvchi va kumulyativ effektlari, ruhiy va jismoniy ■ mashq qilish ko'rsatkichlari kiritilishi mumkin.

Insonni ko'p yoqlama ijtimoiy munosabatlar nuqtai nazaridan baholashga imkon beradigan mezonlar ham muhim hisoblanadi. Demokratik jamiyatda yashovchi insonning soglig'ini shu jamiyat shaxsining taraqqiyoti jarayoni sifatida, qarash zarur. Bu jarayon o'quv jamoalarida, mehnat jamoalarida va turmushda kechadi.

Ma'ruza 2- Stress muammosi..

Nerv sistemasi kasalliklari, organizm va muhit orasidagi dinamikaning buzilishi sifatida. Stress muammosi.

Psixogigiyena inson miyasining funksiyasidan kelib chiqishi.

Tayanch tushunchalar:stress, organizm va muxit, gomeostaz, getereostaz, nevroz, psixoz, konstruktiv, destruktiv, informatsion stress, jismoniy stress, fiziologik stress

Nerv sistemasi kasalliklari, organizm va muhit orasidagi dinamikaning buzilishi sifatida.

Nerv sistemasi kasalliklari, organizm va muhit orasidagi dinamikaning buzilishi sifatida

Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti o'tkazgan tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, ishlab chiqarish rivojlangan davlatlarda 10 % aholi jidtsiy asab kasalliklariga chalinganlar. Ko'pchilik tadqiqotchilar yurak qon-tomirlari kasalliklari va asab kasalliklari orasida bog'lanishni ta'kidlaydilar. M.Pflandning

ta'kidlashicha, gipertonik kasallar (qon bosimi ortishi) dastlab shifokorga o'zlarining asabiy bo'lib qolganlaridan shikoyat qiladilar, faqat tekshiruv natijasida ular da kon bosimi balandligi ma'lum bo'ladi. Rus olimi K.D.Sudakov o'tkazgan tadqiqotlari natijasida yurak-qon tomir kasalliklarining sababini yurak-qon tomir tizimidan emas, balki miyada kechadigan har xil jarayonlardan. izlash kerak, degan xulosaga birinchi bo'lib keladi. Hozirda markaziy nerv sistemasidagi jarayonlarga bog'liq kasalliklar ko'paymoqsa, nenrotik ko'rinishlar organizmning funktsional tizimidagi boshqa buzi-lishlarga olib keladi. Odatda tibbiyotda nevrozlar va psixo-somatik kasalliklar bir-biridan ajratilgan holda alohida da'volanadi.

I.P.Pavlov hal bo'lmaydigan nizolar bo'yicha tajrmbp o'tgsazib, nevrozni birinchi bo'lib aniqlagan. Uning tajribalmrida merv sistemasi kuchli hayvonlarga qaraganda, kuchsiz tipdagi hayvonlar bunday nizolarga chidamsiz bo'lgan, ular da bu ogirroq kechgan. I.P.Pavlov nevrozni organizm va muhit orasidagi muvozanatning buzilishi oqibatida vujudga keladigan oliy nerv faoliyatining buzilishi sifatida tushuigal. KeYmpchalik I.P.Pavlov hayvonlarda olingan natijalarni tanqidiM ravishda insonga o'tkazgan.

Nevroz organizm va muhit orasidagi dinamikasi barqaror buzilishi oqibatida paydo bo'ladigan kasallik bo'lib, ma'lumotlarni qayta ishlash, hissiyot, boshqarish bmlpi bog'liq miyadagi jarayonlarning o'zgarishiga olib keladi. Bu uchgarishlar motor va sensor funktsiyalarni jalb qiladi, aqliy np jismoniy ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Organizm va muhit orasidagi dinamika yoki muhitning anormal sharoitlari yoki organizmning anormal holatidan buzilishi mumkin. Masalan, muhitdan keluvchi bir kuzatuvchining o'zi bir odamga undovchi ta'sir ko'rsatsa, boshqa birida og'riq reaksiyasini vujudga keltirishi mumkin. Boshqacha so'zlar bilan aytganda, jismoniy va ruhiy mashq qilgan, kelajakka ishonch bilan qarovchi inson sog'lig'iga ziyon keltirmasdan ishlashi mumkin. Kelajakka ishonmaydigan inson esa normal mehnat sharoitlarida ham o'zini yomon his qiladi

Stress muammosi.

Tashqi muhit sharoitlariga bog'liq nerv psixik kasallik-larining vujudga kelishi va taraqqiyotida stresslarning ta'siriga katta ahamiyat beriladi, ayniqsa, bu yurak-qon tomir kasalliklariga tegishlidir. Shu bilan birga stressga ijobiy ta'sir, ya'ni ish qobiliyatini oshirish xislati xos. Shuning uchun ham stressni «hayot tuzi» deb atashadi. Tuzdan foydalanishda me'yor rol o'ynaganidek, stressning ham me'yori mehnat unumdorligini oshirishi mumkin yoki me'yordan ortishi sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin. Inson aqli mavjudot sifatida, agarda u bilimlar, tartib, irodaviy xislatlar va faollikka ega bo'lsa stressning to'g'ri dozasini o'zi uchun aniqlashi mumkin.

Stress bu atrof-muhitning uzoq vaqt ta'siri bo'lib, individ uchun hissiy organizmning boshqariluvchi tizimida va markaziy nerv sistemasida unga mos reaksiyalarni vujudga keltiradi. Atrof-muhitning stress ta'sirlari har xil bo'lib, qo'zg'ovchining ko'pligi ta'sirida bo'lishi mumkin (shovqin, shoshilinch, ishni bajarish muddatining qisqaligi insonlar orasidagi munosabatlarning yaxshi emasligi, yuqori talabchanlik) yoki qo'zg'atuvchilarning etishmasligi oqibatida (bir xillik, talabning engilligi, ijtimoiy izolatsiya, aloqalarning etishmasligi), nizolar ko'rinishida (qaror .qabul qilig'i bilan bog'liq jarayonlarning buzilishi, akdiy va hissy jarayonlarning o'zaro ta'sirida buzilish, irodaning kuchsizligi, ehtiyojlar va ularning qondirilishi orasida muvofiqlikning yo'qligi, shubhalanish) yoki vaqtinchalik boshqaruvning buzilishi sifatida (samoletda sayr qilish natijasida vaqtni ajrata olmaslik, hayotda va ishda qat'iy kun tartibining yo'qligi, hayotning tartibsizligi, ishni muddatida topshira olmaslik).

Stress ta'sirlari uchun organizmning hissiy reaktivligi katga ahamiyatga ega. Masalai, yurak qon-tomir kasalliklari, ayniqsa, yuqori qon bosimi (gipertoniya)ni «hissiyot kasali» deb atashadi.

Insonning har qanday faoliyati, avvalo, aqliy, ijodiy va jismoniy ishlari zo'riqishni

talab qiladi. Shunday yo'l bilan insonlar hayotiy vaziyatlarda oldilarida turgan vazifalarga uzoq vaqt diqqatlarini jamlab, ularni ishonch bilan to'liq echa oladilar. Inson faoliyatining kritik nuqtalariga yaqinlashgan sayin ularda zo'riqish kuchayib boradi. Inson ishni muvaffaqiyatli tugatgandan so'ng engillashish va bo'shashish hissini boshidan kechiradi. Bu holat bo'shashish deb ataladi. Nerv , va garmonal yo'llar orqali zo'riqib, funktsiyanshg organik kuchayishi (stress) muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi. U inson uchun zararli hisoblanmaydi, agar sarflangan energiya tezda bo'shashish orqali qayta tiklansa, tanaffuslar va bo'sh vaqgni unumli foydalanish yo'li bilan bo'shashishga erishish mumkin. Bo'shashishga boshqa faoliyat turiga ko'chish orqali ham erishish mumkii.

Lekin zo'riqish inson ijodiy faoliyatini tormozlashi, ish qobiliyatini pasaytirishi, sog'liqqa zararli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar bo'shashish etarlicha bo'lmasa, yuqoridagi holatlarni kuzatish mumkin. Bunday uzoq vaqt zo'riqish holatlari har xil hayotiy vaziyatlarda vujudga kelishi mumkin. Ularga shaxsiy hayotda va ishdagi nizoli vaziyatlar, shaxslararo munosabatning buzilishi, kelajakka ishonmaslik, xavf-xatardan qo'rqish, ishni doimo qisqa muddatda topshiriyg tufayli o'z vaqtida ulgura olmaslikdan qo'rqish va boshqalarni kiritish mumkin.

Shu bilan birga jamoadagi nosog'lom psixologik iqlim, shaxs xarakterining bo'shligi, qo'rqish, muvaffaqiyatsizliklar, o'z . imkoniyat-larini yuqori boholash, boshqa kishyalar bilan munosabat (aloqalar)ning etishmasligi, ijtimoiy ajralib qolysh ham uzoq zo'riqish holatiga olib kelishi mumkin. Barcha stress holatlarida salbiy hissiyotlar rol o'ynaydi. Ular inson faoliyatiga va uning organizmiga buzuvchi ta'sir ko'rsatadi.

Stress -(inglizcha -z1:gezz) -so'zidan olingan bo'lib, bosim, cho'riqish, tanglik degan ma'noni bildiradi. Stress inson organizmining holatlarida haddan tap1qari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress ko'rinishiga qarab ikkiga bo'linadi:

1. Konstruktiv -biz turidagi(ko'pchilik orasida).
2. Destruktiv - men turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.

Stressning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Stressorlarning (stressga olib keluvchi omil) xarakteriga va xususiyatlariga qarab, fiziologik stress - bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Psixologik stress - odamning ruhiy holatiga voqealarning ta'siri tufayli sodir bo'ladigan stress, Psixologik stress- bu ruhiy iztirobga tushishdir. Psixologik stress :

- a) informatsion stress;
- b) emotsional stress turlariga ajratiladi.

Informatsion stress - insonda haddan tashqari axborotlarni ko'p qabul qilish, inson oldiga qo'ygan vazifalarni bajarishda bir qancha echimlar bo'lsa-da, aniq ulardan qaysi birini tanlash, yuqori darajadani shiddat bilan qaror qabul qilishda ikki-lanadi.

Emotsional stress-ta'qiq qilish, falokat, hayotiy o'zgarishlar, kundalik tashvishlarda ko'rinadi. Psixologlar Maykl Shayer va Charlz Karver fikricha, optimist inson eng og'ir kiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi. Birinchi bo'lib stress bo'yicha 1932 yilda fiziolog Uolter Kenon va 1936 yilda vrach Gans Selelar chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. Ssle stress haqidagi tadqiqotlarini o'zining «Disstressiz stress» asarida umumlashtirgan. Stressda 3 bosqich farqlanadi: 1 .Xavotirlik bosqichi.

;

2. Moslashish bosqichi.
3. O'ta charchash bosqichi.

Inflyatsiya, ishsizlik stresslarning ijtimoiy omili hisoblanadi. Stress muammosini hal qilishda, 3 jihatga e'tabor berish zarur.

1. Hissiy stress omillarini yo'qotish.
2. Hissiyotni tarbiyalash. O'z hissiyotimizni boshqarish orqali ko'pgina stress holatining oldini olishimiz mumkin. Hissiyotni shunday boshqarish, mashq qildirish

muhimki, salbiy hissiyotni paydo bo'lishi, ijobiy hissiyot uchun signal bo'lsin. Ana shunday javob berish usuli doimiy mashq qilinsa, inson salbiy hissiyotlarini boshqarishga o'rganadi va ijobiy hissiyotlarini oldinga chiqaradi.

3. Zo'riqish va bo'shashishni doimiy almashtirib turishga erishish uchun ishda tanaffuslarni tashkil etash va bo'sh vaqgni mazmunli o'tkazish zarur. Inson tuzilishidagi individual xususiyatlar ham stressning namoyon bo'lishida rol o'ynaydi. Bir insonda stress paydo qilgan omil boshqasiga faqat undovchi ta'sir etishi mumkin.

Tasodifiy stress bilan qanday kurashish mumkin?

Tasodifiy ko'ngilsizliklarga javob reaksiyasi, kutyushagan kelishmovchiliklar va boshqa har xil o'lchamdagi favqulodda hodisalar meditsina psixologiyasi nuqtai nazaridan o'tkir stress deb ataladi. Tasodifiy stressga qarshi tura olish uchun uning paydo bo'lgan dastlabki daqiqasida o'zingizni to'g'ri tutishingiz muhimdir. Stress bilan bog'liq bo'lgan sharoitlar, ob'ektlar, odamlardan jismonan va psixologik jihatdan uzoqlashish zarur. Bunga qanday erishsa bo'ladi?

Eng asosiysi stress bilan psixologik kurash olib borishda yanada og'irlashtiradigan salbiy fikrlar oqimini to'xtatish kerak. Hammasini o'ylab qaror qabul qilish uchun hech bo'lmaganda bir necha daqiqalik dam olishni tashkil etish kerak, Axir sir emas-ku, odam stressning birinchi daqiqalarida sovuqqonlik bilan fikrlay olmaydi. Ko'pincha odam ayni shunday vaqtlarda o'ylab ko'rilmagan xatti-harakatlarni amalga oshiradi yoki oxir-oqibat afsuslanishga olib keladi, ya'ni atrofdagilarga haqoratli so'zlarni aytishi mumkin. Bunga esa uning ongida paydo bo'lgan noto'g'ri salbiy fikrlar aybdordir. Asab buzarliklardan so'ng dastlabki daqiqalarda fikrni nima bilan band etish kerak? Masalan, 1 dan 10 gacha, so'ng teskari tartibda sanash. Buni organizmning tabiiy-fiziologik jarayoni bilan, masalan, har nafas olish va chiqarishni yoki puls urishini bog'lash mumkin. Ayniqsa, salbiy emotsiyalar oqimi bilan tezda kurashishga sekin va ritmik nafas olish. Ayniqsa, chuqur nafas olish foydali (agar siz pulsingizni sanayotgan bo'lsangiz), nafas olish yurak urishi bilan moslashganini sezasiz). Stressli vaziyatda qorin bilan nafas olish maslahat beriladi. Bunda til tanglayga yopishgan bo'lishi kerak. Tasodifiy stress bilan kurashishda tana sezgilari bilan ishlash muhim ahamiyatga ega.

«Yuragim tovonimga tushib ketdi» degan ibora to'g'ri aytilgan. Bundan tashqari odamning ahvolidagi o'zgarishlar mutlaqo tabiiydir. Tovuq sohasida psixologik himoya nuqtasi borligidan dalolatdir. Psixoterapevt A. Louenning ta'kidlashicha, psixologik tana «og'irlik markazi» qanchalik pastda bo'lsa, odam o'zini shunchalik chidamli va himoyalangan his qiladi. Shuning uchun odam stress vaqtida shunchaki, «erga qo'nishi», er bilan bog'lanishni his qilishi kerak, buning uchun oddiy mashq qilish taklif etiladi. Oyoq uchida turiladi va birdaniga butun tananing og'irligi bilan oyoq erga qo'yiladi.

Agar tanada noxush sezgilarni aniqlashga, (stress bilan bog'liq) muvofiq bo'linsa, ulardan turli usullar yordamida qutulish kerak. Nafas olish, relaksatsiya. Hozirgi taklif etilayotgan metodlar shaxsning qaysi psixologik tipga mansubligi, informatsiyaning qaysi kanali o'ta muhimligiga bog'liq, ya'ni eshituvchi, ko'ruvchi, jismoniy (harakatlanuvchi).

Agar siz «ko'ruvchi» tipidagi odam bo'lsangiz, atrofin-gizdagi o'rab turgan predmetlarni nomini aytib bering. Fikran yoki shivirlab, lekin aniq va lo'nda predmetlar nomini aytib bering. Agar siz «eshituvchi» tipdagi odam bo'lsangiz, musiqa eshitishingiz mumkin, yoki yaxshi ko'rgan kuyingizni eslang va xayolan qayta tiklang. Agar siz «harakatchan» tip bo'lsangiz, darhol 10-15 minutli muskullar faolligi va harakat bilan bog'liq biror bir faoliyat bilan shug'ullaning. Bu yugurish yoki sport zalidagi mashq bo'lishi shart emas. Uyda bu idish tovoq yuvish, ishda esa stol ustidagi qog'ozlarni tartibga keltirish bo'lishi mumkin. 20-30 minut o'tgandan so'ng hissiyotlar qizishi o'tib, stress chaqirgan holatlarni taxlil qilib, unga chetdan qarab turganday munosabatda bo'lib, bosiqlik bilan echgal mumkin.

Psixogigiyena inson miyasining funksiyasidan kelib chiqishi.

Rossiya Tibbiyot Fanlar Akademiyasi miya instituti direktori S.A.Sarkisovanning

ta'kidlashicha, «Hozirgi paytda inson o'z miyasi imkoniyatlarinnig 25 % idan foydalanadi, Agar miyamizni 50 % gacha ishlatishga majburlasak, 40ga yaqin tilni o'rganib olishimiz mumkin. Bizning maktab va oliy o'quv yurtidagi dasturlarimiz o'tracha inson o'rganishi mumkin imkoniyatlaridan bir tomchi, kichik bo'lak xolos», - deb yozgan edi I.A. Efremov.

Inson miyaeining ishga qobiliyatligi olingan axborotni va xotiradagi ma'lumotni yangi rejalar va g'oyalar uchun qayta ishlay olishga bog'liq. Masalan: miyadagi 3. milliard nerv hujayrasining har biri o'rtacha besh ming nerv hujayralari bilan aloqaga kirishadi. Har bir nerv hujayrasi 6 fiziologik holatni bajarishi mumkin. O'rtacha 70 yil yashaydigan inson har xil hujayralar imkoniyatlaridan arzimas qismini foydalanadi.

20 daqiqalik shovqinning ta'siri bir kunlik aqliy ish qobiliyatini pasaytiradi. X.Grafning tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, kuchli shovqin bo'ladigan muassasalarda yurak-qon tomir kasalliklariga chalingan ■ bemorlarga shovqin bo'lmaydigan korxonalarga qaraganda ko'p. Keyingi ilmiy tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, shovqin oshqozon faoliyatini tormozlaydi va oshqozon ichak sistemasining buzilishiga olib kelinsh mumkin. Aqliy mehnat kishilariga bilinar-bilinmas shovqin ta'sir qilishi mumkin. Shovqinga beriluvchan insonlarda, shovqinli vaziyat uzoq ta'sir qilish xavfli bo'lishi mumkin.

Mehnatkashlarni ayniqsa, yoshlarni shovqindan himoya qilish demokratik jamiyatda sog'liqni saqlash tizimida insonpar-varlikning ko'rinishidir. Diskoklublarda ana shularni inobatga olish zarur. S.Nichkovaning tadqiqotlarida kechki payt sinaluvchilar televizor ko'rayotganida qon bosimining o'zgarishi o'rganilgan. Axborot, sport ko'rsatuvlari va kino filmlarni ko'rish davomida sinaluvchilarning kon bosimi, ayniqsa, detektiv kino filmlarni ko'rishda ortgan. Gipertoniklarda bu 15 soatgacha saqlanib qolgan. Bundan insonga ko'rsatuvning hissiy tomoni ta'sir qilishi y&'lum bo'ladi va insonning ko'rsatuvga shaxsiy munosabati ham katta rol o'ynaydi.

Inson miyasining egiluvchanligi hisobiga u tashqi muhit o'zgarishlariga moslashishi mumkin . Buning uchun:

1) atrof-muhitdagi yangi sharoitlarga bog'liq ravishda. inson turmush tarzining maqsadga yo'naltirilgan va ongli qayta qurilishi;

2) insonga qulay bo'lish uchun texnikani egallash, texnik kasblar, shifokorlar va psixologlarning hamkorligi;

3) charchaganda psixik va jismoniy sog'liqni mustahkamlash, dam olib charchoq o'rnini to'ldirish.

Ma'ruza 3- Mehnat psixogigienasi. Irodaning sog'liq uchun ahamiyati.

Mehnat va sog'liq.

Jamoa va uning sog'liq uchun ahamiyati

Ish joyining psixologik jihatlari.

Sport va jismoniy tarbiya psixogigienik tadbirlar sifatida

Iroda.

Vaqt omili va uning organizm va muhit orasidagi dinamikadagi roli.

Tayanch tushunchalar: sport, jismoniy tarbiya, gigienik tadbirlar, iroda, irodaviy sifatlar, irodaviy jarayonlar, irodaviy xususiyatlar, vakt omili, rejim mexnat va soglik, jamoa mexnati, kizikish, ish joyi, xonani rangining inson ruxiyatiga ta'siri, xamkorlik, jamoaviy jipslik

Mehnat va sog'liq.

Inson butun hayoti davomida qandaydir faoliyatni bajarish bilan band bo'ladi. Ana shu faoliyat bilan band inson atrof-muhitga ongli va maqsadga yo'naltirilgan holda ta'sir

etishi mumkin. Har xil ishlarni bajaradigan insonlarning hamkorligi, birgalikdagi rejalari, jamoa bo'lib o'ylab, qaror qabul qilishlari, yangi umumiy qiziqish va ehtiyojlarni shakllantirib, jamoalarni mustahkamlaydi.

Mehnat insonni hayvondan ajratib turuvchi muhim belgi hisoblanadi. Hayvonot dunyosida mehnat hayotning biologik sharoitlariga va hayvonlarning fiziologik tuzilishi bilan bog'liq bo'lib, qorin to'yg'azishga qaratilgan bo'lsa, inson ijtimoiy hayotida ishlab chiqarish mehnati, ya'ni mehnat quroli tayyorlash va foydalanish, ijtimoiy munosabatlarni tashkil etishga qaratilgan bo'ladi.

Mehnat majburiyat, zo'riqish, to'siqlarni engish sifatida anglanilganda inson uni og'ir yuk, jabr-zulm sifatida his qiladimi yoki shon-shuhrat, jasorat, qahramonlik sifatida his qilishi mehnatning ijtimoiy mazmuniga bog'liq» - deb yozgan edi S.L.Rubinshteyn. Shunday qilib, ijtimoiy tuzum mehnat xarakteriga ta'sir ko'rsatadi. Kapitalistik davlatlarda ekspluatatsiya qilinuvchilar va ekspluatatorlar mavjud jamiyatda mehnat «azob», «jabr-zulm», «xo'rlash» tushunchalari bilan bog'liq bo'lsa, demokratik fuqarolik jamiyatida mehnat hayotiy ehtiyojga aylanib, insonning baxtga erishishida muhim sharoit hisoblanadi. Shu bilan birga mehnat sog'liqni saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Mehnat psixofizik munosabatga olib kelish bilan birga shaxsning shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlardan va hayot tajribasi shuni ko'rsatdiki, mehnatsiz shaxs. taraqqiyoti ham, psixik sog'liqni saqlash ham mumkin emas. Ma'lum bo'lishicha, nafaqa yoshidagi insonlar, ish yo'qligi, bekorchilikdan har xil kasalliklarga chalinadilar, hatto doimiy majburiy ish bilan mashg'ul insonlar (harbiylar) nafaqaga chiqqandan so'ng ko'p o'tmay hayotdan ko'z yumadilar.

Nemis olimi Shult tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, doimiy bir xil ish bilan band insonlarga qaraganda, ishsiz va nafaqa yoshidagi insonlar dam olish qobiliyatini yo'qotadilar. Ularni uyquning buzilishi, psixosomatik (jismoniy) buzilishlar, tinkasi qurish, ozib ketish bezovta qiladi. Bu misollar shundan dalolat beradiki, mehnat insonni kasap qilmaydi, balki mehnatning, yo'qligi, ishsizlik insonni kasal qilgan ekan.

Qulay mehnat sharoitlari, mehnatni tashkil etish, jamoadagi kishilar orasida ijobiy muhit mehnatni quvonchga, xursand-chilikka aylantiradigan omillar hisoblanadi.

Jamoa va uning sog'liq uchun ahamiyati

Inson sog'lig'ini mustahkamlashda mehnat jamoalarining roli beqiyosdir. Mehnat shaxslararo munosabatlarning rivojlanishi uchun asos bo'lib hisoblanadi. Mehnat jamoa a'zolarining axloqiy-siyosiy birligini mustahkamlaydi, bu esa mehnat unumdorligini oshirishning muhim omili hisoblanadi.

Har bir inson o'z qobiliyatlarini rivojlantirish imko-niyatiga ega. Jamoa buning uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, chunki qobiliyatlarni rivojlantirish uchun zo'r berib mehnat qilish, tarbiya va o'z-o'zini tarbiyalash, kuchli iroda zarur.

Xuddi shu jamoada shaxs va jamiyat o'rtasidagi uyg'unlikka erishiladi. Shaxsning kuchliligi uning jamoa bilan mustahkam aloqasidan kelib chiqadi. Jamoa va shaxs bir-biriga qarama-qarshi emas, balki dialektik birlikni tashkil qiladi.

Ijobiy psixologik iqlim rivojlanmagan jamoalarda insonlar o'zlarini yomon his qiladilar. Rus olimlari jamoadagi mikroiklim va kasallik orasidagi bog'lanishni o'rganish uchun sotsiologik tadqiqotlar o'tkazdilar: jamoadagi axloqiy iqlim qanchalik sog'lom bo'lsa, uning a'zolari shunchalik kam kasal bo'lishar ekan. Bu esa, qadimda Tsitseron bayon qilgan «odamlar orasidagi do'stlik sog'liqni saqlash shartlaridan biri sifatida qaralishi lozim», - degan tezisini yana bir marta tasdiqladi. Ba'zi faylasuflar jamoaning shaxsni rivojlantirish va sog'lig'ini mustahkamlashdagi rolga ishonmaydilar. Ularning fikricha, alohida olingan shaxs jamoada o'zligini yo'qotadi, uning tanqid qilish, mantiqiy fikrlash qobiliyatlari yo'qoladi.

Individualizm - ijtimoiy ajralishga, boshqa odamlar bilan aloqaning buzilishi yoki etishmasligiyaga, yolg'izlikka olib keladi, buning natijasida og'ir psixik kasalliklar, ruhiy

siqilish, nevroz, o'zini o'ldirish ham kelib chiqishi mumkin.

Nemis olimi E.Shtengelning aniqlashicha, har soatda o'zini o'ldirish ro'y beradi, o'zini o'ldirganlar ko'pincha qariyalardir. O'zini o'ldirishlar sonining ko'payishiga sabab ijtimoiy va psixologik omillardir, degan xulosaga keladi.

Ish joyining psixologik jihatlar.

