

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

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIKNI SAQLASH VAZIRLIGI

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



SHAXSNING EMOTSIONAL IRODAVIY HOLATLARI

O'QUV - USLUBIY QO'LLANMA

TOSHKENT 2022

Tuzuvchi:

T.R.Bekmirov -

Toshkent tibbiyot akademiyasi “Pedagogika va psixologiya” kafedrası o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

Y.K.Narmetova -

Toshkent tibbiyot akademiyasi “Pedagogika va psixologiya” kafedrası v.b. dotsenti, PhD.

Z.T.Nishonova -

Nizomiy nomidagi TDPU Amaliy psixologiya kafedrası professori, ps.f.d.

O‘quv-uslubiy qo‘llanma Toshkent tibbiyot akademiyasi Ilmiy Kengashi tomonidan tasdiqlangan.

“23” 02 2022 yil

“7” - son majlis bayonnomasi

OTM kengash kotibi t.f.d., professor




G.A. Ismailova

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma "Psixologiya va pedagogika" modulining asosiy mavzusi hisoblangan "Shaxsning emotsional irodaviy holatlari" mavzusini o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish mavzusida tayyorlangan. O'quv-uslubiy qo'llanmaning dastlabgi boblarida psixologiya va pedagogika modulida shaxsning emotsionla irodaviy holatlarining asosiy jihatlari va samarali o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish kabi masalalar ilgari surilgan. O'quv-uslubiy qo'llanmaning keyingi boblarida ta'lim jarayoniga joriy etilayotgan innovatsion ta'lim texnologiyalar, interfaol ta'lim metodlarining bir nechta turlaridan foydalanib mavzuni yoritish usullari ko'rsatilgan. Mavzuga mos taqdimot, glossariylar ilovalar va fan sillabusi keltirilgan.

АННОТАЦИЯ

Это учебно-методическое пособие основана на использовании инновационных образовательных технологий в преподавании теме «Эмоциональные состояния личности», которая является основной темой модуля «Психология и педагогика». В первых главах учебника, в модуле психологии и педагогики, поднимались такие вопросы, как основные аспекты эмоционального состояния личности и использование инновационных образовательных технологий в эффективном обучении. В последующих главах учебника представлены инновационные образовательные технологии, внедряемые в учебный процесс, способы освещения темы с использованием нескольких видов интерактивных методов обучения. Есть презентация по теме, приложения к глоссарию и учебная программа по естествознанию.

MUNDARIJA

Kirish	3
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusida nazariy ma'lumotlar	5
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha didaktik ishlanmalar.....	39
Seminar mashg'uloti ishlanmasi.....	42
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha keyslar ishlanmasi	45
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha assismentlar ishlanmasi	47
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha testlar ishlanmasi.....	48
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha glossariy.....	50
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha taqdimot ishlanmasi.....	52
Tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati.....	64

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma "Psixologiya va pedagogika" modulining asosiy mavzusi hisoblangan "Shaxsning emotsional irodaviy holatlari" mavzusini o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish mavzusida tayyorlangan. O'quv-uslubiy qo'llanmaning dastlabgi boblarida psixologiya va pedagogika modulida shaxsning emotsionla irodaviy holatlarining asosiy jihatlari va samarali o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish kabi masalalar ilgari surilgan. O'quv-uslubiy qo'llanmaning keyingi boblarida ta'lim jarayoniga joriy etilayotgan innovatsion ta'lim texnologiyalar, interfaol ta'lim metodlarining bir nechta turlaridan foydalanib mavzuni yoritish usullari ko'rsatilgan. Mavzuga mos taqdimot, glossariylar ilovalar va fan sillabusi keltirilgan.

АННОТАЦИЯ

Это учебно-методическое пособие основана на использовании инновационных образовательных технологий в преподавании теме «Эмоциональные состояния личности», которая является основной темой модуля «Психология и педагогика». В первых главах учебника, в модуле психологии и педагогики, поднимались такие вопросы, как основные аспекты эмоционального состояния личности и использование инновационных образовательных технологий в эффективном обучении. В последующих главах учебника представлены инновационные образовательные технологии, внедряемые в учебный процесс, способы освещения темы с использованием нескольких видов интерактивных методов обучения. Есть презентация по теме, приложения к глоссарию и учебная программа по естествознанию.