Mehnatkashlarning psixik salomatligini saqlash uchun inson ancha vaqtini o'tkazadigan ishxonadagi iqlimning ahamiyati katta. Shaxs taraqqiyotida, uning psixik va jismoniy salomatligini mustahkamlash uchun ijtimoiy muhit bilan birga mehnat muhiti katta rol o'ynaydi. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, ish joyidagi tartibsizlik va ifloslik, mehnat unumdorligini pasaytiribgina qolmasdan, tartib buzilishiga, ma'suliyatni his qilmaslikka, mehnat qoidalariga rioya qilmaslikka ham olib kelishi mumkin. Shunday qilib, ish joyishshg estetikasi (go'zalligi) korxonaning foyda olishiga ta'sir ko'rsatadi. Bunda natija qanchalik yuqori bo'lsa, inson tevarak-atrof go'zalligini idrok qilishi shunchalik yuqori bo'ladi. Estetik hislar - inson his-tuyg'ularini ifodalash shakllaridan biridir. Shaxsning teatrlarga, rasmlar galereyasiga, kontsertlarga kirib turishi unda estetik hislarni shakllantiradi, Estetik hislarni tarbiyalashda inson psixikasiga ta'sir etuvchi rang, shakl, ovoz tembr, intonatsiya muhim rol o'ynaydi.

Mehnat psixogigienasi haqida quyidagi fikrlarni bildiriSh
mumkin:

a) Atrof-muhit shaxsga o'zini namoyon qilishga, o'z qadrini his qilishga, ijtimoiy qadrligiga ishonchini oshirishga imkon berishi lozim. Insonning mexdatga, mehnat qo'rollariga, mehnat mahsuliga yangicha munosabati atrof-muhitni bezatishda o'z' ifodasini topishi lozim.

B) Mehnatkashlar o'zlarida madaniy-estetik ehtiyojlarni rivojlantirishi, atrof-muhitdagi estetik sifatlarni tushunishga o'rganish, atrofda o'zgarishlarni ongli idrok qilishga o'rganishi zarur.

Frantsiyalik vrach Ferre mehnat unumdorligi va rang orasidagi bog'lanishni o'rgangan. Uning aniqlashicha, qisqa muddatga mo'ljallangan ishlarda mehnat unumdorligi qizil rangda ortgan, havo rangda pasaygan. Uzoq davom etadigan ishlarda yashil rang mehnat unumdorligi ortishiga, siyoh rang va to'q ko'k rang mehnat unumdorligining pasayishiga olib kelgan. Bu natijalar jismoniy mehnatga va muskul ishlariga tegishli, lekin bu natijalarni aqliy mehnatda ham hisobga olish zarur.

Ruminiyalik vrach Stefanescu - Goanga rangning nafas olishga va puls tezligiga ta'sirini o'rgangan. Olingan natijalardan ma'lum bo'lishicha, nafas olish va puls tezligi qizil, olov, sariq. to'q qizil ranglar ta'sir qilganda ortgan, yashil, to'q ko'k va siyoh ranglar ta'sir qilganda pasaygan. Bu ranglar ma'lum fiziologik reaksiyalarni hosil qilgan. Rang — narsalar va xonaning rangi sifatida idrok qilinadi. Ranglar iliq va sovuq ranglarga bo'linadi. Iliq ranglarga qizil, olov rang, tilla rang kiradi. Sovuq ranglarga: ko'k, siyoh rang, daryo to'liqini rangi kiradi.

Past xoyalarning shipini ochiq yashil yoki ochiq havo rangga bo'yalsa, baland ko'rinadi. Kontrast ranglar (sariq - qora) ishlab chiqarishdagi xavfli joylarni belgilashda foydalanilishi mumkin. Rangli narsalarning yoritilishi ham muhim. Bunda yorug'lik rangi, kuchi ham ahamiyatga ega.

Tovarlarni, xonalarni bezashda yozuvlar, belgilar, predmet-larning shakli kishi e'tiborini o'ziga tortishi kerak. Narsalarni kontrast (bir-biriga qarama-qarshi) va qo'zg'atuvchi qilib joylashtirilishi muhim. Kontrast qilib joylashtirilish insonda zo'riqish, predmetga qiziqish uyg'otadi. Lyokin kontrastning uzoq vaqt ta'siri zo'riqish holatiga olib kelishi va sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Vertikal joylash-tirilgan predmetlar faollikni oshiradi, atrof-muhit jo'shqin bo'lsa, kuchli qo'zg'alish paydo qiladi. Gorizontal shakllar tinchlantiradi, passivlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Ish joyini bezashda marom va muntazamlik ham ahamiyatga ega. Bezashda marom qanchalik taasurol qoldirsa, biz aniqlik, tartib va tugallanganlikni shunchalik kuchli idrok

qilamiz. Bezashda maromning buzilishi tugallanmaganlik sifatida idrok qilinadi. Chiziqlar, qatorlar, ranglar, shakllarning takrorlanishi doimiy xarakterga ega bo'lishi lozim. Bu ayniqsa, avtomat apparatlardan foydalanayotganda o'rindir. Atrofdagi rang va shakl insonga ijobiy va salbiy fikrlar, hislar va tasavvurlar paido qiladi. Shu bilan birga shakl va rang xavotirlik, asabiylik, befarklik ham paydo qilishi mumkin. Shuning uchun inson ishlaidigan, yashaydigan, bo'sh vaqtini o'tkazadigan joylarda qanday shakl va ranglar bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Nemis olimi F.Shtaufenbil o'tkazgan madaniy-sotsiologik tadqiqotidan so'ng mehnat madaniyati degan tushuncha paido buldi va bu tushuncha o'z ichiga quyidagi omillarni oladi.

1 Og'ir jimoniy mehnatni qisqartirib, unda aqlii mehnatni oshirish, asabiylashishni kamaytirish hisobiga mehnat mazmunini chuqurlashtirish.

2 Mehnat jaryonida insoniy munosabatlarning axloqii-siyosiy jihatini rivojlantirish, har bir insonni^va uning ishini baholay olish ko'nikmasi, mehnat jamoasi har oir a'zosi shaxsining shakllanishiga o'zaro yordam berish.

3 Mehnatni ilmiy tashkiletish.

4. Mahsulotning sifatiga, uning estetik bezatilishiga kiziqish mexnat sharoitlarini tashkil etish, ish joyini bezash, ijtimoiy tadbirlar o'tkazish.

Sport va jismoniy tarbiya psixogigienik tadbirlar sifatida

Jismoniy tarbiya inson psixik jarayonlari uchun muhim ahamiyatga ega, chunki markaziy nerv sistemasi va inson tayanch harakat a'zolari orasida aloqa mavjud, Bu tana va ruhning birligi miyaning funktsiyasi va strukturasi bilan belgilanadi. Sklet muskulaturada maxsus nerv hujayralar joylashgan bo'lib, muskul harakatida teskari aloqa printsipli bo'yicha undovchi impulsni miyaga jo'natadi.

E.Jokelning aniqlashicha, keksa gimnastlar, ya'ni butun hayoti davomida • sport bilan shug'ullanganlar, sport • bilan shug'ullanmaganlarga qaraganda 10-20 yilga yosh ko'rinadilar, Sport bilan doimiy shug'ullanuvchilar juda qarigunlaricha, qarilik kasalliklari bilan og'rimaydilar. Bu ma'lumotlarni Nobel mukofoti laureati professor Domagka aniqlagan.

Rus olimi Vinogradovning aniqlashicha, o'ng qo'lini doimiy mashq qilgan insonda nerv jarayonlarining doimiy irradiatsiyasi oqibatida miyada chap qo'l mashqlarda ishtirok etmagan bo'lsa-da, chap qo'lining mashq qilishi yaxshilanadi. Markaziy nerv sistemasi jarayonlarining irradiatsiyasi(tarqalishi) tufayli chap qo'lga o'tkazilgan tajriba xotirada mustahkamlanadi va haqiqiy mashqtsay idrok qilinadi.

Aqliy faoliyat va motor faolligi orasida ham aloqa mavjud. Bir tomondan, maxsus nerv hujayralari impuls bosh miya po'stlog'i funktsiyasini qo'zg'aydi; ikkinchi tomondan, motor faolligiga inson ongi, masalan, xayol yordamida ta'sir qilishi mumkin.

Ingliz fiziolog Karpenter aniqlashicha, bo'shashgan muskulni inson xayolida harakatga keltirsa, faol muskuldek elektr aktivligi kuchiga ega bo'lishi mumkin. Motor apparatning bunday xayoliy harakati turmushdan har birimizga ma'lum. Futbol o'yinini tomosha qilayotgan tomoshabinlar o'yinchilar harakatini fikran idrok qiladilar. Avtomobil yo'lovchilar ba'zi vaziyatlarda yo'q tormozni bosadilar.

Karpenter effektining amaliy ahamiyati katta. Doimiy sport bilan shug'ullanuvchi insonlar ba'zi qiyin vaziyatlarda tananing bo'shashishi harakatini ko'z oldiga keltirib bo'shshishlari mumkin. Shunday qilib, sport faolligi va motor fnollik inson sog'lig'iga ijobiy ta'sir qiladi, uning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilaydi.

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun sport bilan shugullanishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim.

1. Doimiy va davomiylik. Mashq har kuni bir marta kamida 5 daqiqa davom etishi maqsadga muvofiq. Agar mashq haftasiga 3 marta o'tkazilsa, kuniga 15-20 daqiqadan shug'ullanish zarur. Haftasiga bir marta o'tkaziladigan mashqlar to'g'ri olib borilsa, ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi mumkin, lekin haqiqiy mashqdagi natijani

bermaydi. Haftasiga bir marta haddan tashqari ko'p shug'ullanish sog'liqqa ziyon keltirishi mumkin.

2. Yugurish, gimnastika, va cho'milish va boshqa sport turlari tavsiya etiladi, Sog'liqni mustahkamlash uchun oddiy sayr va gimnastika etarli emas. Sport musobaqalaridan tartib, intizom o'z-o'zini tanqid qilish, iroda kuchi shakllanadi.

Iroda.

Inson erishgan yutuqlarida irodaning roli katta. Shu bilan birga iroda sog'liqni saqlash va mustahkamlash ishida ham muhim o'rin egallaydi. Irodaning sog'liqni saqlash va tuzalishdagi ahamiyati kundalik hayotdan ma'lum. Lekin sog'lom turmush tarzi uchun kurashda irodaga etarlicha e'tibor berilmaydi. Hayotda ko'p qiyinchiliklar uchraydi, ularni engish uchun inson etarli bilimga, metindek irodaga ega bo'lishi lozim. O'zi bilan o'zi kurash eng qiyin kurash, o'zini o'zi engish eng go'zal g'alaba. Har qanday qiyinchiliklarni engish o'zini engishni anglatadi, qiyinchi-liklarni engan inson quvonch va g'ururlanish hissini boshidan kechiradi. Buning uchun inson o'ziga eng yuqori talablarni qo'yishi: ya'ni maqsadga intiluvchanlik, tartib-intizom va boshqalarni tarbiyalashi lozim. M.: ellik yoshida «Soyuz-6» kosmik kemasida kosmosga uchgan Georgiy Beregovoy.

Iroda insonning barqarorligiga, sog'lig'iga va ish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Irodaviy harakat o'zaro bog'liq ikki bosqichda

amalgaga oshiriladi:

1) anglangan harakatning rivojlanishi va qaror qabul qilish.

2) qabul qilingan qarorni bajarish.

Birinchi bosqich tanlash bilan bog'liq. Irodaviy harakatning bu bosqichida qaror qabul qilish qiyin bo'lib, «mstyivlar kurashi» uzoq davom etsa, shaxsda kuchli zo'riqish paydo qilishi mumkin.

Irodaviy aktga ishontirish, o'jarlik, qaysarlik salbiy ta'sir qilishi mumkin. Boshqalar tomonidan qabul qilingan qarorga ishonish shaxsning shakllanishiga va sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Ujarlik hamma narsaga sababsiz irodaviy karshilik ko'rsatishda namoyon bo'ladi, chunki bu fikr o'zgadan chiqqanligi uchun uchun o'jarlik qiladi. Bunday harakatda kuchli iroda emas, balki irodasizlik namoyon bo'ladi. Qaysarlik bo'lsa, shaxs qarorni o'zi qabul qilgani uchun o'z fikrini o'tkazishga harakat qiladi.

Ishontirish, o'jaryaik va qaysarlikda insonning o'ziga va boshqalarga munosabati patologik shaklga ega bo'ladi. Miya po'stloq qismining kuchli charchashi natijasida irodaviy funktsiyalarning buzilishi sodir bo'lishi mumkin. Bunda shaxsda patologik irodasizlik (bo'sh iroda), inson harakatga undaydigan kuchga ega bo'lmaydi. Apraksiyada harakatning to'liq buzilishi sodir bo'ladi.

Vaqt omili va uning organizm va muhit orasidagi dinamikadagi roli.

Mehnatni to'g'ri tashkillashtirishning ajralmas qismi sifatida to'g'ri tashkil etilgan dam ifodalanadi. Maktab mashg'ulotlariga muvofiq gap darslar orasvdagi tanaffuslar, hafta oxiridagi yakshanbalik dam olish kunlari va ta'til haqida bormoqda. Dam olishshshg bu barcha turlari. davomiyligidagi farqqa qaramasdan umumiy tamoyillarga bo'ysunadi: 1-o'z vaqtidalik; 2-etarli davomiylilik; 3-faollik, biroq boshqa xarakterdagi nazarda tutiladi. Tafsilotlarga to'xtalmay, bu tamoyillarga har doim ham amal qilinmasligini aytib o'tish zarur. Xusasan, ta'tillar keragidan kam bo'ladi. Shifokorlarning ko'plab kuzatishlari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilar markaziy nerv tizimining funktsional imkoniyatlari etarlicha yuqori darajasi 6 haftadan ortiq bo'lmagan uzluksiz o'quv mashg'ulotlari davomida saqlanib qoladi va 7-10 kunlik dam olishni talab qiladi. Shu bilan birga bir qator mamlakatlardagi o'quv yili tuzilmasi bunga mos kelmaydi. Ma'lumki, o'quv ta'tillari kalendarini qayta ko'rib chiqish masalasini qat'iy qo'yish lozim. Bu maktab gigienasi bo'yicha III Xalqaro kongress qarorida o'z aksini topdi (Parij, 1959). Yakshanba kuni to'laligicha, o'quv mashg'ulotlaridan holi kun bo'lishi lozim. Shu sababli dushanba kuniga topshiriqlar berilishini qat'iy man

qilinishini qonunlashtirish lozim. Darslar orasidagi tanaffus 10 minutdan kam bo'lmashi kerak. Tanaffuslar o'quvchilar tomonidan keyingi darsga tayyovorlayupn uchun emas, balki dam olish uchun foydalanilishi kerak. Hatto, tanaffus vaqtida shaxmat o'ynash ham maqsadga muvofiq kelmaydi, chunki u ham qiyin aqliy faoliyatni talab qiladi. Tanaffus dars davomida yig'ilgan faollikni chiqarib yuborish uchun harakatlar bilan to'yintirilishi kerak. Kichik sinflarda tanaffus o'tkazilishining yaxshi shakli sifatida tashkil etilgan harakatli o'yinlar hisoblanadi. Faqat ularda ishtirok etish bolalar hohishiga ko'ra bo'lishi lozim, aks holda majburiy o'yin dam olishga kirmaydi.

Bolalarning faol harakatli faoliyati shovqin kabi ixtiyorga qarshi amal bilan bog'liq. Deraza orqali kirayotgan ko'cha shovqini, o'quvchi va o'qituvchilarning baland ovozlari, tanaffuslardagi juda baland ovozli radio eshittirishlarning qo'yilishiga jiddiy qarshilik bildirish lozim, chunki u bolalar nerv tizimidan izsiz o'tmaydi. Usiz ham maktabdagi shovqin bolalar uchun mumkin bo'lgandan ham ortiqdir. Bu esa bolalarning ishlash qobiliyati, o'zini his qilishi, eshitish analizatori sezgirligida o'z aksini topadi. N. Optt lagerdagi bolalarning shu kunlarda uzoq davom etgan radio eshittirishlardan boshi og'riqligi to'g'risidagi arzlarini hisoblab chiqdi. Natijada bir-biriga juda yaqin ketma-ket ikita egri chiziq hosil bo'ldi.

Agarda «stress» atamasi maktabga nisbatan qo'llanilishi tan olinmasa ham maktabdagi ayrim vaziyatlarni stress holatiga kiritish mumkin. Bularga eng avvalo imtihonlar kiradi. Tayyorgarlik- kunlari to'g'risida gapirmay turib, imtihon-larning o'zi tantanali, hodisa bo'lib bunda, o'smirlarning keyingi taqdiri uchun bularning bari o'quvchilar nerv tizimini jarohatlaydi. Yozuvchi Andre Morua frantsuz shifokorlari s'ezdida chiqib, «Qiyin imtihon o'quvchiga eng kuchli bo'shashtiruvchidan ham kuchli ta'sir etadi. Xavotir va qo'rquv o'z-o'zidan kasallikdir: birining dardiga qo'shilib, ular uning kechishini keskinlashtiradi», - deya ta'kidlagandi. Bir fanni to'liq o'zlashtirgan o'quvchi imtihonda o'zini yo'qotib, yomonroq javob berishi kabi hodisalar ko'plab kuzatilganligi ham bejiz emas. Bunga ishdagi holat, zarur ma'lumotlardan foydalanishning yo'lga qo'yilishi, pedagoglarning hayrihohlik bilan munosabati va h.k., eng asosiysi, imtihonlarning to'g'ri tashkil etilishi yordam beradi. Kuzatishlarning ko'rsatishicha, xususan, og'zaki imtihon-larda javob berish jarayoni emas, balki o'z navbati kelishini kutish o'quvchini ko'proq jarohatlaydi. Shuningdek, imtihonlar jadvalining to'g'ri tuzilishi ham katta ahamiyat kasb etadi. Juda ko'p ketma-ket keluvchi imtihonlar o'quvchilarga ular orasida dam olish imkoniyatini bermaydi. Psixologlar shu ta'kidlashicha, imtihondan so'ng o'quvchilar to'liq bir kun imtihon vaqtidagi zo'rliqlashni engib dam olishlari kerak (Levitov N.D.).

Ma'ruza 4- Uyquning psixologik ahamiyati Maktab yoshidagi bolalar psixogigienasi

Uyquning psixologik ahamiyati Maktab yoshidagi bolalar psixogigienasi

Uyqu nerv sistemasini qutqaruvchisi sifatida
Aqliy funktsiyalarni mashq qildirish.

Psixik jarayonlarni mashq qildirishda nimalarga e'tibor berish zarur.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning psixogigienik muammolari.

Bolalarning tipologik xususiyatlariga ko'ra individual yondashuv.

Maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalashda psixogigienik jihatlar.

Tayanch tushunchalar: uyku, rux balzami, nerv tizimi kutkaruvchisi, xayot xizmatkori, kiska tulkinlar uyku, paradoksal uyku, xarakatsizlik nazariyasi, mexnat tangligi, chukurlashgan uyku

maktab yoshidagi bolalar, ukvchi shaxsi, maktab psixogigienasi, axborot tangligi, Kern-Ierasik testi, mulokot, garmonik tarakkiyot, ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqat, ukituvchi-ukuvchi orasidagi munosabat

Uyqu nerv sistemasini qutqaruvchisi sifatida

Insonning ish qobiliyati uchun uyquning miqtsori, sifati va doimiyligi muhim ahamiyatga ega. Kam uxlash yoki uxlay olmaslik ' xotiraning yomonlashuviga, yomon kayfiyat va boshqa psixik buzilishlarga olib keladi, diqqatni to'play olmaslikda namoyon bo'ladi. Aksincha, doimiy yaxshi uxlash psixikaning ish qobiliyatini oshiradi. «IL.Pavlov uyquni nerv sistemasi qutqaruvchisi», Shekspir «ruh balzami», Aristotel «hayot xizmatkori» deb bejiz aytishmagan. Uyqusizlik yoki uzoq vaqt yaxshi uxlamaslik salbiy o'zgarishlarga, masalan, yurak-qon-tomir kasalliklariga, hatto o'limga ham olib kelishi mumkin.

Uyqu bu bosh miya po'stloq hujayralarining faol tormozlanish jarayonidir. Miyaning ma'lum markazlari uyquning o'z vaqtida kelishiga javob beradi, bosh miya po'stloq hujayralari charchashning odini oladi. Lekin po'stloq ostidagi ko'p hujayralar uyqu vaqtida ham ishlashni davom ettiradi. Ularning ba'zilari po'stlokdagi tormozlanish holatini mustahkamlaydi, boshqalari esa organizmning hayoti uchun muhim jarayonlar - yurak faoliyati, nafas olish, moddalar almashinuvi kabilarning ishini ta'minlaydi, Uyqu jarayoni chuqur uyqu va tush ko'radigan uyqu bilan doimiy almashishda kechadi. Chuqur uyquni «qisqa to'lqinlar -uyqusi» ham deb atashadi, chuki elektroentsefalogramada (EEG) po'stloqning bioelektrik faolligi qisqa to'lqinlarda namoyon bo'ladi. Tush ko'riladigan uyquda EEGda yuqori chastotali to'lqinlar paydo bo'ladi.

Bunday uyqu «tez to'lqinlar uyqusi» deb ataladi, bu bosqichda inson qattiq uxlasada, tetiklik vaqtidagi to'lqinlarga o'xshaydi. Tush ko'rayotgan vaqtda inson ko'zi tez-tez harakatlanadi. Parodoksal uyqu (tush ko'radigan) umumiy uyqu davomiyligining 20-30%ini tashkil etadi. Parodoksal uyquning birinchi bosqichi uxlagandan so'ng 40-90 daqiqadan so'ng boshlanadi, taxminan bir xil intervalda 4-6 marta takrorlanadi. Parodoksal uyquning davomiyligi 5-20 daqiqa. Uyquning sifati baholashda tush ko'riladigan uyquga katta ahamiyat beriladi. Chaqaloqlarda ortodoksal (tush ko'rmaydigan) va parodoksal uyqu nisbati 8:8 ga teng. Qariyalarda uyquning umumiy davomiyligi kamayganda bu nisbat 5:1gateng bo'ladi.

Yavanovich tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, 5 kun uxlamagan insonlarga, uxlash imkoniyati berilganda, ularda parodoksal uyqu 2 marta ortgan. Tajriba ishtirokchilarini tush ko'radigan bosqichdan mahrum qilingandagi psixik jarayonlarning buzilishi kuzatilgan. Shunday qilib, tush ko'riladigan uyqu - eng yaxshi uyqudir. Buni boshqa tadqiqotchilarning natijalari ham tasdiqladi.

Masalan, rus fiziologlari Baxur va Semenov tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, uyqu dorilar va alkohol tush ko'riladigan uyqu bosqichlarini qisqartiradi va uyqu sifatini pasaytiradi. Bu vositalar miyatetikligi tizimiga ta'sir qilsa-da, ular tush

ko'riladigan uyquning boshlanishiga halaqit beradi. Kechasi uyqu dorilar ichgan insonlar ertasiga ertalab o'zlarini charchoq, uxlamagandek, his qiladilar. Barcha uyku dorilar uxlashga yordam beradigan narkotiklar hisoblanadi. Pragada o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, kechqurun uyqu dori ichgan insonlarda xotira va diqqatni bir joyga to'plash uchdan bir qismga pasayadi. Uyquga ketishdan oldin, kofeini bor ichimliklar istemol qilish ham uxlashga to'sqinlik qiladi. Kofeinning ta'siri 6 soat saqlanadi.

Yaxshi uxlash uchun quyidaga qoidalarga rioya qilish kerak. Xona salqin, qorong'iroq, yaxshi shamollatilgan bo'lishi lozim. Kechki ovqat engal va foydali bo'lishi, to'yib olib uxlamaslik lozim. Televizordan detektiv filmlarni ko'rish, vijdon azobi bilan bog'liq nizolar uyquga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar qatoriga kiradi.

So'nggi vaqtlarda kun davomida 10-15 daqiqalik qisqa uyqular qiziqish

uyg'otmoqda. Bunday uyqu ish unumdorligini oshiradi. Asosan ayollar ishlaydigan korxonalarda bunday qisqa uyqu bo'lsa, ish unumdorligi kechgacha pasaymagan, bunday uyqu bo'lmasa, kunning ikkinchi yarmida mehnat unumdorligi pasaygan.

XXI asr ilm fanining eng muvaffaqiyatli echim topayotgan tibbiy- biologik muammolari orasida uyqu muammosi birinchilar qatorida tilga olinishi lozim. So'nggi o'n yillik tadqiqotlari uyqu mexanizmlari, uning yuzaga kelish sabablari, bedorlik bilan bog'liqligi, morfologik substrati, turli unqu bosqichlari xususiyatlari, uning psixogigienik mohiyati to'g'risida yangi tasavvurlar berdi. Bu qonuniyatlarning ochilishi eksperimentning zamonaviy metodik imkoniyatlari - butuya uyqu jarayoyaida entsefalografiyadan foydalanish bilan engillashadi. Biroq uyqu -bedorlik biomaromining qismi sifatida ko'riladigan, uyqu to'o'risidagi qarashlar o'zgarishi ham yaxshigina ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda onirologiya (uyqu to'g'risidagi fan)ning asosiy fazalari uyqu-bedorlik biomaromi tabiat maromlarining eng murakkab tizimlaridan biri bo'lib, faqat ularning asosida a'zolar va organizmning bir butun holda funktsiyalarini uzoq vaqt saqlash va qayta tiklash mumkin bo'lgan biologik mohiyatga ega ekanligini ilgari suradi. Sutkali maromlar murakkab maromlar tizimida o'ziga xos ahamiyatga ega. U endogen, tashqi muhitga nisbatan boo'liq bo'lmagan ritmik jarayonlarni tashqi muhitning ekzogen geofizik omillari bilan bir vaqtda kechishini, shuningdek organizmning tashqi sharoitga mos ravishda moslashuvini ta'minlaydi. Sutkali marom organizmning ko'plab funktsiyalari ko'rsatkichlari tebranishida namoyon bo'ladi: tana harorati, puls, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi, adrenalin sekretiysasi, ishlash qobiliyati, ichki ko'z bosimi, intellektual faoliyat mahsuldorligi va h.k. Bu marom S.Richter bo'yicha uch mexanizm bilan ta'minlanadi: «periferik soatlar» alohida hujayralarda joylashgan bo'yaib, DNK bilan bog'liq, ularning faoliyati organizmning barcha funktsiyalari tebranishlarining bioximik asosi hisoblanadi; periferik «biologik soatlar» faoliyati gipotalamik sohada joylashgan gomeostatik soatlar bilan boshqariladi; ritmik jarayonlarni boshqarishning shartli • reflektor tarkibiy qismi bosh miya po'stlog'i bilan boo'liq. Bu mexanizmlarning faoliyati turli funktsional ahamiyatga ega uyquning ketma-ket kirib kelishini va entsefalografik alomatlarini ta'minlaydi.

Chuqurlashayotgan uyqu holati alfa-to'lqinlari amplituda-siniyag kichrayishi va sekin asta g'oyib bo'lishi bilan xarakterlanuvchi A bosqich, beqaror past amplitudali faollikka ega V[^] bosqichi va yakka teta- va delta- to'lqinlari va K-to'plamlariga ega E bosqichini o'z ichiga oladi. Engil uyquga S bosqichi xos. Chuqur uyquda (D bosqichi) sust to'lqinlar amplitudasi 200-300 mk V gacha ortadi. Delta-to'lqin ko'rinishidagi sust faolliigi ustun bo'lgan juda chuqur uyqu (E bosqich) ko'zlarning tezkor harakati bosqichi bilan almashib, bu bosqich tezkor yoki paradoksal uyqu deb nomlanib, bu vaqtda entsefalogrammada past amplitudali yakka teta-to'lqin , sustlashgan alfa- marom guruhlarini va «arra- shakli» monofazali to'lqinlar chaqnashi yuzaga keladi, Sust va g'ayritabiiy uyqu manzarasi tun davomida bir necha marta bir- biri bilan o'rnini almashadi. Shunday qilib, uyqu- bu organizmning o'ziga xos holati va faoliyati bo'lib, ularning asosi xujayralarning halqali bioximik jarayonlari hisoblanadi va ular markaziy nerv tizimining sinxronlashtiruvchi va faollash-tiruvchi tuzilmalar tipologiyasi XX asr fiziologiyasi va morfologiyasining eng muhim yutuqlaridan biridir.

Zamonaviy tazimning shakllanish jarayonida uyqu haqidagi farazlar inkor etilgan yoki avvalroq ilgari surilgan gipotezalar qatoridan joy olgan. Reoentsefalografiyadan foydalanish miya tomirlarining qonga to'lish darajasini aniqlash va na kuchaytirilgan qon to'lish, ilgari tahmin qilinganidek, na miya anemiyasi uyqu sabablari bo'la olmasligini belgalash imkonini berdi (uyqu davomida bemorligiga nisbatan kichik yoki kuchaytirilgan qon to'lish davri mavjud). Uyquning vujudga kelish sababi sifatida organizmda toksik mahsulotlari to'planishini ilgari surgan gumoral- ximik nazariya ko'p marta tekshirildi. Bu tadqiqot natijalari qarama-qarshiligicha qolmoqda. Qonga charchagan hayvonlar

miyasi ekstrakti patologik uyquchi kasallar yoki orqa miya suyuqligini yuborish retseptient- hayvonlarda uzoq davom etuvchi uyquni yuzaga keltirdi va gumoral nazariya foydasiga soʻzlaydi. Biroq unga qarshi bitta boʻlib qoʻshilib rivojlangan egizaklarda uyquning turli vaqtda kelishi guvohlik beradi.

Xozirgi vaqtda uyqu paytida miyada kontsentratsiyasi ortib ketuvchi biologik faol moddalar-atsetilxolin, gamma-aminamoyli kislota, serotonin va boshqalarning ahamiyati oʻrganilmovda. Ularning taʼsiri bosh miya neyronlarining sinxronlashtiruvchi va faollashtiruvchi tizim ishidagi meditorlik ahamiyati doirasida koʻriladi.

Bugungi kunda bedorlik holatini tutib turishda analizatorlar ahamiyati shu narsa bilan izohlanadiki, periferiyadan kelayotgan impulsar oqimi miya sopi retikulyar formatsiyasining faoliyatini kuchaytiradi, uning toʻxtashi esa, uyquning vujudga kelishini taʼminlaydi.

Uyqu markazlarini qidirishga qaratilgan klinik va eksperimental ishlar, XX asrning birinchi yarmidayoq, keyinchalik bosh miya sinxronlashtiruvchi tizimining murakkab tuzilmasiga birlashtirilgan alohida sohalarini ajratish imkonini berdi.

Uyqu-bedorlik biomaromini taʼminlashda asosiy rolni faollashtiruvchi va sinxronlashtiruvchi tizimlarga qaratib, zamonaviy fiziologiya, gipogen apparatlarni oʻz ichiga olgan omillarga ichki vegetativmarom, informatsion zoʻriqish, u tufayli yuzaga keladigan charchoq vaʼ shartli reflektor omillar (yorugʻlik, shovqin, kun tartibi, uyqu) toʻplami kiradi, deb hisoblaydi.

Psixogigiena uchun uyquning funyudional vazifasi toʻgʻrisidagi zamonaviy tasavvurlar juda muhimdir. Asr boshida I.P.Pavlov tomonidan uning saqlash funktsiyasi taʼkidlangan. Lekin asr boshida uyqu dezintoksikatsiya davri va miya neyronlari bilan oldinda turgan faoliyat uchun zarur boʻlgan energetik resurslar toʻplash usuli sifatida koʻrilgan boʻlsa, hozirgi kunga kelib maxsus eksperiment tadqiqotchilari uyqu bilan bir qatorda uning alohida bosqichlari bilan ham booʻliq xayotiy muhim jarayonlar toʻgʻrisida gapirish imkonini beradi. Zamonaviy tasavvurlar boʻyicha uyqu vaqqida bosh miya hujayralarida, na hujayra tuzilmasining morfologik doimiyliigi, na ularning ishlashi mumkin boʻlgan faol reparativ jarayonlar kechadi. Sust uyqu vaqtida faol jarayonlar asosan neyrologiya xujayralarida • kechadi, gʻayritabiiy uyqu vaqqida esa neyronlarning oʻzida kechadi, deb hisoblashadi (Demin N.M., Kogan A.B., Monseeva N.I.). Koʻngillilarni kuzatish natijalari shuni koʻrsatdiki, organizmni uyqudan ayirganda birinchi galda markaziy nerv tizimi azob chekadi: charchoq yuzaga keladi va ortadi, ixtiyoriy diqqat buziladi, emotsional beqarorlik va psixosensor siljishlar yuzaga keladi, ong buziladi, gallyutsinatsiyalar yuzaga keladi.

XIX asr oxirvda MM.Manasseina itlarda oʻtkazgan soʻngga vaqqlarda esa M.Mancha maymunlarda oʻtkazgan tajribalarida shuni koʻrsatdiki, uzoq vaqt uyqusizlik hayvonlarni miyaga qon quyilishiga eng muhim aʼzolar (yurak va buyrak) degeneratsiyasi bilan booʻliq oʻlimga olib keladi va hatto etilmagan, yosh organizmga salbiy taʼsir etadi.

Ayniqsa, muhim ahamiyat tadqiqotchilar tomonidan uyquga, uning ijodiy jarayonlar va shaxs uyoʻnlashuvida ishtirokiga beriladi. Gʻayritabiiy uyqu zamonaviy qarashlarga koʻra, shaxsning ichki muammolarini oʻzida aks etgiran va ongsiz holda boshqariladigan tushlar mexanizmi bilan bogʻliq. Insonni bu boshqaruvdan judo etish emotsional va psixik faoliyat buzilishiga olib kelshdi mumkin. Namoyon boʻluvchi uyquning faol xususiyatiga urgʻu berib, zamonamiz tadqiqotchilari, uykudagi taʼlim va ijodiy faoliyat imkoniyatlarini tan oladilar. Italyan tadqiqotchisi Parmedjiani uyquning bu vazifasini tavsiflab deydi: «jamiyat . bir butun holda uxlashni toʻxtatganda edi, u oʻzining ijodiy qobiliyatlarini va xayolatini keskin qisqartirgan boʻlardi, uyqusiz jamiyat inqirozga yuz tutib, nevrozlar tartibsizligi botqogʻiga botgan boʻlardi.»

Xrzigra kunda uyquga individual tajriba orttirishda ham maxsus ahamiyat berilmokda: aytshplaricha, aynan tush jarayonida kun davomida olingan axborotni saralash va uni qisqa muddatli xotiradan uzoq muddatli xotiraga oʻtkazish yuz beradi.

Asosiy ijtimoiy faoliyat o'qish bo'lgan bolalar uchun bu jarayonlar ayniqsa muhim, Keltirilgan dalillar uyqunish bolalar va o'smirlar uchun eng muhim psixogigienik ahamiyati na uning buzilishlari xavfi to'g'risida guvohlik beradi.

Uyquning psixogigienik ahamiyati ko'pchilik tadqiqotchilpr tomonidan tan olinib, uning bolalik davrida o'ziga xos ahamiyati ta'kidlab o'tiladi, uning zaruriy yosh me'yori to'g'risidshp ma'lumotlari hali etarli ilmiy asos topganicha yo'q. A.M. Veyi hozirgi kunda qabul qilingan quyidagi uyqu faoliyati me'yorlarini keltirib o'tadi. Chaqaloqlar uchun (1 oygacha)- 22 sopch, 1-2 yoshdagi bolalar uchun 16-18 s, 3-4 yoshdagilar uchun — 14-16 s, 4-0 yoshdan -13-15 s, 6-9 yoshdan 12-10 s, 9-13 yoshdash 8-10 s, o'spirip yoshdagilar uchun 14-19 yoshda— 8-9 s, kattalar uchun (20-30 yosh) 6-8 s, 30-40 yosh uchun - 5-7 s. Uyqu me'yorlari to'g'risidagi masala tobora tadqiqotchilar diqqatini o'zka tortmoqda. Uyqu vaqtini qisqartirish, tabiiyki, bedorlik vaqtining uzayishi, kishinish mehnat faolligini ortishiga olib kelgan bo'lardi. Hech qandaP notinchlikni his qilmay juda kam uxlaydigan kishilarnish mavjudligi to'g'risidagi dalillar uyqu me'yorlarini qayta ko'ripg fikriga olib keladi, R.Meddis «Harakatsizlik nazariyasi»ni ilgari surib, unga muvofiq uyqu zamonaviy kishi uchun umumli «atavizm» hisoblanadi. O'z fikrini asoslab, muallif deydi, uyqu jonivorlar va inson uchun boshida 2 sabab tufayli zarur edi: 1) uyqu jarayonida kelasida ishlatish va oziq ovqat topish uchup quvvat to'plangan, 2) uyqu harakatsizlik va dushmapgp bilshshasligi hisobiga tirik organizmni sustroq himoya qilgai. Zamonaviy jamiyatda mehnatning o'ziga xos xususiyati o'zgardi, endilikda u kamroq quvvat talab qiladi, uning faoliyat uchuk etarlicha to'planishi bedorlik jarayonida amalga oshadi. Uyqunipg sust-himoya vazifasi ham umuman biologik ahamiyatini yo'qotadi.

Eng zarur jarayonlar uyquda juda tez kechishi mumkinlish ; to'o'risida ko'ngallilar ustidan kuzatishlar guvoxdik beradi; uyqusizlik sababli yuzaga kelgan xulqning gallyutsinatsiyaga qadpr buzilishlarida funktsiyalarni qayta tiklash uchun bir necha soit to'liq uyquning o'zi etarli. Biroq uyqu baribir zarurdir

Aqliy funktsiyalarni mashq qildirish.

Aqliy mehnat fiziologiyasi bo'yicha adabiyotlarda «mehnat tangligi» atamasi ham qo'llaniladi. K.M.Smironov charchashni — bajarilgan ish natijasida yuzaga kelgan ishlash qobiliyatining tushishi, qizg'inlikni esa - ish natijasida yuzaga keladigan organizmning o'zgarishlari birligi deb belgilaydi. Psixologik adabiyotlarda «qizg'inlik» va «tanglik» quyidagi tarzda farqlanadi: qizg'inlik - bu shaxs va organizmning yuqori ishlash holati, psixik tanglik esa - bu murakkab sharoitlardagi holat. Qizg'inlik faoliyatga ijobiy, harakatlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, tanglik esa - psixik va harakat funktsiyalari barqororligini faoliyatning tarkibiy qismlarga ajralishiga qadar tushishi bilan xarakterlanadi (Naenko N.I.). Qizg'inlik o'zida qiyinlik va toliqtirish orasidagi oraliq qatorni aks ettiradi. Qiyinlik darajasi funktsiyalar qizg'inligi darajasini belgilaydi. Qizg'inlik darajasi ham o'z navbatida yuzaga kelayotgan charchash, ya'ni mazkur faoliyat toliqtirishi darajasini aniqlaydi. Afsuski, gigienik me'yorlardan tashqari hali ham dars toliqtirishining etakchi omili - uning qiyinligi bo'lib qolmoqda, Bu shu bilan tushuntiriladi, haligacha dars qiyinligini o'lchash o'rganilmagan. Bu qiyin tushuncha. Uning asosiy tarkibiy qismlari idrok va qayta ishlashga tegishli axborot hajmi, ma'lumot murakkabligi va uning yangilik darajasi hisoblanadi. Afsuski , haligacha bu tarkibiy qismlarning birliklari sifatida qabul qilish mumkin bo'lgan kattaliklar, shuningdek o'quv material qiyinligi to'g'risidagi yagona fikr mavjud emas, bu masalani echish-didaktlar ishi. Shifokorlarning vazifasi - o'quvchilarda yuzaga kelayotgan toliqish darajasini qiyinlik birliklari miqdori bilan solishtirish va shu tarzda ularning gigienik me'yorlarini belgilash.

Dars davomiyligi va qiyinligi - o'quvchilarga bog'liq bo'lmagan obektiv kattaliklardir. Ular barcha o'quvchilarga ta'sir etadi, biroq. bir xil darajada emas va hammaga ham bir xil charchashni yuzaga keltirmaydi. Bu shu sababli sodir bo'ladiki, darsning toliqtirish ta'siri har., bir o'quvchida ma'lum vaqtda alohida tizimlar va butun

organizm holatlarining murakkab majmuasini yuzaga keltiruvchi ko'plab subektiv omillarga qo'shyladi. Ularga oliy nerv faoliyati tipi, o'quv mashg'ulot-laridan oldingi vaziyatga bog'liq psixik holatlar (bola uyquga to'yganmi, yo'qmi, uning qorni och yoki to'qligi, ota-onasi va do'stlari bilan qanday muloqotda bo'lganligi va sh.k.), shuningdek uning o'quv faoliyatiga kirishishdagi tashqi ko'rinishi kiradi. Yuqorida tilga olingan holatlar bilan dars toliqtirtsshining sub'ektiv omillari tugab qolmaydi; bundan tashqari, har kun, har soatda goh bir o'quvchida, goh boshqasida yuzaga keladi va yo'qoladi.

Bolalar psixik salomatligini saqlash uchun darsning toliqtirishini tushirish lozim. Uning darajasi birinchi navbatda darsning davomiyligi va o'rganilayotgan mavzuning qiyinligi bilan bog'liq. Amaliyot bulardan birinchisinigina qat'iy belgilaydi. Maktab Nizomiga ko'ra dars 45 minutni tashkil etgan. Ko'p sonli tadqiqotlarning ko'rsatishicha, darsning bunday davomiyligi o'quvchilarning ko'pchiligi uchun maqbul, lekin har doim, barcha o'quvchilar uchun emas.

1- sinf o'quvchilari uchun darsning 45 minut davomiyligi, ayniqsa ilk bosqichlarda nomaqbuldir. Darsning oxiriga kelib, toliqish belgilari sezilarli bo'lib qoladi, harakat notinchligi boshlaadi, ishlash qobiliyati pasayadi. Hoziri kunda bolalarni 6 yoshdan tajriba sifatqtsa o'qitish, shifokorlar taklifiga ko'ra, 35 minutgacha qisqartirildi. Psixogigiena nuqtai nazariga ko'ra, bu maktabga kirish yoshi bilan bog'liq bo'lmagan holda maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari o'qishning dastlabki oylari - maktabga moslashish davri ekanligini hisobga olgan holda o'quv yuklamasini bosqichma-bosqich oshirishni darslarni bosqichma-bosqich uzaytirish yo'li bilan amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi: sentabr- dekabrda 30 minutdan, yanvar- mayda 35 minutg'acha (Zubkova V.M.). Darsning bunday davomiyligi nerv tizimi beqaror va tez charchaydigan bolalar o'qiydigan sanatoriya maktablari va sanatoriyalarda belgilangan. Bizning fikrimizcha, toliqish umuman darslar davomiyligining qisqarishiga sabab bo'lishi kerak. Shu tarzda, hafta oxirida (juma va shanba) butun o'quv haftasidan charchash yuzaga kelganda, barcha sinflarda intisnosiz oxirgi soatlar davomiyligini qisqartirish lozim, Tajribaning ko'rsatishicha, oxirgi 10 minutda o'quvchilarning diqqati va ishlash qobiliyati shu darajada tashib ketadiki, bu vaqt samarasiz bo'lib qoladi. Bu quyidagi raqamlarda yaqqol namoyon bo'la oladi. V.M.Zubkova ma'lumotlariga ko'ra, dastlabki 30. minutda chalg'ishlar chastotasy 22.2 ni, 30-35 minutda 27.7 ni, so'nggi 10 minut esa, 43.3 ni tashkil etadi, ya'ni o'quvchilarning deyarli yarmi o'qituvchini eshitmaydi. Bunga parallel tarzda o'quvchilar mehnatining mahsuldorligi kamakdi. L.A.Tarasov dalillarga ko'ra, dastlabki 30 minutda noto'g'ri echilgan masalalar 8.2%, oxirgi 10 daqiqada esa, 29.3 % ni tashkil etadi. Darsning qisqartirilishi hisobiga qolgan daqiqalardan dam olish uchun foydalanish darsning mahsuldorligini nafaqat oshiradi, balki o'quv kuni oxiriga yaqin o'quvchilar charchog'ini kamaytiradi. Har bir dars davomida 3 marta tadqiqot o'tkazgan frantsuz mualliflari toliqish to'g'risida guvohlik beruvchi chalg'ishlar egri chiziqlari ikki cho'qqiga ega ekan, degan xulosaga keladilar: ularning dastlabki ko'tarilishi darsning 15 daqiqasida, ikkinchisi esa 30- 35 daqiqada kuzatilar ekan. Bu bilan bog'liq ravishda ular darsni 30 daqiqagacha qisqartirish zarur, deb hisoblaydilar (Ma'sshp R.) Psixogigienik jihatlariga, nafaqat, dars davomiyligi, balki alohida o'quv operatsiyalari ham kiradi. Shunday qilib, kichik sinflarda o'qishning uzluksiz davomiyligini 15 minutdan oshmasligi (Cherpinskiy N.V.), 1- sinflarda esa - 10 minutdan (Zubkova V.M.) oshmasligi belgilab qo'yildi. Kinofilm va teleko'rsatuvlar namoyishi kichik sinflarda 15- 20 minut va katta sinflarda 25- 30 minutdan ortiq davom etmasligi lozim. Bu vaqtdan o'tish o'quvchilarning toliqishiga olib keladi. (Glushkova E.K.). Bu vaqtdagi o'quvchilar diqqatining boshqa faoliyat turlariga ko'chishi yaxshi psixogigienik samara beradi.

Psixik jarayonlarni mashq qildirishda nimalarga e'tibor berish zarur.

O'quvchilarning yoshi, ularning individual taraqqiyoti va bilimlari darajasiga muvofiq, diqqatni jamlash mashg'ulotlari dasturlari ishlab chiqildi, lekin ularni dogmatik

taxminlar sifatida ko'rish e-mas, balki har bir bolaning individual qobiliyatlari bilan bog'liq holda o'zgartirish mumkin. O'quvchilarning umumiy va individual qobiliyatlari hisobga olinsa, muvaffaqiyatga erishsa bo'ladi. Bunday yondashuv shaxsning umumiy va individual taraqqiyotini ta'minlaydi.

Dasturlarni ishlab chiqishda uning tuzuvchilari quyidagi tamoyillardan kelib chiqqanlar;

1. Diqqat markazida ayrim psixik funktsiyalar taraqqiyoti emas, balki shaxsning o'zi bir butun holda turishi lozim, Bunda asosiy e'tibor idrok, tasavvur, tafakkur, xayol, iroda, hissiyot, motivatsiya va eng avvalo, chidamga beriladi.

2. Mo'ljal olishni rivojlantirish, dunyoqarashni kengaytirish, tartibga o'rgatishga yordam ko'rsatish.

3. Barcha mashqlar bosqichma-bosqich o'zlashtirilishi lozim, bu tufayli juda qizg'in yoki juda sekin ishlayotgan o'quvchilar harakati boshqariladi.

4. Asosiy e'tibor bolalarda o'z-o'zini nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi.

5. Bolalardagi aqliy harakatlarning bosqichma-bosqich taraqqiy etishi nazariyasi (Galperin P.Ya.) ularda -o'zini boshqarish va irodani tarbiyalash qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida qo'llanildi. Bunda doimiy tarzda o'quvchilarda intilish rivoji bilan rag'batlantirilgan holda mustaqillikni tarbiyalashga intilish kerak.

6. Nutq inson xulq-atvorini boshqarishda muhim rol o'ynaganligiga sababli, bolalarda tanbehga mos javob reaksiyasini shakllantirish lozim. (Vigotskiy L.S.).

7. Diqqat kontsentratsiyasi rivojlanishida intilish, mayl, qiziqish, ma'naviy qadriyatlar, odatlar katta ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun turli o'yinlardan, ishlab chiqaruvchi mehnatdan foydalanish lozim, bolalarni tartib-intizomga, qagiy kun tartibiga o'rgatish zarur.

8. Pedagog o'quvchilarga nizoli vaziyatlardan chiqishga o'rgatmog'i, motiv va maqsadni aniqlash yo'li bilan ularni to'g'ri qaror qabul qilishga yordam berishi lozim.

9. Mag'lubiyatni istamaslik yoki muvaffaqiyatga umid qilish bola faolligining ortishiga yordam berishi mumkin. Muvaffaqiyatni boshqalardan payqash, shuningdek yuklamalarni boshqarish ijobiy natijalarga olib keladi.

10. Diqqatning qisqa muddatli kontsentratsiyasi hamda uzoq davom etuvchi aqliy faoliyatni mashqlantirish lozim.

11. Dasturni boshqarishda pedagog o'zi o'quvchilar muammo-sini yaxshiroq tushunishi uchun ishni tanqidiy baholashi va uni amalga oshirishi lozim.

12. O'quvchilarni g'ayrati va muvaffaqiyatlari uchun differentsial rag'batlantirish ularda ijobiy emotsiyalarni yuzaga keltiradi, bu esa o'zlashtirish va ishlash qobiliyati ortishiga yordam beradi. Rag'batlantirish shakllari juda xilma-xildir: do'stona qo'l harakati, tetiklantiruvchi so'zlar, kichik sovg'alar.

Dastur bir butun holda quyidagi asosiy holatlarni nazarda tutadi: kuzatuvchanlik, diqqatning barqarorligini shakllantirish, diqqatni ko'chira olish, o'zini boshqara olish, reaksiya, sur'at, xotira, tafakkur va iroda shakllantirish, nutq va muloqavd-mandlik, marom va vaqt sezgisi, harakat qobiliyati, faollikni rivojlantirishi. Bunda turli dasturlar shaxsning ma'lum jihatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shunday qilib, masalan, musiqiy terapiya marom hissi yoki harakat ko'nikmalarini ma'lum miqdorda rivojlantiradi, maxsus pedagogik va psixologik terapyya esa bu vaqtda, kommunikativ va matematik qobiliyatlarni harakatlantiradi. Ritmik-musiqiy terapiya masalalari boshqa bobda batafsil yoritilgani sababli, biz diqqat kontsentratsiyasini maxsus pedagogik va psixologik shakllantirish masalalariga to'xtalib o'tamiz.

Mazkur dastur maxsus maktablarning malakali o'qituvchilari tomonidan puxta ishlangan. Yuqorida keltirilgan tamoyillar bilan bir qatorda quyidagilar e'tiborga olindi: umumiy ta'lim bilan uzviy aloqa, o'quvchining «ichki holatiga» ma'lum ma'noda yo'nalganlik. Tashqi ta'sir, faqatgina bola individualligiga mos kyolsagina samarali omil

hisoblansa, u holda uning shaxs xususiyatlarini o'rganish zarur. Bolalar joriy vaqtda umumiy mashg'ulotlarda o'tayotgan mavzuni repetitorlik mashg'ulotiga aylantirish mumkin emas. Pedagoglar ta'lim jarayonida sog'lom muhitni yaratishi, o'quvchilarni tetiklashtirishi, chidam va sabr-toqatga ega bo'lishi, qatiyatli bo'lishi, izchil biroq vaziyatga moslashuvchan bo'lishi ham kerak.

Mazkur ish doirasida butun dasturni bayon etib bo'lmaydi. Shuning uchun biz eng muhim qismlarini keltirib o'tamiz. Dastur umumiy tuzilishda bosqichma-bosqich murakkablashib boruvchi va individual va jismoniy holda bajarilishi mumkin bo'lgan 80 ta bo'limdan iborat.

Kuzatuvchanlikni rivojlantirish uchun shakllar orasidan 2 ta o'xshashlikni topish, tovush va ovozni farqlash, butundan qism ajratish taklif qilinadi. Masalan, alohida qismlardan shakl yasash. Krossvordni echish bolalarga katta zavq bag'ishlaydi. Berilgan namuna bo'yicha mozaikalar yig'ish ham, yanada murakkab, matndagi xatolarni to'g'rilash masalasi yoki arifmetik masalalarni to'g'ri namuna bilan solishtirish kabi e'tiborlilikni talab qiladi.

Dikkat bartsarorligi uzoq vaqt munchoq saralash va terish bilan rivojlantiriladi. Tabriknomalar ham o'zining rangi bilan o'quvchilar diqqatini o'ziga tortadi. Biroq chiziqni boshidan oxiriga qadar, ayniqsa u boshcha chiziqlar bilan tutashganda, ko'z uzmay kuzatish ham bolalardan doimiy diqqatni talab qiladi. Bu chiziqlar mavzuli rasmlar bilan bog'liq holda (masalan, «kim kim bilan telefonda gaplashyapti?», «kim qanday baliq tutyapti?») telefon simi yoki qarmoq ipini va h.k. larni ifodalaydi. Raqamli kartochkalarni ma'lum tartibda taqsimlash va raqamga mos ravishda rasmni topish mashqi ham ancha foydalidir.

Ditsqatni ko'chira olish sinxron hisob yordamida rivojlantiryladi. Bunda o'quvchi rasmda tasvirlangan ikkita ma'lum buyum (masalan, stakan va gul) ustida, boshqa buyumlarga e'tibor bermagan holda, diqqatni jamlab olishi kerak. Shunga o'xshash mashqlar mavhum shakllar, harf-raqamlar bilan ham amalga oshirilishi mumkin. O'quvchi qisqa hikoyaning mazmunini tushunib olishi kerak bo'lgan mashq ham shu maqsadga qaratilgan.