MUNDARIJA

Kirish	3
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusida nazariy ma'lumotlar	5
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha didaktik ishlanmalar.....	39
Seminar mashg'uloti ishlanmasi.....	42
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha keyslar ishlanmasi	45
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha assismentlar ishlanmasi	47
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha testlar ishlanmasi.....	48
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha glossariy.....	50
Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari mavzusi bo'yicha taqdimot ishlanmasi.....	52
Tavsiya etiladigan adabiyotlar ro'yxati.....	64

KIRISH

Mamlakatimizni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish bo'yicha ustuvor vazifalarga muvofiq kadrlar tayyorlashning mazmunini tubdan qayta ko'rib chiqish, xalqaro standartlar darajasida oliy ma'lumotli mutaxassislar tayyorlashga zarur shart-sharoitlar yaratish dolzarblik kasb etmoqda. Ilm-fanni rivojlantirish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 apreldagi «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-2909-son qarori qabul qilindi. Pedagogika va psixologiya iod bilimlarni egallash insonni o'ziga xos xususiyatlar haqidagi tasavvurlarni yaxlit shakllantirish, mustaqil fikrlash va shaxsiy hatti-harakatlari oqibatlarini oldindan sezish, mustaqil o'qish va o'z imkoniyatlarini aynan baholash, maqsadga erishish va hayotiy qiyinchiliklarni bartaraf etishning maqbul yo'llarini mustaqil topish bo'yicha pedagogik va psixologik bilim va ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Prezident Sh.M.Mirziyoev ham "Oldimizga yoshlarga tarbiya berish, psixologiya va boshqa turli sohalarda kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash bo'yicha murakkab vazifalar turibdi"¹, deya jamiyatimiz hayotida ro'y berayotgan barcha o'zgarishlarning pedagogik-psixologik mohiyatini bo'lg'usi mutaxassislar tomonidan o'zlashtirilishiga ko'mak beruvchi ilmiy manbalarning ahamiyatini yana bir marotaba ta'kidlab o'tdi. Psixologiya asosan shaxs va uning individual xususiyatlarini o'rganadigan bo'lsa, uning emotsional irodaviy holatlari ham psixologiyaning asosiy tayanch mavzusi hisoblanadi. Demak shaxsning emotsional irodaviy holatlari mavzusini innovatsion ta'lim texnologiyalari asosida tashkil etish va o'qitish alohida dolzarblik kasb etmoqda. Ana shu dolzarblikdan kelib chiqib o'quv-uslubiy qo'llanma mavzusini tanlashda biz "shaxsning emotsional-irodaviy holatlari modulini o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish" deb oldik.

¹ *Мирзиёев Ш.М.* Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятнинг кундалик қондаси бўлиши керак. Т., 2017. – Б. 45.

O'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tibbiyot va farmasevtika uzluksiz kasbiy ta'limi muassasalararo Muvofiqlashtirish kengashining 2021 yil "13" apreldagi 3-sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan Psixologiya va pedagogika modul dasturi mavzusi asosida tayyorlangan.

O'quv-uslubiy qo'llanmada "shaxsning emotsional-irodaviy holatlari modulini o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish" mavzusini o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlarini haqida yoritilgan.

O'quv-uslubiy qo'llanmaning asosiy vazifalari sifatida:

- Shaxsning emotsional-irodaviy holatlari mavzusini samarali o'qitishda innovatsion ta'lim texnologiyalarini tanlash;
- Tanlangan ta'lim olingan ta'lim texnologiyalari asosida shaxsning emotsional-irodaviy holatlari mavzusini bo'yicha didaktik ishlanmalar, o'quv topshiriqlarini tayyorlash;
- Tayyorlangan didaktik ishlanmalar, o'quv topshiriqlari yordamida shaxsning emotsional-irodaviy holatlari mavzusini o'qitish.