O'z diqqatini ko'chira olish qobiliyatini rivojlantirish uchun so'z o'zagidagi unli harfni o'zgartirish mashqidan (masalan, stol-stul, kon-kun va h.k.) foydalanish mumkin. Guruhli mashq sifatida faqat 1 va 3 raqamlari ishtirok etgan arifmetik misol-larni echish topshirig'ini berish mumkin. Hisob bilan uziluvchi alifboni (a,1,b,2,v,3,g,4) o'qish ham bolaning diqqatini ko'chira olish qobiliyatini shakdlantirishga yordam beradi; bunday mashq o'quvchilarga so'zlarni kodlashtirish yoki ularning ma'nosini aytish imkonini beradi.

Reaksiyalar tezligi va to'g'riligini quyidagi mashqlar yordamida ishlab chiqish va amalga oshirish mumkin. Uquvchi ma'lum shakllarga o'z raqami berilgandan so'ng, ketma-ket paydo bo'layotgan rasmlarga muvofiq raqamlarni yozib olishi kerak. Rasmlardagi bir xil qismlar raqamlar bilan ifodalangan mashqlar ham o'quvchilarga yaxshi ta'sir o'tkazadi. O'quvchi raqamni aytadi, o'quvchi esa, mos keluvchi qismni topishi kerak bo'ladi. Juft tasvirlangan buyumlar bir-biriga qancha o'xshash bo'lsa, shuncha murakkablashib boradi.

Bolalarda xayolni rivojlantirishga, berilgan harflar ixtiyoriy joylashgan bo'g'inlardan so'z va qismlardan shakl yasash mashqlari yordam beradi. Bu erda ixtiyoriy so'zlarni tuzish va fe'l, ot va sifatlar orasida aloqa o'rnatish mashqlari ham foydali bo'lishi mumkin. Munchoqlarni terish, mozaikali shakllarni yig'ish va boshqa mashg'ulot turlari xayolni rivojlantirishga yordam beradi. Bolalarga ertayutarni ma'lum belgi va lavhalarga asoslanib topish ham katta zavq bag'ishlaydi. Bolalar, shuningdek, berilgan harf va belgilar bo'yicha so'zlarni topish (masalan, r-musiqqa manbai: radio)ni juda yaxshi ko'radilar.

Xotirani rivojlantiruvchi mashqlarga biz o'xshash buyumlar orasidan shaklni tanib

olishni kiritamiz.

"Tezlikni mashk qildirish yuqorida tilga olingan barcha mashg'ulotlarda o'tkazilishi mumkin. Bunda, eng chaqqon o'kuvchilar sustroq reaksiyalarga, juda sustlari esa sur'ati tezlashgan reaksiyalarga moslashishini kuzatib borish lozim. Bunda xronometrlash tavsiya qilinadi. Tafakkur va nutq taraqqiyoti biz uchun juda muhimdir. Bunda qiyinchilik darajasining sekin-asta ortishi bilan bog'liq masalalar va evristik usul foydalidir. Bolalarni aniq ta'riflarni tushunishga, shuningdek o'z fikr-larini mustaqil ifodalashga o'rgatadilar. Ular buyumlarning joylashuvini aniq belgilay olishi kerak: «...dan chapda», «...dan o'ngda», «...satr yuqorida», «...ustun o'ngda» kabi fazoviy tushunchalar bilan tahlil qilish yaxshi natijalar beradi. Ularni qo'llash bolalarni aniq fikrlashga, aniq xulosalar yasash va o'z fikrlarini aniq ifoda etishga o'rgatadi. Bu talablar ma'lum faoliyat turi va mehnat jarayonlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin, masalan: qalam bilan rasm chizishda («qalam uchi o'ngdan», «...yuqoridan»). Omonimlar - bir xil shakl va turli ma'noga ega bo'lgan so'zlar bilan mashq qilish ham juda foydali (masalan, «olma»- ot, «olma»- fe'l).

Ko'chirish, diktant va insho yozish ko'nikmalari takrorlash yo'li bilan shakllanadi. Bolalarda 4 arifmetik amal bo'yicha masalalar echish ko'nikmalarini o'stirishda, biz doim takroriy mashqlarga tayanamiz.

Irodani mashq qildirish, ayniqsa, qiyinchiliklarni engishda va eng avvalo sabr talab qiladigan va tez echimga ega bo'lmaydigan topshiriqlarni bajarishda zarurdir. Bu holda chidamni rivojlantiradigan o'yinlardan (ko'chma raqam yoki harflarni ma'lum tartibda joylashtirish, munchoqlarni saralash, uzun matnlarni to'g'rilash va h.k.) foydalaniladi.

Kommunikativ qobiliyatlar ma'lum qoidalar asosidagi guruhli o'yinlarda rivojlanadi. Bolalar avvalo deyarli har doim katta qiyinchiliklarni boshdan kechiradilar. Biroq ko'p o'tmay ular qoidalarga bo'ysunishga va o'yindagn hamkor bilan muloqat qilishga ko'nikib qoladilar. Umidsizlik kayfiyatlari o'quvchining individual mayllarini hisoblay oluvchi, ularning og'irligini boshqaruvchi va qaror qabul qilishda yordam beruvchi pedagog tomonidan yumshatiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning psixogigienik muammolari.

Maktab yoshidagi bolalar psixogigienasiga o'qishday qoniqish, xotirani yaxshilash, (mantiqiy eslab qolish), ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish, ma'suliyatni oshirish kabi ta'lim bilan bog'liq muammolar kiradi.

Maktab yoshidagi bolalar psixogigienasi oila va maktab hamkorligidan tashkil topadi. Shu bilan birga ikkala ota-oya qarashlarining bir xilligi ham o'quvchi psixik taraqqiyoti uchun yaxshi asos bo'lishi mumkin. O'quvchini tushunmaslik, uni sevmaslik, yaxshi uxlamaslik va muvafaqqiyatsizliklar, hadday tashqari kam talabchanlik, bola hayotida qat'iy kun tartibini yo'qligi sog'lom psixik taraqqiyotga ta'sir etuvchi muhim psixik omillar hisoblanadi. Shuning uchun ham maktab yoshidagi psixogigiena tarbiyadagi umumiy muammo hisoblanib, ota-onalar va tarbiyachilarda yaxshi pedagogik qobiliyatlarning mavjud-ligini talab qiladi.

L.V.Zankov o'qitishning yangi tamoyillariga to'xtalib o'tadi, bu tamoyillar nafaqat o'qituvchilarga, balki ota-onalarga ham tegishlidir: «Bunda o'quvchilar va o'qituvchi orasidagi munosabat muhim rol o'ynaydi. Dars jarayonida do'stlik, ishonch, iliqlik kabi muhit hukm surishi maqsadga muvofiq. Agar sinfdagi munosabat rasmiy, sovuq bo'lib, do'stona ijodiy ish olib borilmasa, ta'lim . metodikasi qanchalik yaxshi bo'lmasin ■ kutilgan natijani bermasligi mumkin.

Dars jonli bilish jarayonidir. Bolalar materialni tushunishidagi kamchiliklarni his etib, uni to'ldirishga harakat qilsalar, bilimlarni ijodiy egallash va tushunish sodir bo'ladi. Darsda baho olish haqida o'ylash ikkinchi darajali bo'lib, yangi narsani bilish istagi birinchi darajali hisoblanishi muhim. Birinchi sinflardagi darslardayoq kuchli aqliy zo'riqishdan bolalar qoniqish, qiyin masalani echishdan quvonishni his qilishi muhim».

Professor L.V.Zankov tomonidan bayon etilgan o'qitish tamoyillari o'quvchi

psixogigienasini rivojlantirishning asosiy tamoyillari sifatida baholanishi mumkin. Shu bilan birga quyidagilarga ham e'tibor berish lozim:

bolaga ta'lim va tarbiya berishda jamoaning roli; o'qishga ijobiy munosabat; o'qish zarurligiga ishonish; muvaffaqiyatga erishganda qoniqish hissi; o'rganilayotgan materialga qiziqish; irodani rivojlantirish; doimiylik va tizimlilik.

Ota-onalar bolalari uchun qat'iy kun tartibini tuzishlari, bunda mehnat dam olish bilan almashib turishi lozim. Shanba va yakshanba uchun oldindan reja tuzish muhim. Bola bu kunlari nima bo'lishini, bilgani uchun yaxshi o'qiydi. Psixogigiena uchun bolaning muvaffaqiyati ham muhim. Muvaffaqiyat tufayli bola nafaqat o'z shaxsini namoyon qilib qolmay, yaxshiroq natijalarga erishishga intiladi. Shu bilan birga o'quvchilarning doimiy muvaffaqiyatsizliklari o'qishga, rivojlanishga va sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi. Ko'pchilik ota-onalar bolaning sog'lig'i uchun uning o'qishdagi muvaffaqiyatlariga qiziqishadi. Yutuqlari uchun maqtashlari qanchalik ahamiyatga egaligini tasavvur ham qila olmaydilar. Ular farzandlarining muvaffaqiyatsizligi uchun tinmay urishishlari ham bolaning sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishini bilmaydilar. Qiyinchilikni his qilayotgan bolaga, u albatta maqsadga, erishishga ishontirish lozim. Bu faqatgina tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib qolmay, bola psixikasini mustahkamlaydi.

Farzandning yomon bahosini oddiy hodisa ham deb bo'lmaydi. Nima uchun yomon baholar paydo bo'lganligini o'ylab ko'rish, bola bilan bu haqda do'stona suhbatlashish, kelajakda bu takrorlanmasligi uchun nima qilish lozimligini muhokama qilish lozim. Bularning bari shaxsda o'z kuchiga ishonch hosil qiladi. Bolaning muvaffaqiyatlari, oiladagi qulay iqlim, o'quv materialini egallashda qiziqish o'qishda muvaffaqiyatga va sog'liqni saqlashga imkon beradi.

Bolalarning tipologik xususiyatlariga ko'ra individual yondashuv.

O'quv mashg'ulotlari psixogigienasi quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

1) bolaning garmonik taraqqiyotiga «o'z vaqtida» imkon berish;
2) o'qish bolalarga quvonch bag'ishlashi hamda psixik sog'liq garovi hisoblangan ijobiy hissiyotlar fonida kechishi zarur.

3) Bolaning charchashiga olib keladigan aqliy. zo'riqishdan qochish;

4) Maktabdagi psixik shikastlanish vaziyatlarini to'xtatish.

Maktab yoshida, ayniqsa -qizlarda nevroitik reaksiyalar va nevroz-larning tarqalishi kuzatiladi. Bolalar nevrozlarining asosiy sababi - pedagogik jarayondir.

Bolgariyalik olim A.Bojanov (1977) tadqiqotlarida 7-8 yoshli 5135 o'quvchini tekshirib, o'qish vaqtida nevrozlar o'g'il bolalarda ikki baravar kuchayganligini (9,9% dan 17,9%), qizlarda esa undan ham ko'p (9,8 dan 23,7 %) ga ortganligini aniqlagan. Bunda oilaviy omilning roli kamayib, maktab muxiti va kun tartibi bilan bog'liq nevrozogen omillar boshlang'ich sinfda 25 % ga, yuqori sinflarda 50,5 %gacha ortgan. Birinchi sinfga kelgan bolalarning barchasi ham maktabda o'qishga etarlicha tayyor bo'lmasdan kelishadi. Bunday bolalar domiy o'kuv mashg'ulotlariga qobiliyatli bo'lmaydilar. Ular birinchi haftalardanoq maktab dasturini o'zlashtira olmay, o'zlashtirmovchilar safidan joy oladilar, yoki bu tayyor emaslikni engib, yaxshi o'qiydilar, ular bunga nerv-psixik zo'riqish va nevroz hisobiga erishadilar. Bu esa maktabda o'qishda etuklik muammosini na faqat psixologik, pedagogik, tibbiy, balki birinchi navbatda psixogigienik muammo ekanligini ko'rsatib turibdi. Buning uchun avvalo maxsus maktabda o'qishga tayyorlikni aniqlaydigan testlar yordamida ularning etukligini aniqlab olinadi (Kern-Yirasek, D.B.Elkoninning grafik diktant va boshqa testlar).

O'quvchilar psixik salomatligini saqlashda maktabda o'qishning dastlabki haftalari muhim rol o'ynaydi. Birinchi sinfga kelgan o'quvchilarda ma'lum qiyinchiliklar bo'ladi. Bu qiyinchiliklarni engib bola maktabga moslashishi zarur.

Maktabga moslashish ba'zi bolalarda yarim yilda ro'y bersa, ba'zilarida sal ko'proq

cho'zilishi mumkin. Maktabga moslashish mezonlari sifatida charchashning kamayishi va o'zlashtirishning ortishi hamda o'qituvchilar va o'rtoqlari bilan normal o'zaro munosabatlar o'rnatish kabilar xizmat qiladi. Turli mamla-katlarda o'tkazilgan tadqiqotlardan maktabda ortiqcha charchash degan atama paydo bo'lgan. Bu haddan tashqari ko'p o'quv ishlari bilan bog'liq, o'quvchilar markaziy nerv sistemasining noqulay holatidir. U o'quvchilarning qattiq charchashida namoyon bo'ladi. Psixogigienaning vazifasi esa charchashga qarshi kurashishdir. Aqliy va jismoniy mehnatday so'ng dam olinmasa, charchash yig'ilib-yig'ilib doimiy charchashga olib keladi. Charchash sensor sohada (analizatorlar sezgirligining kamayishi), harakat(musku kuchining kamayishi va harakatlar koordinatsiyasining yomon-lashuvi), intellektual (aqliy faoliyat va diqqat barqaror-ligining kamayishida) namoyon bo'lishi mumkin.

Birinchi marta maktabga kelgan birinchi sinf o'quvchilari uchun 45 minutlik dars qiyinchilik tug'diradi. Ularni 35 minut o'qitish maqsadga muvofiq. Chunki V.M.Zubkova tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, birinchi 30 minutda chalg'ish chastotasi 22,2 % ga teng bo'lsa, 30-35 minut orasida 27,7% ga, oxirgi 10 minutda 43,3 ga teng ekan. Oxirgi 10 minutda o'quvchilarning yarmi o'qituvchini tinglamas ekan.

Frantsuz olimi Magning tadqiqotlarida ham charchashdan darak beruvchi chalg'ish darsning birinchi 15 minutida va 30-35 minutida eng ko'p sodir bo'lishi aniqlantan, ular darslarni 30 minutga qisqartirish lozim, degan xulosaga kelganlar. Boshlang'ich sinflarda to'xtamasdan o'qish birinchi sinflarda 10 minutdan, 2- sinfdan boshlab 15 daqiqadan ortmasligi maqsadga muvofiq (Cherpinskiy N.V, Zubkova V.M.). Kinofilmlar va ko'rsatuvlarni ko'rish boshlang'ich sinflarda 15-20 minut, - o'smirlarda 25-30 minutdan ortmasligi lozim. (E.K.Glushkova).

A.Bojanov didaskalogen nevroz atamasini kiritgan, bu nevroz o'qituvchining noto'g'ri xulq-atvbridan kelib chiqadigan nevroz. - Bunday ievroz 3.9 % o'g'il bolalarda va 4.6 % qizlarda kuzatilgan.

O'quv xonalarini och sariq, yashil, och havo ranglarda bo'yash o'quvchi psixikasiga ijobiy ta'sir qiladi

Maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalashda psixogigienik jihatlar.

O'sib kelayotgan avlod psixik salomatligini saqlashda o'quv mashg'ulotlari psixogigienasi etakchi ahamiyatga ega: birinchidan, ' deyarli barcha bolalar o'n bir yil davomida ta'lim oladilar va o'qish ularni hayotining asosiy qismini tashkil etadi, ikkinchidan esa, bu yillarga keskin inqiroz davrlari (7-8 yosh inqirozi va pubertat davr) to'g'ri keladi, bu davrlarda. esa organizm nihoyatda ta'sirchan va asabni qo'zg'atuvchi ta'sirlarga ko'p duch keladigan

bo'ladi.

O'quv mashg'ulotlari psixogigienasi quyidagi vazifalarga ega:

- 1) bolalar psixik taraqqiyotining uyg'unligi va o'z vaqtida kechishiga yordam berish;
- 2) ta'lim psixik salomatlik garovi bo'lmish ijobiy emotsiyalarni uyg'otishi bolalarga shodlik keltirishiga intilish;
- 3) bolalarni toliqtirib qo'yuvchi haddai ortiq aqliy zo'riqishdan qochish;
- 4) maktabda psixik jarohatlovchi vaziyatlarning oldini olish. Bu tamoyillarga maktabdagi barcha o'quv faoliyati bo'ysunishi lozim. Biroq, ularga doim ham amal qilinavermaydi, ko'pgina belgilar, maktabning nevrozlantiruvchi ta'siridan guvoxdik beradi. Ayrim mualliflar mulohazalarida «maktab» atamasi «stress» tushunchasi bilan yonma-yon turadi. A.Popilarskaya dalillariga ko'ra, psixik salomatlik konsultatsiyasiga kelgan 1050 boladan 190 nafari (20%) da (maktab o'quvchilarida) nevroz aniqlandi. Bolalar nevrozining eng katga sabablaridan biri -muhit shart-sharoitlari, xususan, pedagogik jarayonning borishidir. Shunga o'xshash ma'lumotlarni bolgar tadqiqotchisi A.Bojanov ham keltirgan. U tomonidan tekshirilgan 5135 o'quvchidan (7 dan 18 yoshgacha) 14,8% ida nevro^larni aniqladi;

nevrozlar chastotasi o'g'il bolalarda 2 barobargacha o'sishi (9,9dan 17,9 %gacha), qizlarda esa undan-da kattaroq bo'lishi (9,8dan 23,7% gacha) mumkin. Bunda yosh o'tishi bilan oilaviy omilning ahamiyati maktab bilan bog'liq nevrozogen omillarning soni boshlang'ich sinflarda 25,6 dan yuqori sinflarda 50,5%gacha ortadi. Xuddi shunday maktab bilan bog'liq nevrozlar foizini (51,4 dan 60%gacha, turli yillarda) polyak pediatrlari ham aytib o'tganlar (I.Pastula). Bu esa axborot nevrozi deb nomlanuvchi ta'minotda o'z izohini topadi. Bu kontseptsiyaga muvofiq, nevrotizatsiyaning muhim omili sifatida miyaning motivatsiya va doimiy vaqt tanqisligi bilan axborotdan zo'riqishi xizmat qiladi (Xananashvili M.M.). Yuqoridagi barcha uch holat zamonaviy maktab ta'limida, ayniqsa yuqori sinflarda o'z ahamiyatiga ega: kengaytirilgan va murakkab o'quv dasturi o'zlashtirilishi va qayta ishlanishi lozim bo'lgan axborotning katta miqdori, dars jadvalida darslarning ko'pligi va uy topshiriqlarining juda ko'pligi.

Shifokor va pedagoglar oldida maktab o'quvchilari nerv-psixik salomatligini saqlash, psixogigienik chora-tadbirlarni amalga oshirish muammosi turibdi. JST ekspertlari fikricha, maktab sharoitida psixik kasalliklar profilaktikasining ikki turini amalga oshirish mumkin: psixik kasalliklarning oldini olishga yordam beruvchi bilim va malakalarni egallash mumkin bo'lgan bevosita ta'lim va stress holatlarining vujudga kelish ehtimolligini kamaytiruvchi barqaror ijobiy muhit yaratish.

Biroq shifokorlarning vazifasi nevrozlarni oldini olish bilan chegaralanib qolmay, nerv psixik funktsiyalarning qulay darajasini tutib turishdan ham iboratdir. Bunda ta'lim psixogigienasining asosiy sharoitlari o'quvchilar imkoniyat-larining o'quv mashg'ulotlari va maktab kun tartibiga muvofiq kelishi, ya'ni maktabga tayyorligi hisoblanadi. Ma'lumki, hamma bolalar ham maktabga kirish paytida juda aqlli bo'lsa-da, o'qishga tayyor bo'lavermaydi (turli mualliflar ma'lumotlariga ko'ra). Tajriba shuni ko'rsatmoqdaki, bu bolalar tizimli o'quv mashg'ulotlariga tayyor emas. Ular yoki o'quv dasturini o'zlashtira olmay, birinchi haftalardan o'qolmay o'quvchilar safiga kiradi, yoki bu tayyorsizlikni engib yaxshi o'qiydilar, biroq haddan ortiq nerv-psixik zo'riqish va nevrotizatsiyaga uchraydilar. Bu esa maktabga tayyorlik muammosini nafaqat psixologik va pedagogik, balki tibbiy va birinchi navbatda psixogigienik muammoga aylantiradi. .

Eng avvalo, bolaning maktabga qabul qilinishi yoki chetla-tilishining maqsadga muvofiqligi uchun uning tayyorlik darajasini tashhis qilish zarurati tug'iladi. «Maktabga tayyorlik» darajasini Kern-Yirasek testi bo'yicha aniqlash mumkin. Tovush talaffuz qilish shartli qo'zg'atuvchiga diffe-rentsiallangan ta'sirlanishni mustaxkamlash tezligi (Sorokina T.) o'quvchilarning maktab talablarini bajarish imkoniyatlari bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lmay, bilvosita «maktabga tayyorligiga» olib keladi. Turli mualliflarning maxsus tadqiqotlari yuqoridagi testlarni muvaffaqiyatli bajarish-larida o'quv mashg'ulotlarni o'zlashtirish va aksincha, o'quvchi-larning charchoq va kasalliklari bilan bevosita bog'liqligini aniqladilar.

O'quvchilar psixik salomatligini saqlash muammosida ta'limning boshlang'ich davri - maktabdagi birinchi haftalar katta ahamiyat kasb etadi. Bolaning maktabga kirishi bilan unga bir talay yangi taasurotlar va unga ilgari noma'lum bo'lgan talablar: xulq-atvor qoidalariga qat'iy rioya qilish; harakatsiz holatda uzoq vaqt o'tirish, jadalaqliy faoliyat va h.k. Bolalar bog'chasiga bormagan o'quvchilar uchun yangi tortishib bo'lmas o'qituvchi siymosining paydo bo'lishi, shuningdek tengdoshlarning ko'p sonli jamoasiga qo'shilishi bularga qo'shimcha bo'ladi. Shunday tarzdam, o'zgarib borgan maktabga qabul qilinish odatdagi hayot tarzining o'zgarishi bilan bog'liq va ijtimoiy muhitning yangi sharoitlarga moslashuvini talab qiladi. Ayrim o'quvchilarda bu moslashuv kasallik tarzida kechadi. Bunday bolalar ko'pincha darslarda chalgaydilar, boshqa ishlar bilan shug'ullanadilar, tanaffus paytida xulq-atvor me'yorlarini buzadilar, qichqiradilar, haddan ortiq ko'p yuguradilar, yoki aksincha, kam gap sust bo'ladilar. O'qituvchi bilan muloqatda hijolat chekadilar, kichikkina tanbehga yig'lab yuboradilar. Ayrim bolalarda nevroz alomatlari paydo bo'ladi, ular

ishtahalarini yo`qotib, yomon uxlaydilar, injiqlik qiladilar.

Ma`ruza 5- Turli yosh davridagi psixogigienik muammolar.

Ma`ruza 5- Turli yosh davridagi psixogigienik muammolar. Jinsiy munosabatlar psixogigienasi.

O`smirlik davridagi psixogigienada jinsiy etilishni hisobga olish.

Kun tartibi

Ishlovchi ayollarning psixogigienik muammolari.

Muhabbat.

Nikohga yetarlicha tayyorlanmaslik natijasida paydo bo`ladigan nizolar

Qarish va psixogigiena

Tayanch tushunchalar: o`smir psixologiyasi, akseleratsiya, jinsiy etilish, fiziologik usish, endokrin tizim, disproportsiya, salbiy xissiyot, asabiy zurikish, dinamik stereotip, tana proportsiyasi, muxabbat, jinsiy munosabatlar, eros, agape, lyudus, maniya, pragma, storge, psixoloik fenomenlar, muxabbat boskichlari, boshlangich, alangan, uzaro xurmat boskichlari, romantik sevgi, attraksiya, frigidlik, karish, klimaks

O`smirlik davridagi psixogigienada jinsiy etilishni hisobga olish.

Hozirgi vaqtgacha jinsiy etilish muammarini endokrin sistema bilan bog`laganlar. Psixika va endokrin sistema • orasidagi bog`lanish o`smir va jamiyat orasidagi munosabatlar qariyb e`tiborga olinmadi.

Tug`ilishdan jinsiy etilishgacha bo`lgan davr bir necha yilga qisqardi, shu bilan birga maktabda o`qish vaqti kamaydi. Hozirgi vaqtda jinsiy etilish qizlarda 11-12 yoshda, o`g`il bolalarda 13-14 yoshda sodir bo`ladi. O`smirlar pasport olishlari bilan o`zlarini katta deb hisoblay boshlaydilar. Shu bilan birga maktab, oila va jamiyatda o`quvchi bo`lib qolganliklari uchun ularni bola deb hisoblaydilar. Bularning bari o`smirning atrof-muhit salbiy ta`sirlarini tez idrok qilishga sabab bo`ladi. Hozirgi o`smirlar bundan 20, 50 yil oldingi tengqurlariga qaraganda, tubdan farq qiladi. Kattalar bu voqelikni hisobga olmagan holda, zamonaviy o`smirlarga, uning o`ziga qachondir qo`llangan tarbiya metodlarini qo`llamoqchi bo`ladilar.

Qarab chiqilayotgan yosh guruhiga organizmda biologik jinsiy etilish paydo bo`lishi bilan muhim fiziologik o`zgarishlar sodir bo`ladigan o`smirlar kiradi. Bu tana tuzilishida proportsiyaning buzilishiga olib keladi. Taraqqiyotning bu bosqichida o`smirlarda ikkala jins orasida keskin farq kuzatiladi. Bu guruhga odatda 11-13 yoshli o`g`il bolalar kiritiladi.

O`smirning hatti-harakati impulsiv bo`la boradi. Bugun qattaq himoya qilgyon narsaga u ertaga befarq bo`lib qoladi. Bu yoshda bolalar hissiyotga beriluvchan bo`lib qoladi. Ayrim mashhur shaxslarning takdiriga kuchli qiziq boshlaydilar.

O`smirlar kattalarga tanqid bilan qaray boshlaydilar. Tana proportsiyasi buzila boshlaydi: qo`l va oyoqlari uzun, tana esa undan qolib ketadi. Ana shundan yurak qon tomir tizimi va nafas organlari orasida bir tomondan, tana - muskul va faoliyatning ikkinchi tomondan disproportsiyasi buziladi. Bularning natija-sida bo`shashish, yuqori qo`zg`aluvchanlik va charchash kuzatiladi.

Markaziy nerv sistemasining kuchli qo`zg`alishi hamda markaziy nerv sistemasi funktsiyalari orasida proportsiyaning buzilishi natijasida kayfiyatning o`zgaruvchanligi, hissiyotga beriluvchanlik kuzatiladi. Salbiy hissiyotlar kasallikning paydo bo`lishida muhim rol o`ynaydi, shuning uchun ularga katta ahamiyat berish zarur.

O`sish vaqtida qon tomirlaridagi o`zgarishlar miyaning etarlicha qon bilan ta`minlanmasligi tez charchash va bosh aylanishiga olib kelishi mumkin. Bu yoshdagi bolalar va qizlarda ko`p uxlash, kayfiyatning o`zgarishi, befarqlik, yomon ishtaha, diqqatni bir joyga to`play olmaslyus holatlari kuzatiladi. Ota-onalar va o`qituvchilar bu holatlarga ko`pincha e`tibor bermaydilar.

Kun tartibi

Biz yangi taasurotlarga ehtiyojlari katta bo'lgan o'smirlarni ko'p qo'zg'atuvchilar oqimidan himoya qilishimiz zarur. Uy vazifalarini bajarayotgan vaqtda radio va televizor o'chirilgan bo'lishi zarur. Haddan tashqari kuchli shovqin asab buzilishlariga olib kelishi mumkin, chunki markaziy nerv sistemasi shovqinga ayniqsa sezgirdir.

Uzoq vaqt nizolar ham sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatadi va markaziy nerv sistemasining jiddiy buzilishida namoyon bo'lishi mumkin. Alkogol, nikotin va to'yib uxlamaslik ham bolaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zi o'smirlar chekish, vino ichishni boshlashadi. Ota-onalar va o'qituvchilarning burchi tarbiyaviy ta'sir choralari kuchaytirishdan iborat.

Xuddi shu yoshda qat'iy kun tartibiga rioya qilish hamda asabiy zo'riqishdan himoya qilish zarur. O'smirlarga noto'g'ri munosabat va tanqid tufayli sodir bo'ladigan doimiy salbiy hissiyotlar -; bola taraqqiyotini tormozlashi mumkin. Bu yoshda o'smirlarga aniq talablar qo'yib, bu talablarning bajarilishini nazorat qilish bu bilan dinamik stereotipning vujudga kelishiga zamin yaratish mumkin. Bu yoshda o'zaro tarbiya ham katta ahamiyatga ega bo'ladi, kattalarning fikriga qaraganda, o'rtog'ining fikri ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi. Shuning uchun jamoa yordamida tarbiyalash muhim omil hisoblanadi.

Shunday qilib, o'smirlik davrida psixogigienepa kattalar tomonidan tarbiyalash va o'smirning o'z-o'zini tarbiyalash bilan uyg'un qolda olib borilishi lozim, bunda o'smirlarga qo'yiladigan talab juda engil bo'lmasligi maqsadga muvofiq.

Rus psixologlari tomonidan kasb-hunar kollejlari o'tkazilgan tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, engil topshiriq olgan o'quvchilar, og'ir topshiriq olgan o'smirlardek charchashadi. O'smirlarga doimiy engil talablarning qo'yilishi natijasida xulq-atvorida og'ish, tarbiyasizlik, ma'suliyatsizlik namoyon bo'ladi. Ishlovchi ayollarning psixogigienik muammolari.

Hozirgi kunda ayollar har bir sohada erkaklar bilan elkama-elka turib mehnat qilishmoka. Psixologlar o'tkazgan tadqiqotlardan ma'lum bo'linshicha, uyda bajariladigan ishlarning 78-79 % ayollar zimmasiga va faqat 13% erkaklar zimmasiga to'g'ri keladi. Ana shu ma'lumotlardan ayollarda qo'shimcha yuklama mavjudligini payqash qiyin emas. Malaka oshirish ham, ayollarda erkaklarga nisbatan katta muammo. Ayollar va erkaklarning rahbarlik faoliyatiga, deputatlarga ham nazar tashlasak, bu farq keskin namoyon bo'ladi. Bu farqlarning sababi ayollarning uy ishlari bilan haddan tashqari bandligidadir.

«Ayollarning yuqori mansablarga ko'tarilishiga nima halaqit beradi?»- deb o'tkazilgan anketa natijalarida ko'proq erkaklar uydagi majburiyatlar deb ko'rsatishgan. Bunday fikrlarning ortida erkaklarning o'zlari haqida g'amxo'rlik qilish va ayollar .. faqat uy ishlari va bolalar uchun yaralgan, deb tan olish yotadi. Ba'zan ayollarning aqliy qobiliyatlari shubha ostiga olinadi. Buning sabablari tushunarlidir.

Ko'pchilik xorijiy olimlar ayollarning aqliy qobiliyatga layoqatli emasliklarini, ularda tafakkurga nisbatan hissiyot kuchli, ular yumshoq va passivliklari tufayli, deb e'tirof etadilar. Aellarga tabiat tomonidan in'om etilgan onalik majburiyati tufayli pedagogik faoliyatga layoqatlidir. Ular texnik faoliyatga va mantiqiy tafakkur talab qilinadigan . faoliyatlarga qobiliyatli emaslar. Erkaklar ishbilarmon faol, nazariyani ayollarga nisbatan yaxshi o'rganishlari bayon etilgan.

Germaniyalik Shopengaurning fikricha, ayollar musiqa, poeziya va tasviriy sa'natni idrok qila olmaydi, tushunmaydi. Uning fikricha, ayollar to'liq inson emas. Anatomiylar bu falsafiy qarashlarni tabiiy ilmiy asoslamoqchi bo'ladilar. Lekin ayol va erkak miyasining tuzyushshvda, funktsiyasida hech qanday farq

Muhabbat.

Oila - insoniyat his-kechinmalari, hayajonli damlari, e'tiqodi va imoni, muomala maromlarini ifodalaydigan psixologik fenomendir. J.Li sevgiga asoslangan

**munosabatlarning 6 tipini
ko'rsatgan.**

1. Egos - bu romantizmga va hissiy mayllarga asoslangan muhabbat bo'lib, undan ko'zlangan asosiy maqsad - sevgilisining visoliga erishish va u bilan yaqin jinsiy munosabatda bo'lishdir.

2. Maniya - bir tomonning ikkinchi tomon mehri va muhabbatiga erishish uchun hamisha xavotir va intiqlik bilan bog'liq bo'lgan talabchai, intiq hissiyotidir.

3. Lyudus - o'ziga qaratilgan, xudbinlarcha muhabbat, bunda sevgisiga erishmoqchi bo'lgan shaxs nima qilib bo'lsa ham suyuqlisining visoliga erishishni ko'zlaydi.

4. Storge - do'stona mustahkam va samimiy hisga asoslangan bir-birga yaqin, anchadan buyon tanish bo'lgan odamlar o'rtasidagi sevgi.

5. Agare - biror ob'ektga nisbatan intiqlik, sabr- qanoat bilan boshdan kechirilayotgan ilohiy sevgidir.

6. Rragma- faqat shu inson bilan yashagandagina hayotdagi barcha maqsad muddaolariga erishish mumkinligini anglagan, hayotiy aniq mo'ljalli, shaxsiy xudbinlikdan xoli bo'lgan toza sevgidir.

Romantik sevgidagi munosabatlar

Romantik sevgi eng kam anglanadigan odamning biologik ehtiyoj-lari bilan bog'liq munosabatlardir. Bu munosabatlarning eng muhim jihati shundaki, ikkala tomon ham bir-biridan o'zlari ko'rishishni hohlagan sifat-larni qidiradi va ko'radi. Shu bois ham ko'shgacha romantik his -tuyg'ularga asoslangan munosa-batlarning umri qisqa bo'ladi, chunki ^real xulq-atvor bilan ideal tasavvurlar o'rtasida ziddiyat nomutanosiblik paydo bo'lishi mumkin.

L.Kameron-Benjlerning (1993) fikricha, romantik sevgi hissi rivojlanishining 7 bosqichi bo'lib, unga quyidagilar kiradi: 1) O'ziga jalb etish - yangi tanishlarning bir-birlariga noverbal belgilar orqali qiziqishi borligini bildiradi.

2) Mashg'ullik yoki rom bo'lib qolish. Bu bosqichda tanishib ulgurgan yoshlar davomli uchrashuvlar natijasida bir-biridagi ijobiy sifat-larni anglab, bir-birlariga ko'nika boshlaydilar.

3) Ko'nikish - munosabatlardagi o'ziga xos yangilikning kamayib borishidir. Endi boshida o'zgacha joziba kasb etgan tashqi ko'rinish, xusn, qaddi-qomat kabilar odatdagidek idrok etilib, hissiyotlar tobora kamayib boradi.

4) Kutish - munosabatlarning muayyan bosqichida xayol, fantaziya-dagi ideal obraz bilan, real kundalik hayotda tobora namoyon bo'lib borayotgan asl nusxa o'rtasida ayrim ziddiyatlar, qarama-qarshi-liklar ko'zga tashlanishi boshlanadi.

5) Ko'ngil qolish bu shunday bosqichki, unda hayajonli iliq muhabbat hislari o'rnini alam egallay boshlaydi. Sheriklar to'g'risidagi ijobiy obraz salbiy obraz bilan almashib boradi. Ko'pchilik yoshlar ayni shu bosqichda bir-biridan ajralib qoladilar.

6) Haddan oshish yoki munosabatlar chegarasining darz ketishi -bosqichida sheriklardan biri munosabtlarga chek-chegara qo'yish kerakligini anglab qoladi.

7) munosabtlarning tugashi- bir-birlari bilan boshqa sira yuz ko'rishmaslik bilan bog'liq qaror chiqarishdan boshlanadi.

Shunday qilib, er va xotin o'rtasidagi romantik munosabatlar yoki ishq muhabbat aslida bir shaxsning boshqasi ustidan doimiy hukmronligi, bu hislardan o'z manfati nuqqai nazaridan foydalanish demakdir.

Nikohga etarlicha tayyorlanmaslik natijasida paydo bo'ladigan nizolar

Bu borada o'tkazilgan tadqiqotlarda er-xotin munosa-batlarining davomiyligi va mustahkamligi bevosita salomatlik ko'rsatkichlari hamda ularning uzoqligiga bog'liqligini tasdiqladi. Avvalo turmush qurganlarning salomatligi umuman oila qurmaganlar yoki ajrashganlarnikidan yaxshi bo'ladi, oxirgilarda salomatlik bilan bog'liq muammolar

boshqa toifaga nisbatan ko'proq uchrashi kuzatilgan. Demak, mustaxkam nikoh salomatlikni saqlovchi samaraga egadir. Chunki turmush qurganlar o'zaro birgalikda, farzandlari davrasida turli ijtimoiy muammolarni o'zaro muhokama etib, turli balo-qazolarmi birgalikda himoya etilish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bunday tashqari ular ishonchli qo'rg'oni bo'lgani uchun o'zlarini tetikroq, erkinroq, dadilroq tutadilar.

Qarish va psixogigiena

Qarish jarayoni uchun ijtimoiy sharoitlar katta ahamiyatga ega. Ijtimoiy muhit qarish jarayonini yo'naltirishini, insonni keksayguncha ijobiy moslashishini saqlab qolishi mumkin. Buning uchun qari kshpilarining turmush va mehnat sharoitlarini yaxshilash chora tadbirlarini ishlab chiqish, ularni jamoat ishlariga jalb qilish, ularni qarishga o'z vaqtida tayyorlash, qarish jarayonini faoliyatga yo'naltirish, qariyalarga tibbiy, ijtimoiy, madaniy xizmat ko'rsatishni 'yo'lga qo'yish lozim. Qarish jarayoni uzoq vaqt davomida mavjud bo'lgan quyidagi qarama-qarshiliklarni tezlashtiradi:

- a) insonga qo'yiladigan talablar va uni bajarish imkoniyatlari orasidagi;
- b) qarish va shaxsiy ish qobiliyatini yuqori baholash orasidagi;
- v) ko'pchilik ijtimoiy munosabatlar qarama-qarshiligi.

G.K.Lixtenbergning ta'kidlashicha, «Doimiy qarish haqidagi fikrdan boshqa hech narsa insonni tez qaritmaydi». Demokratik fuqarolik jamiyatida erta qarishning oldini oluvchi sog'lom turmush tarzi uchun barcha sharoitlar yaratilgan. Har bir inson har bir yosh davrida uning kuchi, tajribasi jamiyatga kerakligiga ishonchi komil bo'lishi lozim. Ayniqsa, qari kishilar xalq xo'jaligida katta ahamiyatga ega bo'lgan tajribaga egalar.

Statistikadan ma'lum bo'lishicha, horijiy mamlakatlarda 80 % qari kishilar jamoat hayotidan chetlashtirilgan. Ular orasida ayniqsa, oldingi ishchi, xizmatchi va ayollar ko'p. Vrachlar va sotsiologlar ishlarida bu holatlar qari kishilardan hech narsa chiqmaydi, deb tushuntiriladi.

Qarishning psixogigienik jihatlarini qarab chiqishda quyidagilarga e'tibor berish lozim.

A) Yosh inson tomonidan kechirilgan umr bilangina belgilanmay, hayot tarzi bilan ham belgilanadi, shuning uchun turli kishilarda har xil vaqtda kechadi. Qarish tug'ilish bilan boshlanadi, faqatgina jismoniy ish qobiliyati kamaya boshlagandagina anglana boshlaydi. Qarishning boshlang'ich fazasida inson atrof-muhitga talablarini kamaytirishi kerak, Inson pasayayotgan ish qobiliyatini hisobga olgan holda o'z faoliyatini tashkil etish va boshlangan jarayonni kuch bilan, zo'riqish bilan ushlab turishga intilmasligi lozim. Zo'riqish bilan ushlab turishga intilish esa qarish jarayonini tezlashtiradi, jismoniy va psixik buzilishga olib kelishi mumkin.

B) O'spirinlikdan boshlab, doimiy jismoniy va ruhiy mashq qilish sog'lom qarilik gashtini surish garovidir. Sport va har xil aqliy mehnat qari kishilarning kundalik hayotida ma'lum rol o'ynashi lozim.

V) Qarilikka tayyorlanish va ichki ustanovka bu hodisani xursandchilik bilan kutib olish imkonini beradi. G) Yolg'iz yashaydigan insonga nisbatan jamoada yashaydigan inson tez qarimaydi. Shuning uchun qariyalarni jamoa ishlariga jalb qilish katta ahamiyatga ega.

D) Arzimas individual farqlarga qaramasdan qarish jarayoni boshlanishining o'rtacha muddatlari statistik aniqlangan. Ikkala jinsda ham o'rtacha 50 dan bOgacha yosh karishning boshlanishi hisoblanadi^ Bu vaqtda organizmda qayta qurish davrlari, ya'ni qarish boshlanadi. 60-75 yoshdagilarni keksalar, 75-90 yosh qariyalar, 90 yoshdan oshganlar uzoq umr ko'ruvchilar deb ataladi. E) Qariyalarni nafaqa davrigacha tayyorlash ham katta ahamiyatga ega. Korxonalar nafaqa yoshiga etgunlaricha qari kishilar haqida doimo g'amxo'rlik qilishlari lozim. Ko'pincha insonlar nafaqaga chiqishdan oldin bo'shashish va dam olish istagini bildirishadi. Dastlab nafaqaga chiqqanda ular bunday holatdan qoniqadilar. Lekin keyinchalik ishni sog'inadilar. Eski ish joyi bilan aloqalar saqlanmagan, yangi ish joyi esa kutilgan qoniqish hosil qilmasa,

afsuslanish, xafagarchilik, siqilish boshlanadi. Shuning uchun nafaqaga chiqayotgan shaxslar bilan faoliyatning kelgusi istiqbollari haqida gaplashib, yarim stavka ishga mehnat shartnomasi tuzish lozim.

Qarish jarayoni bilan bog`liq ayollardagi klimaks haqida to`xtalib o`tish joiz. Bunda ayolning farzand ko`rish qobiliyatini yo`qotish bilan bog`liq ayol organizmining jismoiy qaita qurish sodir bo`ladi. ;

Ma`ruza 6- Boshqaruv faoliyatining psixogigienik jihatlari. Psixogigiena va markaziy nerv sistemasiga ta`sir etuvchi dorilar

Ma`ruza 6- Boshqaruv faoliyatining psixogigienik jihatlari. Psixogigiena va markaziy nerv sistemasiga ta`sir etuvchi dorilar.

Rahbarlik uslublari.

Rahbarga xos xislatlar.

Bo`sh vaqt va psixogigiena.

Psixotrop dori vositalar

Nerv sistemasiga ta`sir etuvchi dorilar

Psixogigiena va psixologik kurash

Tayanch tushunchalar: Raxbar, lider, raxbarlik uslublari, avtoritar, demokratik, liberal, shaxsiy uslub, goyaviy-siyosi ongliklik, obektiv subektiv omillar, buyruk berish, kommunikativ, tashkilotchilik kobiliyatlar, tadbirkorlik, mustakillik, irodaviylik psixotrop dorilar, psixogen buzilishlar, psixofarmokalogiya, simptom, ogrik, antidepressantlar, neyroleptiklar, piratsetam, trankvilizatorlar, sedativ dorilar, nootrop dorilar, psixostimulyatorlar.

Rahbarlik uslublari.

Agar boshqaruv faoliyati ishni boshqarishdan emas, balki odamlarga rahbarlik qilish, ularni tarbiyalash bilan birga ularning sog`lig`i, avvalo ruhiy sog`lig`i uchun javobgarlikni o`z ichiga oladi. Jamoadagi shaxslararo munosabatlar sog`liq uchun kattta ahamiyatga ega. Demokratik fuqarolik jamiyatida rahbarlik qilishdagi asosiy vazifa jamiyat a`zolarining moddiy va ma`naviy -ehtiyojlarini doimiy qondirishga qartilmog`i lozim. Marrning ta`kidlashicha, rahbarning shaxsiy uslubi.

quyidagilar bilan tavsiflanadi:

1. davlat va hukumat qarorlaridan foydalanishda o`z usul va metodlarini qo`llash;
- 2) ijtimoiy zarurligiga bog`liq ravishda vazifalarning muhimligi va muddatini aniqlash usulida;
- 3). topshiriqlarni bo`lib berib, tushuntirish, bajarilishini nazorat qilishda;
- 4) xodimlarni g`oyaviy-siyosiy ongliklik ruhida tarbiyalashni va jamoat ishida ijodiy ishtirok etishni amalga oshirish bilan;
- 5) boshqaruv metodlarini tanlashda;
- 6) yuqori tashkilotchilik qobiliyati va malakalari bilan;
- 7) boshliqlarga, ma`muriyatga va boshqa rahbarlarga nisbatan shaxsiy namuna bo`lish bilan.

Rahbarlik uslublari qator ob`ektiv va sub`ektiv omillar bilan belgilanadi:

- 1) aniq mehnat sohasidagi sharoitlar;
- 2) bu sohaning xalq xo`jaligi uchun ahamiyati, ishlab chiqarish sohasida fanni rivojlantirish uchun sharoitlarni ta`minlash;
- 3) ilmiy-texnik qayta qurishlar ta`sirida mehnat jarayonidagi o`zgarishlar;
- 4) boshqaruv piramidasi ichida bu rahbarning roli;
- 5) rahbarning qobiliyati, imkoniyatlari va ma`lumoti;
- 6) rahbarlikdan tashqari omillar (oila, yashash sharoiti);
- 7) yuqoridagi rahbarlarning rahbarlik uslublari.

Rahbarlik uslublari quyidagilarga ta'sir qiladi:

1. Rejani bajarishga. Rejani bajarish, mahsulotning sifati, xodimlarning mehnat unumdorligi, yuqori ko'rsatkichlarga eri-shish rahbarlik uslubini baholashda muhim mezon hisoblanadi.

2. Qo'l ostidagilarga rahbarlik qila olish malakasi. Buning ob'ektiv mezonlari xodimlarning onglilik darajasi, jamoadagi axloqiy iqlim, xodimlarning yuklamani bajara olish, yosh kadrlarga g'amxo'rlik qilish hisoblanadi.

3. Boshqaruv tizimini tashkil qilish.

4. Rahbarning obro'si.

5. Ishlab chiqarish sohasiga va boshqaruv faoliyatiga zamonaviy ilmiy metodlarni qo'llash.

Boshqarish muloqoti bu odamlarga rahbarlik qilish maqsadidagi muloqot, ya'ni ular faoliyatini ma'lum yo'nalishda o'zgarti-rishdir. Rahbar boshqaruv muloqotida o'z qo'l ostidagilar bilan quyidagi munosabatlarda bo'ladi:

1) buyruq berish;

2) bajarilgan ish haqida o'z qo'l ostidagilardan axborot olish;

3) qo'l ostidagilarning berilgan topshiriqni bajarishlarini baholash.

Buyruq berish topshiriq ijrosini tekshirish hamda baholash, bu boshqaruv faoliyatining uch bosqichi bo'lib, boshqaruv muloqotining uchta vazifasini aks ettiradi. Albatta rahbarlik faoliyati uchta vazifa bilangina chegarlanmaydi, lekin boshqaruv muloqotida ular etakchilik qyaladi. Yuqoridagi uchta vazifa ichida boshqaruv axboroti berish vazifasi rahbarlik faoliyatida muhim o'rin tutadi.

O'zaro tushunish qonunlari. Siz rahbarlik qilayotgan xizmatchilar ularidan nima talab qilinayotganligini tushunib etmasalar, berilgan topshiriqni ko'ngildagidek bajara olmaydilar. Rahbar topshiriqni qo'l ostidagilarga tushunarli tarzda etkaza olishi zarur. Ba'zi bir xodimlarga bir og'iz so'z kifoya, ba'zilarga uzoq tushuntirishga to'g'ri keladi. Rahbar o'z xodimlari bilan shunday til topishishi kerakki, ular sizni faqat tinglamasinlar, balki eshitsinlar.

Xizmatchilar o'z boshliqlarini yaxshi tushunishlarida quyidagi 5 ta shart asosiy omil hisoblanadi:

- kasbining birligi;

- intellekt darajasini hisobga olish;

- axborotning to'laqonliligi;

- bayon etishning mantiqqa muvofiqligi;

- diqqatning jamlanishi.

Tushunish gapirayotgan odamning so'z ohangiga bog'liq. Agar topshiriq berayotganda qo'l ostidagilarning tushunmayotganligini doimo ta'kidlab turilsa, qo'pol ohangda gapirilsa, bunday rag'barni tushunish qiyin. Bu holda tiyaglayotgan odamning diqqati topshiriqning mazmuniga emas, gapirayotgan odamning muomalasiga, o'zini tutishiga qaratiladi.

Qo'l ostidagilar o'z rahbarlarini tushunganlarida ham, berilgan vazifalarni. to'la bajaravermaydilar. Masalan, aytaylik, qo'l ostidagi odamlar ishga o'z vaqtida kelish, yaxshi ishlash, ish vaqtida boshqa ishlar bilan shug'ullanmaslik, topshiriqni o'z vaqtida bajarish kerakligini yaxshi bilishadi, lekin har doim ham bunga amal qilmaydi. Xodim o'z rahbarining topshirig'ini faqatgina ichki e'tiqodlariga muvofiq kelgandagina, ya'ni totshgariqni bajarish zarurligini qalban his qilgandagina, uni astoydil bajarishga kirishadi. Rahbarga xos xislatlar.

Zamonaviy rahbar quyidagi xislatlarga ega bo'lishi lozim.

1) siyosiy, g'oyaviy dunyoqarash.

2) Jamoada javobgarlikni taqsimlash malakasiga.

3) Javobgarlikni anglash;

- 4) Rahbarning demokratik uslubiga;
- 5) Xodimlarni ilhomlantirish qobiliyatiga;
- 6) Ishni adolatli baholash ko'nikmasiga;
- 7) Bilimlar darajasini takomillashtirishga va xodimlardagi ijobiy xislatlarni rivojlantirishga intilish;
- 8) Obro'si, ta'sir ko'rsata olish malakasi, shaxsiy namuna.
- 9) Iroda kuchi;
- 10) Odamlar bilan ishlarni tashkil qilishda demokratik printsiplarga tayanish qobiliyati.

Xodimlarni o'ziga moyil qilishning psixologik yo'llari. Xodimlarni o'ziga moyil qilish yo'llari attraksiya deb ataladi. Agar muloqot jarayonida suhbatdoshga axborotni shunday yuborilsa, birinchidan, bu xabar suhbatdosh uchun hissiy ahamiyat kasb etsa, ikkinchidan bu unga ijobiy ta'sir qilsa, uchinchidan bu xabarni suhbatdosh anglab etsa, u holda suhbatdoshimizbu suhbat nimasi bilandir yoqimli, o'ziga tortuvchi bo'ldi, deya ta'kidlashi mumkin.

1. Ism sharifi usuli, ertalab ishga kelganda xodimlarga ismi sharifini aytib salomlashish, o'z ismning jaranglashi shaxsga e'tibor, shaxs sifatida tan olish, ijobiy hissiyotlar manbaiga yaqinlashishdir.

2. Rahbar xodimlari bilan munosabatda yuz qiyofasi muloyim bo'lishi, ularga jilmayib murojaat qilishi lozim.(do'stlik). Z.Kompliment - insonga o'zining ijobiy sifatlarini kuchaytiribroq aytilgan so'zlar doim yoqadi. Rahbar xodimlarida ijobiy hislar attraksiya uyg'ota olgan ekan, xodimlar o'z rahbarlarining topshiriqlarini bajonudil bajaradi. 5.Xodimlarga nisbatan sabrli, e'tiborli tinglovchi bo'lish maqsadga muvofiq.

Bo'sh vaqt va psixogigiena.

Nemis olimi Shult tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, doimiy bir xil ish bilan band insonlarga qaraganda, ishsiz va nafaqa yoshidagi insonlar dam olish qobiliyatini yo'qotadilar. Ularni uyquning buzilishi, psixosomatik (jismoniy) buzilishlar, tinkasi qurish, ozib ketish bezovta qiladi. Bu misollar shundan dalolat beradiki, mehnat insonni kasap qilmaydi, balki mehnatning, yo'qligi, ishsizlik insonni kasal qilar ekan.

Qulay mehnat sharoitlari, mehnatni tashkil etish, jamoadagi kishilar orasida ijobiy muhit mehnatni quvonchga, xursand-chilikka aylantiradigan omillar hisoblanadi.

Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun sport bilan shugullanishda quyidagi qoidalarga rioya qilish lozim.

1. Doimiy va davomiylik. Mashq har kuni bir marta kamida 5 daqiqa davom etishi maqsadga muvofiq. Agar mashq haftasiga 3 marta o'tkazilsa, kuniga 15-20 daqiqadan shug'ullanish zarur. Haftasiga bir marta o'tkaziladigan mashqlar to'g'ri olib borilsa, ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi mumkin, lekin haqiqiy mashqdagi natijani bermaydi. Haftasiga bir marta haddan tashqari ko'p shug'ullanish sog'liqqa ziyon keltirishi mumkin.

2. Yugurish, gimnastika, va cho'milish va boshqa sport turlari tavsiya etiladi, Sog'liqni mustahkamlash uchun oddiy sayr va gimnastika etarli emas. Sport musobaqalaridan tartib, intizom o'z-o'zini tanqid qilish, iroda kuchi shakllanadi.

Psixotrop dori vositalar

Psixotrop dorilar psixogen buzilishlarni bartaraf qilibgina qolmasdan, balki organizmda kechadigan vegetativ jarayonlarga, qon aylanishiga, yurak va nafas olish faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, bu dorilar gastrointestinal, urologik va jinsiy buzilishlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Demak, funktsional buzilishlarni davolash uchun ishlatiladigan psixotrop dorilar butun bir organizmning faoliyatini yaxshilaydi. Shuning uchun ham psixotrop dorilar turli xil funktsional buzilishlarni davolashda keng qo'llaniladi. Faqat ularning dozalarini ehtiyotkorlik bilan aniqlab, bemorlarga tavsiya qilish zarur.

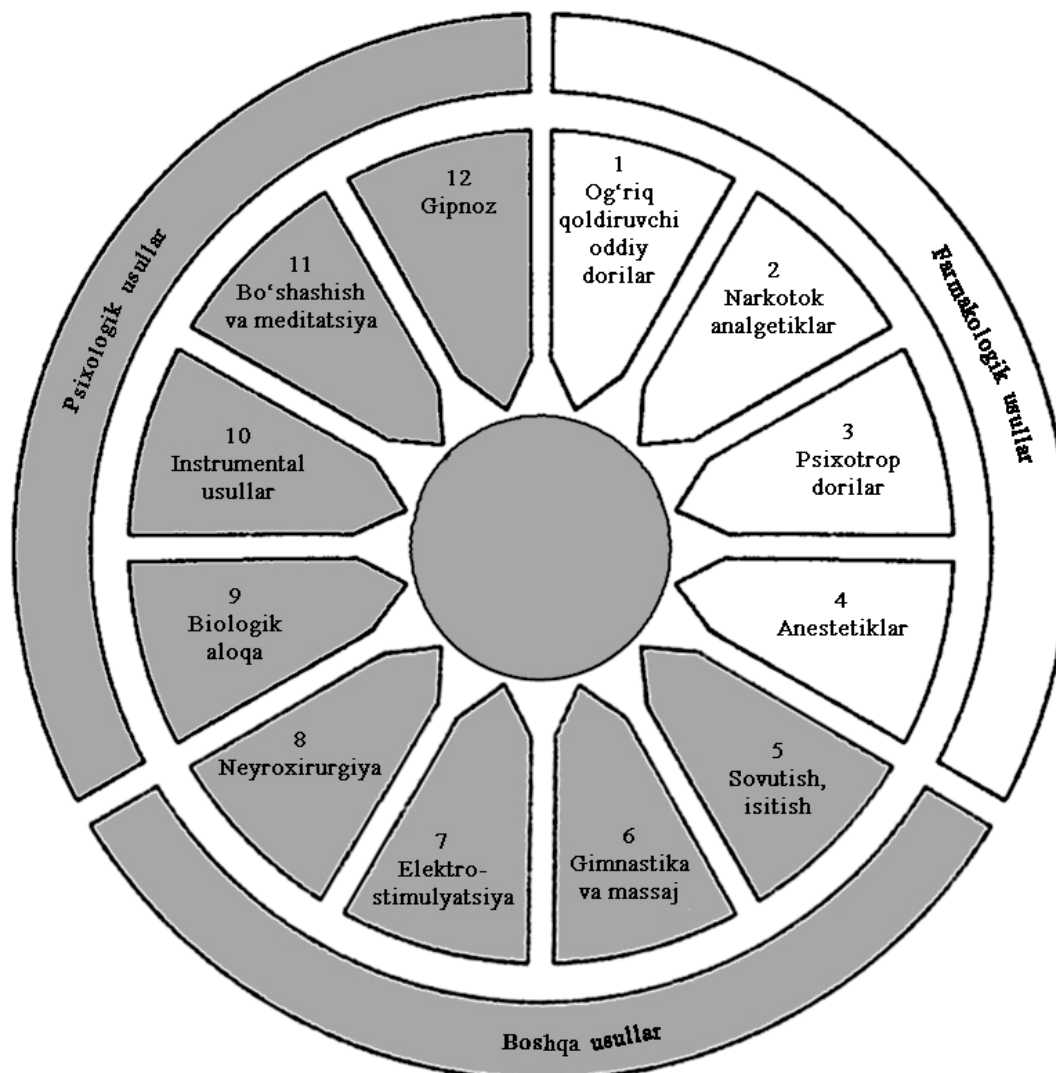
Ba'zan bitta simptomni yo'qotish yoki uning belgilarini kamaytirish uchun bir qancha davolash usullarini qo'llashga to'g'ri keladi. Masalan, og'riqni qoldirish uchun ishlatiladigan vositalar 37-rasmda keltirilgan.

Psixotrop dorilarga nimalar kiradi? Turli kasalliklarda psixogen buzilishlarni davolashda ishlatiladigan va ruhiy jarayonlarga ta'sir qiluvchi dori vositalariga psixotrop dorilar deyiladi. Dastlabki psixotrop dorilar XX asrning 50-yillarida ishlab chiqarila boshlangan. Bu davrgacha bu toifadagi dorilar juda kam bo'lib, ularning ta'sir kuchi past bo'lgan. U davrda kofein, korazol, brom va valerian vositalari keng qo'llanilgan.

1957-yili dastlabki antidepressant (imipramin) kashf qilindi va psixogen buzilishlarni davolashda keng qo'llana boshlandi. Keyinchalik, ya'ni 70-yillarning boshida piratsetam kashf qilindi. Bu dastlabki nootrop dori psixotrop dorilar tarkibiga kiritildi va uning ruhiy funksiyalarga ijobiy ta'siri aniqlandi. Shunday qilib, farmakologiyaning katta bir bo'limi yaratildi va unga psixofarmakologiya deb nom berildi.

1966-yili Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti psixotrop dorilarning quyidagi tasnifini taklif qildi:

- a) antidepressantlar;
- b) neyroleptiklar;



- v) trankvilizatorlar;
 - g) sedativ dorilar;
 - d) nootrop dorilar;
 - e) psixostimulyatorlar.
- Nerv sistemasiga ta'sir etuvchi dorilar

Antidepressantlar.

Antidepressantlar tasodifan kashf qilingan. 1957-yili sil kasalligiga qarshi ishlab chiqarilgan dorilardan birini qabul qilgan bemorlarda eyforiya holati kuzatilgan. Bu dorini ruhiy bemorlarga berib sinab ko`rilganda, uning depressiyani kamaytirish xususiyati aniqlangan.

Antidepressantlar bosh miyadagi ruhiy jarayonlarga murakkab ta'sir ko`rsatadi. Ular bosh miyadagi noradrenergik va serotoninergik sistemalarga ta'sir qilib neyronlardagi qo`zg`alish va tormozlanish jarayonlarini muvofiqlashtiradi. Ularning aksariyati MAO ingibitori va trisiklik antidepressantlardir. Antidepressantlar markaziy asab tizimining barcha tuzilmalari orasidagi funktsional bog`lanishlarni tiklaydi.

Barcha antidepressantlar uchun xos bo`lgan xususiyat ularning timoleptik ta'siridir, ya'ni ular bemor kayfiyatini oshirib, affektiv buzilishlarni kamaytiradi. Ba'zi antidepressantlar (zoloft, ksanaks va h.k) anksiolitik ta'sirga ham ega.

Dastlab antidepressantlar faqat psixiatriya amaliyotida keng tavsiya qilingan bo`lsa, hozirgi davrda antidepressantlardan psixosomatik sindromlarni davolashda ham keng foydalaniladi va bu dorilarni maxsus retseptlar orqali terapevtlar ham tavsiya qilishadi. Ayniqsa, kardionevrozlar, kardiofobik sindromlar, psixogen abdominalgiyalar va boshqa somatogen depressiyalarni davolashda antidepressantlar keng tavsiya qilinmoqda. Antidepressantlarni tavsiya qilishning o`ziga xos qoidalari mavjud. Surunkali psixogen buzilishlarni davolashda barcha antidepressantlar dastlab past dozalarda buyuriladi va har ikki-uch kunda ularning dozasi oshirib boriladi. Antidepressantlarning terapevtik ta'siri 5-7 kunlardan so`ng sezilib boshlaydi. Ularning kech ta'sir qila boshlashini neyromediatorlarning sinapslarda asta-sekin to`planishi va retseptorlar sezuvchanlik darajasining o`zgarishi bilan bog`liqdir.

Ba'zi antidepressantlar (amitriptilin) kattaroq dozalarda kardio-toksik ta'sir ko`rsatadi. Amitriptilin glaukoma, og`ir yurak-qon tomir kasalliklari, prostata adenomasi va siydik pufagi atoniyasida tavsiya qilinmaydi. Homiladorlik va bola emizish davrlarida ba'zi antidepressantlar buyurilmaydi yoki zaruratga qarab, kam miqdorda tavsiya qilinadi.

Neyroleptiklar

«Neyroleptiklar» atamasi 1967-yili taklif qilingan. Dastlab, og`ir psixozlarni davolashda ishlatiladigan bu dori vositalari neyroleptiklar deb atala boshlandi. Ko`pchilik davlatlarda «neyroleptiklar» o`rniga «antipsixotik vositalar» atamasi qo`llaniladi. Chunki neyroleptik sindrom dorining terapevtik ta'sirini emas, balki uning asoratini aks ettiradi. Bugungi kunda ko`pchilik farmatsevtik kompaniyalar nojo`ya ta'siri kam ifodalangan antipsixotik vositalar ustida ish olib bormoqdalar.

Neyroleptiklarga aminazin, galoperidol, droperidol, frenolon, triftazin, neuleptil kabi dorilar kiradi. Ularning turi juda ko`p bo`lib, asosan psixiatriyada qo`llaniladi. Bu dorilarning eng ko`p tarqalgan nojo`ya ta'siri turli darajada ifodalangan *ekstrapiramidal buzilishlardir*. Shuning uchun ham neyroleptiklar tavsiya qilingan bemorlarga ekstrapiramidal buzilishlarning oldini oluvchi dorilar (siklodol, parkopan) buyuriladi. Psixosomatik sindromlarni davolashda neyroleptiklar deyarli tavsiya qilinmaydi. Lekin shu guruhga kiruvchi eglonil ekstrapiramidal buzilishlarni kam keltirib chiqarganligi uchun psixosomatik buzilishlarni davolashda keng tavsiya qilinadi. Neyroleptiklarni qabul qilgan bemorlarda psixomotor va affektiv reaksiyalar pasayadi, karaxtlik paydo bo`ladi, ular uyqusirab boshlaydi. Bu dorilar uxlatuvchi va sedativ dorilarning kuchini oshiradi. Neyroleptiklar ichida psixosomatik buzilishlarni davolashda eglonil ko`p ishlatiladi.

Eglonil. Antipsixotik ta'sirga ega. Markaziy neyronlardagi D2-dopamin retseptorlarini qamal ichiga oladi va shu yo`l bilan bosh miyada tormozlanish va qo`zg`alish jarayonlariga ta'sir ko`rsatadi. Eglonilda neyroleptik va antidepressantlarga xos xususiyatlar mavjud, lekin ular kuchli ifodalanmagan. Shuning uchun ham eglonilni qabul qilgan bemorlarda boshqa neyroleptiklarga xos bo`lgan uyqusirash, koordinator va ekstrapiramidal buzilishlar kuzatilmaydi. Bu dorining antipsixotik ta'siri uning markaziy

asab tizimiga faollashtiruvchi ta'siri bilan namoyon bo'ladi. Egilonilning bu xususiyati uni ruhiy faoliyatning o'ta pasayishi bilan kechuvchi turli kasalliklar, ya'ni ruhiy, nevrologik va psixosomatik kasalliklarda keng qo'llash imkonini beradi. Egilonil autizm, abuliya, adinamiya va xulq-atvorning buzilishlarini (ayniqsa, bolalarda) davolashda ham keng qo'llaniladi. Egilonil hiqichoqni, ko'ngil aynishini, bosh aylanishni, qusishni ham kamaytiradi. Shuningdek, bu dori me'da va o'n ikki barmoqli ichakning yara kasalligida ham tavsiya qilinadi, lekin u antatsid ta'sirga ega emas.

Trankvilizatorlar.

«Trankvilizatorlar» atamasi lotincha so'z bo'lib, *trancvilio*, ya'ni tinchlantiraman, degan ma'noni anglatadi. 1957-yili, asosan, nevrozlarni davolashda ishlatiladigan tinchlantiruvchi xususiyatga ega bo'lgan dorilar *trankvilizatorlar* deb atala boshlandi. Bu dorilar nevrozlarda ko'p uchraydigan xavotir, qo'rquv va asabiylashishlarni yo'qotadi. Neyroleptiklardan farqli o'laroq, trankvilizatorlar kuchli antipsixotik ta'sirga ega emas va ekstrapiramidal buzilishlarga olib kelmaydi.

Trankvilizatorlar «anksiolitiklar», ya'ni qo'rquv va xavotirni oluvchi dorilar deb ham ataladi. Haqiqatan ham, trankvilizatorlar dastlab qo'rquv va xavotirlanishni pasaytiradi. Lekin ular nafaqat anksiolitik ta'sirga, balki uxlatuvchi, tutqanoq xurujlarini va mushaklar tonusini pasaytiruvchi xususiyatlarga ham ega. Trankvilizatorlar bemorlarga neyroleptiklar yoki analgetiklar bilan birga berilsa, psixomatik sindromlarda kuzatiladigan turg'un og'riqlarga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Trankvilizatorlardan gipnotik seanslarni o'tkazayotganda ham foydalanish mumkin.

Bugungi kungacha trankvilizatorlarning ta'sir qilish mexanizmi to'laligacha

Sedativ dorilar.

Sedativ dorilar (*sedatio* – tinchlanish) psixogen buzilishlarni davolashda keng qo'llaniladi. Trankvilizatorlarga qaraganda, sedativ dorilar qo'rquv va xavotirlanishga kamroq ta'sir ko'rsatadi. Ular mushaklar tonusiga kam ta'sir ko'rsatadi, koordinatsiyani kam buzadi. Lekin kundalik miqdori oshib ketisa, uyquchanlik va bo'shashish kuzatilishi mumkin. Sedativ dorilar tormozlanish jarayonini kuchaytirib, qo'zg'alish jarayonini pasaytirib, markaziy asab tizimining faoliyatini boshqaradi va nevroitik belgilarni pasaytiradi.

Novopassit. Bu dori turli dorivor o'simliklardan tayyorlangan bo'lib, kuchli tinchlantiruvchi ta'sirga ega. U xavotirlanish, vahima, qo'rquv va turli ruhiy-hissiy zo'riqlashlarni kamaytiradi va yo'qotadi. Novopassit asab buzilishi bilan kechuvchi barcha kasalliklarda, shuningdek, psixosomatik sindromlarda keng tavsiya qilinadi.

Novopassit ichish uchun kuniga 1 tabletka yoki 1 choy qoshiqdan (5 ml) 3 mahal buyuriladi. Zaruratga qarab, dorining kundalik dozasi 2-3 barobarga oshiriladi. Novopassit eritmasini choy yoki turli sharbatlarga qo'shib ichish mumkin. Oshqozon-ichak buzilishlari bor bemorlarga bu dori ovqat paytida tavsiya qilinadi, boshqa paytlari ovqatdan oldin ichgan ma'qul. Novopassit tabletka (30 tabletka) va eritma (100 ml li flakon) ko'rinishida ishlab chiqariladi.

Nootrop dorilar.

«Nootrop» atamasi 1972-yili piratsetamni kashf qilgan olim K. Jiurjea tomonidan taklif etilgan. Shu yildan boshlab, miyaning integrativ funksiyasini, xotira va diqqatni yaxshilovchi, aqliy faoliyatni tiklovchi dorilar nootroplar deb atala boshlandi. Nootroplarning oliy ruhiy funksiyalarga ijobiy ta'sirini e'tiborga olib, ular psixotrop dorilar guruhiga kiritildi. Keyinchalik yangi va yangi nootrop dorilar ishlab chiqarila boshlandi va ularning nomlanishi ham o'zgardi. Nootroplarning aksariyati hozirgi kunda tserebroprotektor, neyroprotektor, neyrotrop dorilar deb ham ataladi.

Nootrop dorilarning vakillari juda ko'pdir: piratsetam (nootropil), fenotropil, noofen, pantokaltsin, entsefabol, sermion va hokazo.

Nootropil – nootrop dorilarning eng ko'p tavsiya qilinadigan turlaridan biridir. Nootropil nafaqat nevrologik kasalliklarni, balki ruhiy buzilishlarni davolashda ham keng qo'llaniladi. Bu dorini barcha yoshdagi (1 yoshdan boshlab) bemorlarga tavsiya qilish

mumkin, chunki nootropilning zaharli ta'siri o'ta pastdir. Nootropil diqqat, xotira, nutq va fikrlash qobiliyatini yaxshilaydi. Nootropilni nevrozning barcha turlarini, ya'ni depressiya, astenik holatlar, ipoxondrik buzilishlar, fobik sindromlarni davolashda samarali vosita sifatida keng tavsiya qilish mumkin. Nootropil sedativ dorilar va antidepressantlar ta'sirini kuchaytiradi, shuning uchun ham u kuchli ifodalangan depressiyalarda qo'shimcha dori sifatida buyuriladi. Nootropil shizofreniya va boshqa ruhiy kasalliklarni davolashda ham tavsiya qilinadi.

Surunkali alkogolizm va giyohvandliklarda deliriy va abstinent holatlarni pasaytirishda nootropil samarali vositadir. Morfin, barbituratlar va spirtli ichimliklar bilan zaharlanishlarni bartaraf qilishda ham nootropil beriladi.

Bosh miyadagi integrativ va kognitiv jarayonlarga ijobiy ta'siri nootropilni gerontologik kasalliklar (Altsgeymer kasalligi, qarilik dementsiyasi) ni davolashda ham keng qo'llash imkonini beradi.

Fenotropil.

Fenotropil psixostimulyator sifatida psixasteniya va nevrasteniyalarda ko'p qo'llaniladi. Uning ruhiy jarayonlarga faollashtiruvchi ta'siri anksiolitik ta'sir bilan birga namoyon bo'ladi. Shuning uchun ham fenotropil kayfiyatni ko'tarish hususiyatiga ega. Shuningdek fenotropil organizmning og'riqqa chidamlilik darajasini oshiradi, bu esa uni og'riqlar bilan kechuvchi turli nevrologik kasalliklarda qo'llash imkonini beradi.

Fenotropil organizmga tushgan antigenga qarshi antitana ishlab chiqarishni kuchaytiradi, demak u immun sistemasini faollashtirish hususiyatiga ham ega. Fenotropilni uzoq vaqt qabul qilganda ham unga ko'nikib qolish ro'y bermaydi va uni qabul qilishni hojlagan payt to'xtatish mumkin. Fenotropil teratogen, mutagen, kantserogen va embriotoksik ta'sirga ega emas.

Instenon. Instenon 3 ta faol moddadan iborat: *etamivan*, *geksabindin* va *etofillin*. Shuning uchun ham bu dori bosh miyaning faoliyatiga, ayniqsa, qon aylanishiga kompleks ta'sir ko'rsatadi. *Etamivan* miya ustunida joylashgan retikulyar formatsiyaning faoliyatini kuchaytiradi, buning natijasida po'stloq va po'stloq osti tuzilmalarining funktsional faolligi oshadi. *Geksabindin* neyronlarning glukoza va kisloroddan to'la foydalanishini kuchaytiradi, ularning quvvatini oshiradi. U shuningdek, bosh miya va yurak mushaklarining qon bilan ta'minlanishini kuchaytiradi. *Etofillin* yurakning minutli hajmini oshirish hisobiga bosh miyaning ishemiya va gipoksiyaga uchragan sohalarning qon tomirlarida perfuzion bosimni oshiradi. Buning natijasida, bu sohalarning qon bilan ta'minlanishi va metabolizmi yaxshilanadi. Instenon insult oqibatida rivojlanadigan nutq buzilishlarini ham tiklaydi.

Instenonning yuqorida ko'rsatilgan xususiyatlari uni asteniya bilan kechuvchi psixogen buzilishlar va psixosomatik sindromlarni davolashda keng qo'llash imkonini yaratadi. Bizning amaliyotda apatiya bilan kechuvchi depressiv sindromlar, xotira va nutq buzilishlari, psixogen astmalar va kardiosenestopatik sindromlarda instenonni tavsiya qilib sezilarli natijalarga erishildi.

Aktovegin. Bu dori to'qimalarda moddalar almashinuvini va ulardagi regenerativ jarayonlarni faollashtiradi, ularning trofikasini yaxshilaydi. Aktovegin glukoza va kislorodning transportini kuchaytiradi, buning natijasida ular hujayralarda etarli darajada to'planib, oqilona sarflanadi. Bu jarayonlar ATF metabolizmining kuchayishi bilan kechadi, ATF esa hujayraning asosiy energetik manbai hisoblanadi. Aktovegin to'qimalarning qon bilan ta'minlanishini ham yaxshilaydi. Bu jarayonlar barcha to'qimalarda kechadi. Shuning uchun ham aktovegin asab, yurak, ichki a'zolar, teri kasalliklari va shuningdek, turli psixosomatik sindromlarda to'qimalardagi regenerativ jarayonlarni faollashtirish uchun qo'llaniladi.

Psixogigiena va psixologik kurash

Qomatni va alohida a'zolarini mustahkamlash. Asosiy masala butun tanani umumiy mashq qilishdan iborat. Bunda biz bolalarning va o'smirlarning charchashiga ko'proq

e'tibor qaratib, so'ngra ular tartibni saqlashi o'yinning ma'lum qoidalariga rioya qilishini kuzatamiz. Maktabgacha yoshli bolalarda quvlashmachoq, o'yinlar, muvozanat va chaqqonlikni saqlash mashqlari kabilarni o'tkazish mumkin. 9-16 yoshgacha bolalar va o'smirlarda estafeta turlari, koptok o'yinlari, o'rmon bilan kesilgan hudud bo'yicha yugurish kabi sport o'yinlari va musobaqalari birinchi o'rinda turadi. Bu mashqlar haftasiga kamida 3 marta yoki har kuni 30-40 daqiqadan o'tkaziladi.

Fizioterapevtik mashqlar ko'p darajada u yoki bu kamchilikni tugatish, barmoqlar, qo'l-oyoq, tanani mustahkamlash yoki ma'lum harakat majmualarini kuchaytirish maqsadini ko'zlaydi. Ko'pincha muvozanatni saqlash, emaklash, tirmashish, koptokni tutish va nishonga otish, turnikdagi mashqlar qo'llaniladi.

falajning spastik va ekstrapiramidal shakllarida bola taraqqiyoti darajasiga mos mushaklar tonusi muntazam mashq qildirish katta ahamiyatga ega. Bunday zarur hollarda ortopedik yordamchi vositalardan, masalan, shina, bandaj, supikator va h.k.larni qo'llash kurak. Ma'lum vaziyatlarda xirurgik tuzatish talab qilinadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda mashqlarni imkoni boricha ko'proq olib borish zarur.

Harakatlantiruvchi ritmik va xarakat mashqlariga tayanib, shifokor harakatli o'yindash rolni ishlab chiqadi va bir eibir necha kuzatishlardan so'ng bola unga biriktiriladi. Rol bolaga xam pedagogik, Ham shjxoterapevtshs muxim ta'sir kursatadi. Mashqlarni bir kunda bir necha marxa 10-20 dakika davomida avval individual, so'ngra o'rtoqlari bilan va nihoyat birkundabir marta butun guruh bilan birga o'tkazish zarur. Bolalar vaziyatni mashq qylayotganini tushunadilar. Shuning uchun ularda ainiqsa, bunday tomoshaga ota-ona yoki do'stlari taklif qilinsa, qizg'in kutish hissi yuzaga keladi. Bunda bola ko'pincha o'zining terapevtik jihatini anglamaydi. Bolalar musiqash, orkestrga ega bu uiin qiziqarli hosil bo'lishi kerak. Kuylash va ritmik harakatlar bilan bog'liq bu o'yinlar mazmuni zamonaviy mavzular, bolalar hayoti yoki mashxur ertaklarga bog'livdir. Bolalarni uz rolini jro etishda, nutq va musiqiy parchalar va kuylarni qaitarish mustaqil ijodiy tajribaga o'rgatish zarur. Bu tarzda quvnoq ritmik-musiqiy o'yin yordamida bola sezmaydigan da'volash jarayoni amalga oshiriladi

GLOSSARIY

Affekt(latincha *affectus* – ruhiyhayajonlanish, qiziqish) qisqa muddatda va shiddat bilan sodir bo'ladigan hissiy, hayajonli jarayon: hulq-atvor, hatti-harakat ustidan nazoratning susayishi tufayli ro'y beradigan kuchli his-tuyg'u (g'azablanish, qo'rqish, nafratlanish, shodlanish). Mutaxassislar normal va patologik affektlar borligini, shuningdek, affektiv reaksiyalarga ozroq yoki ko'proq moyil bo'ladigan shaxslar ham bo'lishini ta'kidlashadi. O'zida affektiv reaksiyaga nisbatan hislarga erk bermaslik insondagi normal psixik holat hisoblanadi. Affektlar ta'siriga beriluvchi kishilar odatda olomon orasida sarosimalik uyg'otishga moyil bo'ladilar.

Anglash– psixik mazmunni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iborat psixik jarayoni bo'lib, bu mazmunni boshqa kishilarga etkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'ziga xabar bermoq, o'z tajribasi hisiyoti, ehtiyoji, qiziqishi va b. to'g'risida o'ziga tushuntirish demakdir. Anglash demak nimadir to'g'risida o'z-o'ziga hisob berishdir. Sub'ektiv holda u yoki bu vaziyat, kechinma va boshqalarni aniq-ravshan va nazorat qilinadigan in'ikosidir.

Amaliy psixologiya– ijtimoiy amaliyotning turli sohalaridagi amaliy vazifalarni hal qilishda foydalaniladigan amaliy bilimlar va texnologiyalar majmuasidir. Amaliy psixologiya muhim xususiyati shundaki, u yoki bu vazifalar ularning manfaatlari uchun hal etilayotgan iste'molchi yoki buyurtmachini hamisha ko'rsatish mumkin.

Aql – insonning ma'naviy va ruhiy faoliyatida barcha oliy narsalar xodiaslarni qanday bo'lsa, aynan shunday xolda bilish qobiliyati, mavxum fikrlash va tushunchalar yaratish xususiyati.

Aхлоq - ijtimoiy ong shakllaridan biridir. Kishilarning tarixan tarkib topgan hulq – atvori, yurish – turish, ijtimoiy va shaxsiy xayotga o'zaro, shuningdek jamiyatga bo'lgan munosabatlarini tartibga solib turuvchi barqarormuayyan norma va qoidalar yig'indisi.

Attraksiya – (lotincha so'z – attrahere –yoqtirish, o'ziga jalb etish) – bu bir insonning boshqa bir insonga ijobiy munosabati asosida yoqishi va yoqtirish, o'zaro mobillikni tushuntiruvchi emotsional hisdir.

Aloqa – makon yo vaqtda bir – biridan muayyan masofada uzoqlikda joylashgan ikki yoki bir necha hodisa yo ob'ektning o'zaro bog'lanish xodisasi.

Anglash - psixik mazmunni ongsizlikdan aktiv belgi shakliga ko'chirishdan iborat psixik jarayon bo'lib, bu mazmunni boshqa kishilarga etkazib berish imkonini beradi. Anglamoq o'zicha xabar bermoq, o'z tajribasi xissiyoti, ehtiyoji, qiziqishi va boshqalar to'g'risida tushuntirish demakdir. Anglash demoq nimalar to'g'risida o'z – o'ziga xisob berishdir. Sub'ektiv xolda u yoki bk vaziyat, kechikma va boshqalarni ochiq – ravshan va nazorat qilinadigan inikosidir.

Bilish – olamning inson ongidagi in'ikos etish jarayoni . inson o'zini qamrab olgan atrof – muxit to'g'risida bilish va tasavvurga ega bo'lmay turib, faoliyatning biron bir turi bilan shug'ullana olmaydi. Bilishning maxsuli natijasi bilim bo'lib, xar qanday kasbni egallash faqat bilim orqali ro'y beradi.

Vijdon – ijtimoiy xodisa bo'lib, kishining xayotida sodir bo'layotgan ijobiy va salbiy xodisalarga munosabatida ifodalanadi. Vijdon kishining ma'naviy etukligiga bog'liq.

Guruhlarning tuzilishi– guruh qismlarining kichik guruhlariga nisbatan barqaror bo'linishi, guruhga kiruvchi kishilar o'rtasida guruh vazifalarining taqsim qilinishi.

Gallyutsinatsiyalar(lat. *hallucinatio* – alahsirash, ko'zga ko'rinish) insonda kasal paytidagi psixikasiga ta'sir etishi natijasida hosil bo'ladigan mavjud bo'lmagan, fantastik, xayoliy, uydirma obrazlar.

Guruh dinamikasi (grekcha *dynamis* – kuch) – bu guruhning o'z holatini o'zgartiradigan, rivojlantiradigan yoki buzadigan kuchlarning hamkorlikdagi jarayonidir. U asosan ikki xil yo'nalishdagi jarayonlarda ko'zga tashlanadi: guruh a'zolarining birlashuvi va aksincha, keskinlashuvi.

Guruh munosabatlari– a) guruh faoliyatining xarakter iva mazmuni; b) guruhning umuman strukturadagi o'rni, qadriyatli birligi va b. xarakteristikasi; v) guruh a'zolarining sotsial individ sifatidagi o'zaro shaxsiy munosabatlari; g) bu munosabatlarga jalb qilingan kishilarning individual pozitsiyalariga ko'ra guruhda uning a'zolari o'rtasida qaror topadigan munosabatlardir.

Guruh roli (o'rni) – guruh uchun bajaradigan vazifasiga ko'ra insonning shu guruhdagi barqaror, mustahkam holati (o'rni, pozitsiyasi).

Guruh– umumiy bo'lgan bir yoki bir necha belgilarga ko'ra birlashgan kishilar yig'indisidir.

Guruhning birdamligi - fikrlar birligi, e'tiqodlar, anhanalar birligida, shaxslararo munosabatlar, kayfiyatlarning ijobiy xarakterida va guruh psixikasining boshqa belgilarida, shuningdek, hamkorlikdagi amaliy faoliyatning birligida namoyon bo'ladigan guruh a'zolari birligining psixologik xarakteristikasidir.

Gipoteza – o'rganilayotgan xodisaning sabablari va xususiyatlarini tushuntiradigan asosli tahmin tarzidagi bilim shakli.

Guruhda kuchlarning munosabati– bu guruhij jarayonlarni hamda guruh a'zolarining hulq-atvorini nazorat qilish imkoniyatlarining guruh ob'ektlari o'rtasida taqsimlanishidir. Liderlik tushunchasida, guruh dinamikasi va sh.k. larda namoyon bo'ladi.

Geniy – bu yangiliklarni yaratuvchi va kashf qiluvchi shaxs.

Dunyo obrazi - insonga dunyoda harakatlana olish uchun mo'ljal bo'lib xizmat qiladigan olam to'g'risidagi, boshqa kishilar, o'zi va o'z faoliyati to'g'risidagi bir butun, yaxlit ko'p darajali tasavvurlari tizimidir. Bu sub'ektiv kechinmalar tilida yaratilgan tashqi dunyoning ichki modelidir. Ta'kidlash lozimki, bu olamni idrok qilish natijasida hosil bo'lgan, ichki rejaga noavtomatik tarzda ko'chirilgan obrazlar emas, balki hayotiy faollikning har biri keyingi momentidagi hodisalarni bashorat qila oladigan, chuqur anglanmagan taxminlar asosida aktiv qurilgan tizimdir. O'zini va tashqi olamni faol o'zlashtirish davomidagi tekshirish usullari bilan (sinov va xatolar) yaratiladi.

Diqqat– ongning muayyan ob'ektlar to'plami, jarayonlarga (tashqi yoki psixikaga bog'liq) tanlangan holda yo'naltirilishidir. Ba'zan nazorat va o'z-o'zini nazoratni ham diqqatga kiritishadi.

Dunyoqarash – tartibga solingan, aqliy ongli tizimga aylantirilgan bilim, taasvurlar va g'oyalar majmui bo'lib, u shaxsni ma'lum bir qolipda, o'z shaxsiy qiyofasiga ega tarzda munosib o'rin egallashga chorlaydi.

Dil- jon,qalb,yurak,ko'ngil markaziy osiyo falsafiy tafakkurida ushbu tushunchalar deyarli bir xil ma'noda ifodalanib borliqning nomoddiy asosida hamda insonning tub mohiyatini ifodalash uchun xizmat qilib kelgan.

Deviant xulq – atvor – ijtimoiy deviantlikni kiritib chiqaruvchi xulq – atvor

Dadillik – kishining xayot va omonligi uchun omon bo'lgan kishilarni engishda ko'rinadigan iroda kuchidir.

Do'stlik – o'zaro bir- birini tushunuvchi 2 inson o'rtasida yuzaga keluvchi emotsional ijobiy xisdirodatda bir jins vakillari orasida yuzaga keladi.

Jamiyat – tabiatning bir qismi, borliqning aloxida shaklini ifodalaydigan falsafiy tushuncha odamlar uyushmasining maxsus shakli kishilar o'rtasida amal qiladigan ko'plab munosabatlar majmuasidir.

Individ – odamzodning vakili, o'ziga xos takrorlanmas xususiyatlar egasi hisoblanish odam.

Innovatsiya – ijtimoiy amaliyotda sezilarli o'zgarishlar tug'diradigan turli xil yangiliklar yaratish va tadbir etish.

Idrok– sub'ekt tomonidan uning ongiga nisbatan tashqi dunyodan ajratib olinadigan ba'zi butunlik va yaxlitliklarning bilish jarayoni va harakatlari davomida ongda aks ettirilishidir (bunga boshqa kishilar va inson o'z tanasini aks ettirish ham kiradi). Aytaylik, insonning o'z tanasining sog'ligi yoki nosog'lomligi to'g'risidagi ichki a'zolaridan kelayotgan signal natijasida shakllanadigan obrazni idrok etish ham, etmaslik ham mumkin. Ko'pincha esa idrok deganda tabiiy va sotsial dunyodagi predmetlarni in'ikos ettirish tushuniladi. Ob'ekt bo'lsa tashqi muhitda tayyor holda bo'ladi-yu, u insonga ta'sir qiladi va natijada u inson tomonidan avtomatik tarzda aks ettiriladi, anglanadi, desak, unchalik to'g'ri emas. Aksincha, inson tartibsiz holdagi kechinma va tasavvurlar orasidan ba'zi ob'ektlarni ajratib oladi va bu bilan go'yoki ushbu tartibsizliklarni tartibga keltiradi. Inson sezgi a'zolariga ta'sir qilish uchun biron narsa idrok etildi, anglandi deyishga hali erta. Predmet yoki predmet emas deb hisoblash insonning o'ziga bog'liq: kim uchundir tashqi muhitda musiqaviy ovoz va shovqinlar, ularda uyg'unlashmaganlik (dissonans) va uyg'unlik (konsonaj); kimgadir esa mashinaning ishlashidan darak beruvchi shovqin yoki hayvonlar tomonidan chiqarilayotgan ovozlari, kim uchundir suhbatdoshning nutqidagi mantiqiy urg'u berishlar, kimgadir turar joylarni muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz rejalashtirish va boshqalar. Kimlar uchundir esa, agar u bunday narsalarni bilmasa, ular go'yoki yo'qdek «zo'r berib eshitmaslik va ko'rmaslik» payida bo'ladi.

Iroda– insonning o'z psixikasi va hatti-harakatlarini ongli ravishda boshqara olishida namoyon bo'ladigan xususiyati (holati) dir. Iroda ongli tarzda o'z oldiga qo'ygan maqsadiga erishishi yo'lida ro'y beradigan to'siqlarni engib o'tish davomida namoyon bo'ladi. Uni o'z-o'zini zo'rlab qiynash bilan tenglashtirmaslik kerak. Iroda hamma vaqt ham o'z-o'zini majburlash bilan bog'liq emas. Bu baribir o'z maqsadiga erishishishi yo'lida ishonch, kelishish, ayyorlik, o'rgatish, o'z xususiyatlaridan mohirona foydalanish (odatlar, standart reaksiyalar, zaifliklardan) bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy norma – shaxs xaytida shunday kategoriyaki, u jamiyatning o'z a'zolarixulq – atvoriga nasbatan ishlab chiqqan va ko'pchilik tomonidan e'tirof etilgan xarakteristik talabi.

Ijtimoiy sanksiya – normalarning shaxs xulqida nomoyon bo'lishni nazorat qiluvchi jazo va rag'batlantirish mexanizmi.

Iste'dod nishonalari– qobiliyatni o'stirishning tabiiy zaminlari (ularning biologik asosi). Ular tug'ma yoki egallangan bo'lishi mumkin. Ularni ro'yobga chiqmagan qobiliyatlardan ham farqlash lozim. Farq shundaki, iste'dod nishonalari inson xususiyatlari va fazilatlaridagi shunday biologik jihatlarki, ular keyinchalik u yoki bu qobiliyatga uning komponenti bo'lib qo'shiladi. Bir xil biologik jihat bir qancha qobiliyatlar tarkibiga kirishi mumkin va shunday tarkibda iste'dod nishonalari rolini bajara oladi.

Individuallik– insonning individ, faoliyat sub'ekti va shaxs sifatidagi betakror xususiyatlari tizimidir. Individuallikning mavjud bo'lishi insonning ta'lim, tarbiya, u bilan faol munosabatidagi individual yondashuvining asosi hisoblanadi. «Har bir kishigacha etib borish» - bunday yondashuvning idealidir. Individuallikni inkor etish (nodonlik, ishonch yoki kam anglangan harakat tufayli, masalan, texnik yoki umumilmiy g'oyalarning oddiy formulalariga sig'inish oqibatida) zaruriy tarzda bir qator salbiy oqibatlarga olib keladi (shaxslararo va shaxslar ichidagi keskinlik, ixtirolar, ruhiy jarohatlar, nizolar ishtirok etganlarning asabiy holatlari va ta'lim, tarbiya, mehnatdagi past samaradorlik natijalari sifatida).

Intellekt, aql – inson hayoti davomida bilish faolligiga tegishli bo'lgan barqaror o'ziga xos va rivojlanib boruvchi xususiyatlar va sifatlar tizimi, uning ichki va tashqi hayotiy holatlar, jumladan, ijtimoiy muhitda ham oqilona mo'ljal ola bilishdir. Odatda sub'ektning faoliyat sohasiga bog'liq holda sotsial intellekt, texnik intellekt, gumanitar intellekt, verbal, ya'ni og'zaki, nonverbal intellektlarni farqlashadi.

Ilmiy psixologiya– inson va hayvon psixikasi taraqqiyoti, paydo bo'lish va mavjud bo'lishi qonuniyatlarini aniqlashda foydalaniladigan texnologiya va murakkab tarqmoqlangan belgilar tizimidir. Ilmiy psixologiyaning asosiy vazifasi – yangilikni aniqlash emas, balki bir tomondan ishonarli bilimlari egallash, boshqa tomondan esa, qaysi o'rinda ular ishonarli, qay holda esa yolg'on va noaniq ekanligini aniqlashdan iboratdir.

Ijtimoiy ustanovka - shaxsning atrof muhitida sodir bo'layotgan ijtimoiy xodisalarni, ob'ektlarni, idtimoiy guruxlarga ma'lum tarzda idrok etish, qabul qilish va ular bilan munosabatlar o'rnatishga ruxiy ichki hozirlik sifatida odamlardagi dunyoqarashni ham o'zgartirishga aloqador kategoriya.

Inson – tushunchasiga aniq tarif berish uchun olamda mavjud bo'lgan boshqa biologik mavjudodlardag ajralib turuvchi eng muxim xususiyatlarni aniqlash zarur.

Insonporvarlik – gumanizm odamlarga mehr – muxabbat bilan qarash, ularni xurmat qilish, insonning moddiy farovonligini yo'qsaltirish va kishilardayo'qsak ma'naviy fazilatlarini rivojlantirishga g'amxo'rlik qilish g'oyalari bilan sug'orilgan dunyoqarash.

Insof – insonning muayyan jamiyatda amal qilayotgan axloq me'yorini nazorat qilish va axloqiy baxolash.

Ideal – orzu intilishning oliy maqsadi. Tor ma'noda: shaxs qobiliyatlarini ifodalovchi namuna.

Illyuziya – tana azolarimizga bevosita ta'sir etib turgan narsa va hodisalarni noto'g'ri (noadekvat) idrok qilishdan iborat bilish jarayonining hodisasi.

Insayt – oydinlashuv. Muammoning echimi, ba'zan birdan yorqin yulduzday yalt etib paydo bo'ladi. Bunday psixologik xolat psixologiyada insay – oydinlashuv deyiladi.

Ijtimoiylashuv – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va xayot faoliyat jarayonida uni faol tarzda o'zlashtirish jarayoni.

Image – obraz

Konformizm (lat. conformis – o'hshash, mos keladigan) – inson tomonidan o'zining haqligiga ichidan shubhalanmaydigan fikridan nosamimiy ravishda qaytish tufayli boshqalarning fikrlarini (ehtimol, noto'g'ri bo'lsa ham) tanqidsiz qabul qilish.

Kundalik ong – kishilarning bevosita kundalik tajribasiga asoslanadigan va ular mansub bo'lgan sotsial jamoalarda hukmronlik qiluvchi tasavvurlar, bilimlar, tushunchalar va harakatlarning yig'indisidir.

Kayfiyat – insonning psixik hayotida namoyon bo'ladigan, o'rtamiyona yoki zaif samaradorlikning nisbatan davomiy, barqaror, emotsional holati bo'lib, u yoki bu hissiyotning ustunligi bilan xarakterlanadi.

Kichik guruh – umumiy ishini bajaradigan va bir-birlari bilan bevosita shaxsiy aloqada bo'lgan, 3 tadan 20-30 tagacha kishidan tarkib topgan, unchalik katta bo'lmagan kishilar to'plamidir. U guruh a'zolarining hamdard bo'lishi, «biz» ekanligini his etishi bilan bog'liq xususiyatlarga ega.

Liderlik – guruhdagi shaxslararo munosabatlar tizimida hukmronlik va bo'ysunuvchanlik, hokimlik va qaramlik munosabatlaridir.

Malaka – faoliyatning avtomatlashtirilgan ko'nikmasi, mustahkam mahoratidir. Boshda ongni nazorat qilinadigan va bir me'yordagi harakat bo'lgan narsa har bir kishiga turmush tajribasiga ko'ra avtomatlashtirishi mumkin. Ko'nikmalar faqat oson payqash mumkin bo'lgan harakatchan bo'lmaydi, balki fikrlovchi, sotsial-kirishuvchan, tashqilotchi va boshqacha ham bo'ladi. Avtomatizmdan iborat bo'lgani holda ko'nikmalar ayni paytda ishda ijodning zaruriy sharti hisoblanadi (bunga tushunarli misol quyidagicha: shu sozanda o'z asbobida musiqa chalishning zarur texnikasi, ko'nikmasini hosil qilgunga qadar u ijodkor bo'la olmaydi, chunki u hali «musiqiy» asboblarni klavishalarini, pozitsiyalar va b. ni chalkashtirib qo'yishdan qo'rqqadi).

Muloqotdagi konstruktivlik – hamkorlarning aloqasi davomida ularning ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan, birgalikda hal qilinayotgan masalalarning ijobiy echim topishiga yordam beradigan, ularning individual betakrorligini saqlab qoladigan muloqotdir. Muloqotdagi konstruktivlik (yaratuvchanlik) tushunchasi kishilarning muloqot davomida o'z salohiyatini o'stirish, shaxsiy o'sishi, sotsial etuklikning shakllanishi tomon harakatlanishi yo'nalishini ko'rsatadi.

Munosabatning o'zgarishi (deformatsiya) – bu munosabatlardagi shunday o'zgarishlarki (buzilish, qiyinchiliklar, yanglishishlar), ular munosabatdagi samaradorlikning pasayishi yoki buzilishiga, hamkorliklarning sog'lig'iga, ularning obro'siga yoki ruhiy osoyishtaligiga, moddiy qadriyatlariga va boshqalarga putur etkazadi. O'zgarishlarni ularning turiga qarab turlicha tushunish mumkin: mas., mening ustimdan kulishayotgani uchun bizning begona ekanligimizni, bizning do'st emasligimiz, bir-birimizni tushuna olmasligimizni, meni masxara qilishayotganligi va ko'plab boshqa narsalarni anglay boshladim.

Mazmun – bevosita hissiy kechinmalar davomida yoki ongda aks etuvchi qandaydir ob'ekt o'rtasidagi munosabatni xira bo'lsada anglash va sub'ekt hohishlariga ko'ra paydo bo'ladigan psixik yaxlitlikdir. Bir narsa men uchun kerak, ehtiyoji bor, boshqasi esa – yuq, kerakmasligini e'tiborga olib, aytishadiki, «bu men uchun mazmunga ega» yoki «buning men uchun mazmuni yo'q» tashqaridan qaraganda bir narsa bo'lib tuyulgan yumush (o'ra qazish) yollangan er qazuvchi uchun daromad qilish mazmuniga ega, arxeolog uchun qandaydir buyo'q tarixiy muammoni echish, tasodifiy yo'lovchi uchun esa piyodalar yo'lining buzilayotganligi unga qandaydir buzg'unchilik mazmuniga ega bo'lib tuyuladi.

Me'yor – ob'ektning sifat va miqdoriy jixatlari o'zaro bog'liqligini anglatadigan, mazmukn va shakl imkoniyat va voqeilik o'rtasidagi zaruriy uyg'unlik ta'minlanishini ifodalaydigan falsafiy tushuncha.

Moslik – kishilardan harakat qilish kelishuvini va yaxshi o'zaro bir-birini tushunishini talab qiladigan birgalikda ishlash, vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish qobiliyati.

Motivatsiya – inson hulq – atvori, uning bog'lanishi va faolligini tushuntirib beruvchi psixologik sabablar majmuini bildiradi.

Mentalitet – individ yoki ijtimoiy guruxning millatning o'ziga xos tafakkur tarzi, voqelikni ma'lum bir tarzda tushunishi va va birlikda harakat qilishga tayyorligi va moyilligi.

Motiv – shaxsdagi u yoki bu xulq – atvorga nisbatan turgan moyillik.

Mardlik – o'zini puxta bilish dadillik, qat'iatlik, chidam va toqat paytlarida namoyon bo'ladigan kuchli iroda.

Nutq – ovoz berilgan til, u yoki bu til belgilarini anglatuvchi ovoz signallarining inson tomonidan qo'llaniladigan tizimidir.

Ong– hayvonlar psixikasidan farqli ravishda butun inson psixikasini ifodalashda foydalaniladigan termin. Inson psixikasi (ong) belgililik (ong «hujayrasi» belgilarning murakkab tizimini hosil qiladi), qurollilik (istagan ong birligi predmetlar dunyosini aks ettirish vositasi sifatida foydalaniladi), predmetlilik (tashqi dunyo elementlari bilan mutanosibli va qat’iy uyushganlik (belgilar va qurollar tizimi ko’plab o’zaro mutanosib kategoriyalarni vujudga keltiradi) xususiyatlari bilan xarakterlanadi.

Ongsizlik anglab bo’lmaydigan – aniq, ravshan anglash nazorati uchun predmet bo’la olmaydigan ko’plab psixik hodisalar to’plami. Ongda har bir daqiqada bir vaqtning o’zida cheklangan miqdordagi tasavvurlar bo’lishi mumkin (o’rtacha taxmin qilishlaricha 7 ± 2). Bunda ushbu damdagi anglanmagan tasavvurlarni biz aniq ong zonasiga oson «chaqirishimiz» mumkin («hohlaganing uchun esladig»), lekin juda ko’plab psixik boshqarib turuvchilar (regulatorlar) shunday ishlaydiki, bunda inson na faqat o’z-o’ziga hisob bermasligi mumkin, balki buni u hattoki hohlagan taqdirda ham uni qila olmaydi. Masalan, soatning aylana shakldagi tsiferblatini idrok qilayotganda bizning ko’z qobig’imizda aylana emas, balki ellips (agar soatga yondan qarasak) hosil bo’lishi mumkin, biroq soat qanday holda tursa ham biz tsiferblatni «aylana» sifatida idrok qilamiz. Na faqat sub’ekt idroki tomonidan anglana olmaydigan, balki psixologiyada yangi shug’ullanayotgan kishi uchun ham tushunarsiz bo’lgan bu geometrik ma’nodagi hol psixika mexanizmlari tufayli ro’y beradi (qarang: doimiylik idrok xossasi sifatida) hissiyotlarning ba’zi qismlari («yaxshi», «madaniyatlilik» bilan sig’isha olmaydiganlarini) ongdan siqib chiqariladi, lekin Z.Freyd ta’limotiga ko’ra, ular hatti-harakatni sezilarli holda boshqarishda davom etaveradi va hattoki ichki ziddiyatlarga va asab kasalliklarini ham keltirib chiqaradi. Psixoanalizning (bu termin freydzizm tomonidan mustahkam o’rnashib qolgan, shuning uchun har qanday psixika tahlilini (analizini) psixoanaliz deb atamaslik kerak) psixoterapevtik amaliyoti shunga asoslanganki, siqib chiqarilgan hissiyotlarni topib anglash predmetiga aylantirish lozim. Bu psixoanalitikdan juda katta va o’tkir mahoratni talab qiladi (o’zini shunday deb hisolaydiganning ko’pchiligi, afsuski, nafaqa bu borada malakasiz, balki manfaatparast hamdir).

Orzular– insonning kelajak to’g’risidagi, xayoliga kelgan va u uchun muhimroq ehtiyojlar va qiziqishlarni ro’yobga chiqarish borasidagi rejalardir.

Optatsiya –(lotincha so’z – ortatio – xoxish, tanlov) tanlov bosqichi. Odam tomonidan professional taraqqiyotning bosqichi tanlanishidir deb e’tirof etiladi. 11-12 yoshlar, 14-18 yosh davrlarni o’z ichiga oladi.

Optimizm – kechayotgan voqea va xodisalar jarayoniga nisbatan bildirilgan ikki xil qarama – qarshi fikrlar yoki munosabatlarni yaxshilikka yo’yish.

Panelog – gurux ichidagi munozaradir

Psixodiagnostika(grekcha psyche – ruh va diagnostikos – bilishga qodir) – psixologik fan sohasi bo’lib, shaxsning individual – psixik xususiyatlarini o’lchash va aniqlash usullarini ishlab chiqadi.

Psixoterapiya(grekcha therapeia – parvarish qilish, davolash) – ko’plab psixik, asabiy va psixosomatik xafagarchiliklarda inson hissiyoti, fikrlari, o’z-o’zini anglashiga kompleks davolovchi ta’sirdir (asosan nutq yordamida, biroq faqat uning yordamida emas). SHartli ravishda asosan mavjud alomatlarini yo’qotish yoki yumshatishga qaratilgan klinik maqsadli psixoterapiya va insonga uning sotsial muhiti va o’z shaxsiga nisbatan munosabatini o’zgartirishga yordam berishni vazifa qilib olgan shaxsiy maqsadli psixoterapiya mavjudligi e’tirof qilinadi.

Psixo analiz – ruhiy xastalikni davolash usuli va psixologik ta’limot.

Psixotexnika(grekcha techne – san’at, mahorat) – psixik jarayonlarni sodir bo’lish xarakteristikasini yaxshilash, mavjud psixik qobiliyatlarni o’stirish va yangilarini shakllantirishda qo’llaniladigan konkret metodik usullar yoki usullar tizimidir.

Predikatlar mantig’i – muhokama yuritish jarayonlarining muloxazalarning ichki strukturasidan kelib chiqib tahlil qiladigan mantiqiy sistema. U muloxg’azalar mantig’ini o’z ichiga oladi. Predikatlar mantig’i tili muloxazalar mantig’i tiliga qo’shimcha simvollar kiritish yordamida hosil qilinadi.

Reproduktiv – fikrlashni bir turi.

Referent guruh (lot. referens – xabar beruvchi) – kishi uchun e’tiborli bo’lgan, qadriyatlari, fikrlash hulq-atvor, normalari va qoidalarini so’zsiz tan

oluvchi va ularni o’zi uchun qabul qiluvchi kishilar guruhidir.

Refleksiya – aynan o’ziga o’xshash odamlar obrazi orqali o’zi to’g’risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirish.

Rol – shaxsga nisbatan shunday tushunchaki, uning konkret hayotiy vaziyatidagi huquq va burchlaridan iborat.

Sezgi – qo’zg’atuvchilarning idrok a’zolari retseptorlaritga ta’siri tufayli vujudga keladigan, ob’ektiv dunyo xossalarning sub’ektiv in’ikosidir.

Sotsial individ– barcha kishilar uchun umumiy bo’lgan, belgilar, qurollar bilan ishlashda bog’liq bo’lgan maxsus insoniy tavsiflarni aks ettirish, jamiyatda qabul qilingan norma va qoidalarni hisobga olish, sotsial vazifalarni bajarishdir. Gap shaxsiy yoki individual jihatlar to’g’risida ketayotgani yo’q.

Sotsial muhit – insonning aniq maqsadlar rejalari asosida faoliyat ko’rsatadigan dunyosi.

Sevgi – bu nafaqat xissiyot, balki boshqalarni seva olish qobiliyati va sevilish uning asosiy mezoni – “insoniy fazilatlar” hisoblanadi.

Simpatiya – o’zaro yoqtirib qolish, bu sevgining ilk bosqichi hisoblanadi. Bunda asosan sevgi ob’ektning tashqi jozibasi rol o’ynaydi.

Talant (grekcha talanron – dastlab o’lchov, mezon, keyin esa ko’chma ma’noda – qobiliyatlar darajasi) – inson qobiliyatlarining, eng avvalo u yoki bu turdagi faoliyatda ulkan yutuqlarga erishishini ta’minlovchi maxsus yo’qsak rivojlanish darajasi.

Tashabbuskorlik – xarakterning qimmatli xislati bo'lib, bu xislat ko'pchilik kishilarda ommaviy tus olgandir.

Temperament (lot. temperamentum – qismlarning tegishli muvofiqligi, mutanosibligi) – inson hulq-atvori va psixik jarayonlarining dinamik xarakteristikasi bo'lib, ularning tezligi, o'zgaruvchanligi, samaradorligi, ishchanligi va boshqalarda namoyon bo'ladi.

Tafakkur– turli masalalarni (nazariy va amaliy) echishga qaratilgan va bu yumushni ado etishni (javob topishni) ta'minlaydigan ko'plab psixik jarayonlar, harakatlar, holatlardir. Tafakkurni funktsional tizim sifatida jalb qilish qisman ongli, qisman odatlar, malakalar va asab tizimi tomonidan yuzaga keltirilgan insonning ilgari taraqqiyoti, tarbiyasi, o'z-o'zini shakllantirishdan iborat beixtiyor harakatlari tufayli amalga oshiriladi.

Til– inson aloqalari, tafakkuri uchun axborotni asrash va avloddan avlodga etkazib berish vositasi bo'lib xizmat qiladigan belgilar tizimidir.

Unutish– eslash va yod bo'lib qolgan yoki o'zlashtirilgan materialni qayta xotirlash imkoniyatining asta-sekin so'nib borishini aks ettiruvchi jarayondir.

Fantaziya– hayolning borliqdan, haqiqatdan biroz uzoqlashuv jarayonidir.

Fizionomika – odam yuz qirralari va ularning nisbati orqali odamning xususiyatlarini o'rganish.

Faoliyat– insonning voqeilikni, o'zini o'zi ijodiy o'zgartirish, takomillashtirish, mukammallashtirishga yo'naltirilgan faolligi. Psixologik jihatdan ichki ehtiyojni qondirish deya talqin etiladi.

Xarakter (grekcha karakter – bosish, zarb qilish) – insonning faoliyati va munosabati tufayli shakllanadigan va namoyon bo'ladigan barqaror individual xususiyatlari yig'indisi bo'lib, unga xos bo'lgan hulq-atvor va hayotiy holatlarga javob berish usullarini belgilaydi. Xarakterda inson uchun xos bo'lgan, standart vaziyatlarda qo'llaniladigan, hayotiy vazifalarni qo'yish va echish usullari o'z ifodasini topadi.

His-tuyg'u– insonning nisbatan barqarorligi, umumiyliigi, uning shaxs sifatidagi taraqqiyoti davomida shakllangan ehtiyojlari va (xususan) qadriyatlariga mosligi bilan farq qiladigan yo'qsak o'zaro madaniy bog'langan hissiyotlaridir.

Hayajonlanish– (lot. emoveo – hayratga solmoq, hayajonga solamoq) – psixik hodisalarning alohida toifasi bo'lib, sub'ekt tomonidan bu hodisalar, predmetlar va vaziyatlar insonning o'z ehtiyojlarini qondirish uchun bevosita qiziqqon kechinmalari ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Xayol – insonning sub'ekt sifatidagi ongidan butun holda idrok qilinmagan yoki sezgi a'zolari yordamida idrok etila olmaydigan ob'ektlarning in'ikosining (tasavvurlar, sxemalar va boshqa obraz-modellarning) yoki jo'rttaga paydo bo'lishiga yoxud ataylab qurilishiga olib keluvchi bilish faolligidir. (mas., kelajakni mo'ljallagan tarix hodisalari idrok etila olmaydigan yoki umuman mavjud bo'lmagan dunyoning voqealari – miflar va ertaklardagi hayri-tabiiy personajlar va b.)

Hayotiy ma'nolar– bu inson uchun uning borliq bilan befarq bo'lmagan shunday aloqalari majmuasiki, ularda insonning uni o'rab olgan voqeilikdan ob'ektiv bog'liqligi sifatida ham, uning ehtiyojlari va intilishlari ko'rinishida ham o'z aksini topadi. Biz kundalik hayotimiz davomida hattoki, ko'p hollarda o'zimizning turmush psixologi ekanligimizni ham unutgan holda ulardan juda ko'p foydalanamiz. Bu o'rinda «turmush» so'zidan tashqari «kundalik psixologiya» yoki «odatiy psixologiya» deyish ham mumkin. Turmush (odatiy) psixologiyasi kundalik ong tarkibiga kiradi.

Xotira– insonning o'tmishi tajribasini eslab qolish, fikriy tashqil qilish, saqlash va qayta eslashga yo'naltirilgan ko'plab psixik jarayonlari, hatti-harakatlari, holatlaridir.

Hatti-harakat– insonning axloqiy o'z-o'zini ko'rsatish momenti bo'lib, bunda u boshqa kishiga nisbatan munosabati, o'z-o'ziga, guruh yoki jamiyatga, umuman tabiatga nisbatan shaxs sifatida o'zini namoyon qiladi. Hatti-harakat faoliyat yoki faoliyatsizlik; so'zlarda bildirilgan pozitsiya; imo-ishora ko'rinishida, qarash, nutq ohangi, matnning ma'nosi shaklidagi biron narsaga nisbatan munosabatda jismoniy to'siqlarni engib o'tish va haqiqatni izlash tomon yo'naltirilgan harakatda kabilarda ifodalanadi. Hatti-harakat – sotsial hulq-atvorning asosiy birligidir, uning hamisha guvohlari bo'ladi: o'zining sotsial ifodasini topmagan ichki echimi hali hatti-harakat bo'la olmaydi. SHuning uchun hatti-harakat orqaga qaytmas xarakterga ega, uni «qayta o'ynab» bo'lmaydi – aynan shu erdan sodir etilgan hatti-harakat uchun shaxsiy javobgarlik vujudga keladi. Hatti-harakatda inson shaxs sifatidagina namoyon bo'lib qolmasdan, balki ushbu sifatda shakllanadi ham.

Qayta hosil qilish– kuzatish mumkin bo'lgan u yoki bu belgilar shaklidagi faollashgan mazmunning qayta tiklanishi va qayta qurilishidan iborat bo'lgan aqliy hodisadir.

O'ylar– insonning hayotidagi kelajak hayot manzaralarini aks ettiradigan shirin tasavvurlari, fantaziya va orzu-niyatlaridir.

SHaxsiy kontakt– o'zaro hamkorlarni yagona sotsial butunlikka (ikki, uch yoki ko'proq kishilardan iborat) birlashuv darajasini anglatuvchi shaxsiy munosabat tavsifidir.

SHaxs erkinligi – insonlarning o'z xayoti va faoliyatini amalga oshirish, ozod shaxs sifatida mehnat qilish, bilim olish, o'zi istagan kasb, hunarli, diniy e'tiqod va boshqalar ixtiyoriy tanlash.

SHaxs– inson aktivligiga xos psixik boshqaruvchilarning maxsus insoniy tizimi, psixikadagi shunday barqaror funktsional tizimki, uning yordamida inson o'zi istiqomat qiladigan muhitda tashabbuskor, maqsad sari intiluvchan bo'libgina qolmasdan, balki yaxshilashga ham qodir bo'ladi. Inson shaxs sifatidagi fazilatlarini egallaganligining asosiy belgisi uning turli hatti-harakatlarni sodir qila olish qobiliyati, ya'ni bir-birini inkor etuvchi imkoniyatlarni tanlash, o'z hayoti hamda o'zgarlar hayoti bilan ham bog'liq bo'lgan ko'plab muhim momentlarni sarhisob qila olishi, o'z hatti-harakatlari uchun ma'suliyatni o'z zimmasiga ola bilishi kabilardir.

SHaxsiy aloqadorlik– bu bogʻliqlikning dinamik jihati boʻlib, hamkorlar oʻrtasidagi maqsadga erishishda qoʻllaniladigan vositalarni kelishi, ulardan har birining qoʻllaydigan strategiyasini koordinatsiya qilishni taʼminlaydi. Aloqadorlik bogʻliqlikni ishtirokchilar manfaatiga moslashtirishning tez moslashuvchan mexanizmidan iborat. U kelishuv oʻzaro hamkorlik yoki kurashga, har bir tomonning oʻz maqsadiga erishishi uchun undashi, muammo va vazifalarni oʻzicha tasavvur qilishi, ularni hal qilishning oʻz usul va vositalaridan iborat boʻlishi mumkin.

SHaxsiy munosabat– bu hamkorlikdagi faoliyatning ehtiyojlari tufayli yuzaga keladigan va oʻzaro aloqadorlikdagi strategiyalar kelishuvini *kontaktlar* oʻrnatilishi va rivojlantirilishining murakkab va serqirra jarayoni, ular oʻrtasidagi *munosabatlarning* oʻrnatilishi va saqlab turilishidir. Kontakt, oʻzaro aloqadorlik, munosabatlar, kommunikatsiya va idrok shaxsiy munosabatning komponentlari hisoblanadi.

SHaxsiy aloqalar– bu muayyan vaqt ichida ikki yoki undan ortiq kishilar oʻrtasida qaror topadigan barqaror munosabatlardir. Dastlab oʻzaro aloqadorlik koʻrinishida paydo boʻlib, keyin tez takrorlanishi tufayli u barqaror munosabatlarga aylanadi. Munosabatlarga misol: dushmanlik, musobaqa, muhabbat, doʻstlik, ishbilarmonlik munosabatlari. «Jabrdiyda-agressor», «xotinboz – farqiga etadigan xonim», «injiq boshliq – sustkash ijrochi» va boshqa shunga oʻxshash qaror topgan munosabatlar ishtirokchilar ularni oʻzgartirgunga qadar noaniq muddat davomida mavjud boʻlib turadi.

Ehtiyojlar– inson yoki hayvonning normal yashashi uchun zarur boʻlgan etishmovchilikni aks ettiruvchi psixik yoki fiziologik keskinlik holatidir. Ehtiyojlar holat sifatida subʼektning hayotiy faolligining shu maʼnoda manbai hisoblanadiki, yuz bergan keskinlikni yoʻqotishga qaartilgan sezilarli taʼsir kuchiga ega.

Qobiliyatlar– u yoki bu sermahsul faoliyatni egallash mahorati bilan bogʻliq boʻladigan insonning individual – psixologik xususiyatlari boʻlib, uning yordamida inson teng boʻlgan boshqa sharoitlarda ushbu faoliyatni tez va puxta, oson va mustahkam ravishda tashqil qilish va amalga oshirish yoʻllarini oʻzlashtirib oladi.

Eʼtiqod – shaxning shunday ongli yoʻnalishki, unga oʻy- qarashlari, printslari va dunyoqarashga mos tarzda yashashga imkon beradi, eʼtiqodning predmeti tarlicha boʻladi. Vatanga, dinga, fanga, kasbga, axloqiy normalarga, oilaga, goʻzallika va shunga oʻxshash.

Home sapichs – aqlli zot.

Extiros – uzoq vaqt davom etadigan va barqaror boʻlgan ematsional xolat.

Qattiyat - baʼzi xollarda kishi qabul qiladigan qarshiliklar amalga oshirishda imkoniyatlarga ishongan xolda juda tez maʼlum bir qarorga kelish.

G L O S S A R Y

alpha waves the relatively slow brain waves of a relaxed, awake state.

altruism unselfish regard for the welfare of others.

amnesia the loss of memory.

amphetamines drugs that stimulate neural activity, causing speeded-up body functions and associated energy and mood changes.

antipsychotic drugs drugs used to treat schizophrenia and other forms of severe thought disorder.

antisocial personality disorder a personality disorder in which the person (usually a man) exhibits a lack of conscience for wrongdoing, even toward friends and family members. May be aggressive and ruthless or a clever con artist.

aphasia impairment of language, usually caused by left hemisphere damage either to Broca's area (impairing speaking) or to Wernicke's area (impairing understanding).

applied research scientific study that aims to solve practical problems.

aptitude tests a test designed to predict a person's future performance; *aptitude* is the capacity to learn.

assimilation interpreting our new experience in terms of our existing schemas.

association areas areas of the cerebral cortex that are not involved in primary motor or sensory functions; rather, they are involved in higher mental functions such as learning, remembering, thinking, and speaking.

associative learning learning that certain events occur together. The events may be two stimuli (as in classical conditioning) or a response and its consequences (as in operant conditioning).

attachment an emotional tie with another person; shown in young children by their seeking closeness to the caregiver and showing distress on separation

attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD) a psychological disorder marked by the appearance by age 7 of one or more of three key symptoms: extreme inattention, hyperactivity, and impulsivity.

attitude feelings, often influenced by our beliefs, that predispose us to respond in a particular way to objects, people, and events.

attribution theory the theory that we explain someone's behavior by crediting either the situation or the person's disposition

audition the sense or act of hearing.

autism a disorder that appears in childhood and is marked by deficient communication, social interaction, and understanding of others' states of mind.

accommodation the process by which the eye's lens changes shape to focus near or far objects on the retina.

achievement motivation a desire for significant accomplishment; for mastery of things, people, or ideas; for rapidly attaining a high standard.

achievement tests a test designed to assess what a person has learned.

acoustic encoding the encoding of sound, especially the sound of words.

acquisition in classical conditioning, the initial stage, when one links a neutral stimulus and an unconditioned stimulus so that the neutral stimulus begins triggering the conditioned response. In operant conditioning, the strengthening of a reinforced response.

action potential a neural impulse; a brief electrical charge that travels down an axon.

active listening empathic listening in which the listener echoes, restates, and clarifies. A feature of Rogers' client-centered therapy.

adaptation-level phenomenon our tendency to form judgments (of sounds, of lights, of income) relative to a neutral level defined by our prior experience

addiction compulsive drug craving and use, despite adverse consequences.

adolescence the transition period from childhood to adulthood, extending from puberty to independence.

adrenal [ah-DREEN-el]

glands a pair of endocrine glands that sit just above the kidneys and secrete hormones (epinephrine and norepinephrine) that help arouse the body in times of stress.

aerobic exercise sustained exercise that increases heart and lung fitness; may also alleviate depression and anxiety

aggression physical or verbal behavior intended to hurt someone.

algorithm a methodical, logical rule or procedure that guarantees solving a particular problem. Contrasts with the usually speedier—but also more error-prone—use of *heuristics*.

biopsychosocial approach an integrated approach that incorporates biological, psychological, and social-cultural levels of analysis.

bipolar disorder a mood disorder in which the person alternates between the hopelessness and lethargy of depression and the overexcited state of mania. (Formerly called manic-depressive disorder.)

blind spot the point at which the optic nerve leaves the eye, creating a “blind” spot because no receptor cells are located there.

bottom-up processing analysis that begins with the sensory receptors and works up to the brain's integration of sensory information.

brainstem the oldest part and central core of the brain, beginning where the spinal cord swells as it enters the skull; the brainstem is responsible for automatic survival functions.

Broca's area controls language expression—an area of the frontal lobe, usually in the left hemisphere, that directs the muscle movements involved in speech.

bulimia nervosa an eating disorder characterized by episodes of overeating, usually of high-calorie foods, followed by vomiting, laxative use, fasting, or excessive exercise.

bystander effect the tendency for any given bystander to be less likely to give aid if other bystanders are present. (p. 713)

Cannon-Bard theory the theory that an emotion-arousing stimulus simultaneously triggers (1) physiological responses and (2) the subjective experience of emotion. (p. 498)

case study an observation technique in which one person is studied in depth in the hope of revealing universal principles. (p. 22)

catharsis emotional release. In psychology, the catharsis hypothesis maintains that “releasing” aggressive energy (through action or fantasy) relieves aggressive urges. (p. 518)

central nervous system (CNS) the brain and spinal cord. (p. 55)

central route to persuasion occurs when interested people focus on the arguments and respond with favorable thoughts. (p. 676)

cerebellum [sehr-uh-BELL-um] the “little brain” at the rear of the brainstem; functions include processing sensory input and coordinating movement output and balance. (p. 64)

cerebral [seh-REE-bruhl] cortex the intricate fabric of interconnected

neural cells covering the cerebral hemispheres; the body's ultimate control and information-processing center. (p. 68)

change blindness failing to notice changes in the environment. (p. 90)

chromosomes threadlike structures made of DNA molecules that contain the genes. (p. 134)

chunking organizing items into familiar, manageable units; often occurs automatically. (p. 336)

circadian [ser-KAY-dee-an]

rhythm the biological clock; regular bodily rhythms (for example, of temperature and wakefulness) that occur on a 24-hour cycle. (p. 92)

classical conditioning a type of learning in which one learns to link two or more stimuli and anticipate events. (p. 294)

client-centered therapy a humanistic therapy, developed by Carl Rogers, in which the therapist uses techniques such as active listening within a genuine, accepting, empathic environment to facilitate clients' growth. (Also called *person-centered therapy*.) (p. 641)

clinical psychology a branch of psychology that studies, assesses, and treats people with psychological disorders. (p. 10)

cochlea [KOHK-lee-uh] a coiled, bony, fluid-filled tube in the inner ear through which sound waves trigger nerve impulses. (p. 246)

automatic processing unconscious encoding of incidental information, such as space, time, and frequency, and of well-learned information, such as word meanings. (p. 330)

autonomic [aw-tuh-NAHM-ik] nervous system the part of the peripheral nervous system that controls the glands and the muscles of the internal organs (such as the heart). Its sympathetic division arouses; its parasympathetic division calms. (p. 55)

availability heuristic estimating the likelihood of events based on their availability in memory; if instances come readily to mind (perhaps because of their vividness), we presume such events are

aversive conditioning a type of counterconditioning that associates an unpleasant state (such as nausea) with an unwanted behavior (such as drinking alcohol). (p. 644)

axon the extension of a neuron, ending in branching terminal fibers, through which messages pass to other neurons or to muscles or glands. (p. 49)

babbling stage beginning at about 4 months, the stage of speech development in which the infant spontaneously utters various sounds at first unrelated to the household language. (p. 385)

barbiturates drugs that depress the activity of the central nervous system, reducing anxiety but impairing memory and judgment.

basal metabolic rate the body's resting rate of energy expenditure.

basic research pure science that aims to increase the scientific knowledge base. (p. 10)

basic trust according to Erik Erikson, a sense that the world is predictable and trustworthy; said to be formed during infancy by appropriate experiences with responsive caregivers. (p. 191)

behavior genetics the study of the relative power and limits of genetic and environmental influences on behavior.

behavior therapy therapy that applies learning principles to the elimination of unwanted behaviors.

behavioral medicine an interdisciplinary field that integrates behavioral and medical knowledge and applies that knowledge to health and disease.

behaviorism the view that psychology (1) should be an objective science that (2) studies behavior without reference to mental processes. Most research psychologists today agree with (1) but not

belief perseverance clinging to one's initial conceptions after the basis on which they were formed has been discredited. (p. 377)

binge-eating disorder significant binge-eating episodes, followed by distress, disgust, or guilt, but without the compensatory purging, fasting, or excessive exercise that marks bulimia nervosa. (p. 453)

binocular cues depth cues, such as retinal disparity, that depend on the use of two eyes. (p. 266)

critical thinking thinking that does not blindly accept arguments and conclusions. Rather, it examines assumptions, discerns hidden values, evaluates evidence, and assesses conclusions. (p. 20)

cross-sectional study a study in which people of different ages are compared with one another. (p. 214)

crystallized intelligence our accumulated knowledge and verbal skills; tends to increase with age.

cochlear implant a device for converting sounds into electrical signals and stimulating the auditory nerve through electrodes threaded into the cochlea. (p. 250)

cognition all the mental activities associated with thinking, knowing, remembering, and communicating

cognitive dissonance theory the theory that we act to reduce the discomfort (dissonance) we feel when two of our thoughts (cognitions)

cognitive map a mental representation of the layout of one's environment.

cognitive neuroscience the interdisciplinary study of the brain activity

cognitive therapy therapy that teaches people new, more adaptive ways of thinking and acting; based on the assumption that thoughts

cognitive-behavior therapy a popular integrated therapy that combines cognitive therapy (changing self-defeating thinking) with behavior therapy (changing behavior). (p. 648)

collective unconscious Carl Jung's concept of a shared, inherited reservoir of memory traces from our species' history. (p. 559)

collectivism giving priority to goals of one's group (often one's extended family or work group) and defining one's identity accordingly. (p. 155)

color constancy perceiving familiar objects as having consistent color, even if changing illumination alters the wavelengths reflected by the object. (p. 271)

companionate love the deep affectionate attachment we feel for those with whom our lives are

complementary and alternative medicine (CAM) as yet unproven health care treatments intended to supplement (complement) or serve as alternatives to conventional medicine, and which typically are not widely taught in medical schools, used in hospitals

**Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o`quv
qo`llanmalar ro`yxati**

Asosiy darsliklar va o`quv qo`llanmalar

1. E.I.Rogov. E.I. "Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa v obrazovani": M."Vlados"-1996. 528 str.
2. Nishonova Z.T., Kamilova N.G'.. Alimova G.Q., Psixogigiena o`quv qo`llanma T.: 2007

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Styuart Yan, Djoys Venn, Sovremenniy tranzaktniy analiz. Sotsialno-psixologicheskiy tsentr, Sankt-Peterburg, 1996.
2. Gulding M., Gulding R., Psixoterapiya novogo resheniya. Teoriya i praktika.M.; Nezavisimaya forma «Klass»,1997
3. Bern Erik Transaktniy analiz v gruppe. M, Labirint, 1994.
4. Braun Dennis, Pedder Djonatan Vvedenie v psixoterapiyu: Printsipi i praktika psixodinamiki. M, Nezavisimaya firma «Klass», 1998
5. Bulyubash I.D. rukovodstvo po geshtalt-terapii. Moskva, Izdatelstvo instituta psixoterapii, 2004
6. Burnard Filip. Trening navikov konsultirovaniya, SPb, Pitre, 2002.
7. Veber G. Dva roda schastya. Sistemno-fenomenologicheskaya psixoterapiya Berta Xellingera. M, Institut konsultirovaniya i sistemnix resheniy 2005
8. Perlz F. GEshtalt-podxod. Svidetel psixoterapii. Moskva, «Psixoterapiya», 2007
9. Assadjioli Roberto. Psixosintez. Teoriya i praktika M: «PERL-book». 1994

10. Internet ma'lumotlari quyidagi saytlardan olinadi:

www.bilimdon.uz,

www.de.uz,

www.tatu.uz

1. [http: www.rib.psixology.ru](http://www.rib.psixology.ru)
2. [http: www.lib.psixology.rin.ru](http://www.lib.psixology.rin.ru)
3. [http: www.lib.psixology.narod.ru](http://www.lib.psixology.narod.ru)
4. [http: www.lib.psixology.narod.ru](http://www.lib.psixology.narod.ru)
5. [http: www.lib.psixology.ru](http://www.lib.psixology.ru)

FOYDALANISH UCHUN INTERNET SAYTLARI.

1. www.ta'lim.uz

2. www.talant.spb.ru/wald.html
3. www.school.edu.ru.
4. [www.inter – pedagogika.ru](http://www.inter-pedagogika.ru).
5. www.obrozavaniye.ru
6. www.wings.ru
7. www.ppf.uni.udm.ru
8. www.search.re.uz - O'zbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.
9. www.pedagog.uz
10. www.ref.uz. - Referatlar to'plami
11. www.ziyonet.uz.
12. www.Google.uz

www.search.re.uz - Uzbekistonning axborotlarni izlab topish tizimi.

www.ictcouncil.gov.uz-Kompyuterlashtirishni rivojlantirish bo'yicha Vazirlar Maxkamasi muvofiq lashtiruvchi Kengashining sayti.

www.ecsoman.edu.ru - Rossiya Federatsiya oliy o'quv yurtlarida o'qitilayotgan fanlar bo'yicha o'quv-uslubiy komplekslar.

O'zbekistondagi oliygohlarning saytlari.

1. www.urdu.ursu.uzpak.uz - Urganch davlat universiteti sayti.
2. [www.rektor@nuuz.uzsci.net](http://www.rektor.nuuz.uzsci.net) - O'zbekiston Milliy universiteti sayti.
3. [www.nfizmat@narod.ru](http://www.nfizmat.narod.ru) - Toshkent davlat pedagogika universiteti sayti.
4. www.Nurmetj@rambler.ru - Nukus davlat pedagogika institutining sayti.
5. www.Tiu@bcc.com.uz - Toshkent Islom universitetining sayti.
6. www.Uwed@uwed.freenet.uz - Jahon iqtisodi va diplomatiya universiteti s.
7. www.buksu01@nline.ru - Buxoro davlat universitetining sayti.
8. www.namdu@uzpak.uz - Namangan davlat universitetining sayti.
9. www.fdu@fdu.vodiy.uz - Farg'ona davlat universiteti
10. www.samudm@yandex.ru - Samarqand davlat universiteti sayti.
11. www.Teic@uzpak.uz - Toshkent axborot texnologiyalari universiteti sayti.
12. www.tqtu@uzpak.uz - Toshkent davlat texnika universiteti.
13. www.yhi03@hotmail.com - O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti.
14. www.tfi@tfi.uz - Toshkent moliya institute.
15. www.Tashgiv@mail.tsp.uz - Toshkent davlat sharqshunoslik institut.
16. www.asu2001@rambler.ru - Andijon davlat universiteti.
17. www.gdu@intal.uz - Guliston davlat universiteti.

18. www.qmur@online.ru - Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti.
19. www.kardu@uzpak.uz - Qarshi davlat universiteti.
20. www.termezdg@online.ru - Termiz davlat universiteti.
21. www.tsau@uzpak.uz - Toshkent davlat agrar universitetining sayti.