O'quv jarayonida talabalar bilimlarini nazorat qilish, berilgan topshiriqlarni butun jamoa bo'lib echimini topishlarida innovatsion ta'lim texnologiyalari samaradorlik kasb etadi. Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanmada Shaxsning emotsional-irodaviy holatlari mavzusini o'qitishda bir qancha innovatsion ta'lim metodlari, interfaol metodlar, grafik organayzerlarni mavzuga doir nazariy ma'lumotlar, seminar mashg'uloti ishlanmasi, keyslar to'plami, test savollari, taqdimot ishlanmasidan va xulosa qisimdan tashkil topgan.

Olingan xulosa va bildirilgan takliflardan ta'lim muassasalari faoliyatida, mazkur fanni o'qitishda va takomillashtirishda foydalanish mumkin

Shaxsning emotional-irodaviy holatlari

Reja:

1. Hissiyot va emotsiya xaqida tushuncha.
2. Dinamik stereotip, ambivalentlik tushunchalari.
3. Emotsional xolatlar.
4. Iroda va iroda akti.
5. Irodaviy sifatlar.

Tayanch iboralar: hissiyot, emotsiya, dinamik stereotip, ambivalentlik, kayfiyat, stress, ruhanish, yuksak hislar, paraksik hislar, ahloqiy hislar, estetik hislar, intellektual hislar, affekt, iroda, iroda akti, irodaviy sifatlar...

Mavzuning qisqacha mazmuni va dolzarbligi: His-tuyg'ular. His-tuyg'ularning ifodalanishi. His-tuyg'ular va faoliyat. His-tuyg'ularning asosiy sifatleri. Emotsional holatlar: stress va uning bosqichlari, bartaraf etish yo'llari; affekt, kayfiyat, depressiya, frustratsiya, ruhanish, ehtiros. Yuksak his-tuyg'ular. His-tuyg'ular sohasidagi individual farqlar. His-tuyg'ular va inson salomatligi. Iroda. SHaxsning irodaviy sifatleri. Irodani tarbiyalash. Bo'lajak tibbiyot xodimlarini hissiy-irodaviy sifatleri boshqarish va tarbiyalashga odatlantirish.

Hissiyot haqida tushuncha

Odam tashqi muhitdagi turli-tuman narsa va hodisalarni idrok qilar ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo'lmaydi. Odamning aks ettirish jarayoni doimo faol xarakterga egadir. Aks ettirish jarayoni quyidagilarni qamrab oladi:

- a) shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini;
- b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan obyektlarga subyekt sifatida qatnashishi;
- v) uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlar va hokazo.

Chunki odam atrofidagi har turli narsalarni idrok qilib aks ettirar ekan, bu narsalarga nisbatan ma'lum munosabatda bo'ladi. Masalan, bizga ayrim narsalar yoqsa, ya'ni kayfiyatimizni ko'tarib yuborsa, boshqa bir narsalar yoqmaydi va kayfiyatimizni buzib, dilimizni xira qiladi. Ba'zi bir ovqatni odam juda ham yoqtiradi, boshqa bir ovqatni esa mutlaqo ko'rgisi kelmaydi yoki ayrim odamlar bizga xush keladi yoki boshqa bir odamlar esa noxush keladi. Umuman odam atrofidagi hamma narsalarga nisbatan munosabatda bo'ladi va uning munosabatlari ham aks ettiriladi.

Kishilar idrok qilayotgan, ko'rayotgan, eshitayotgan, bajarayotgan, o'ylayotgan, orzu qiladigan narsalarga befarq bo'lmaydilar. Bir xil predmetlar, shaxslar, xarakterlar, voqealar bizni quvontiradi, boshqalari xafa qiladi yana

boshqalari g‘azab, nafratimizni uyg‘otadi. Biz xavf ostida qolganimizda qo‘rquvni his qilamiz, dushman ustidan g‘alaba qozonish yoki qiyinchilikni engish zavq uyg‘otadi.

Hissiyot tushunchasiga adabiyotlarda turlicha ta’riflar uchraydi jumladan; A.V.Petrovskiy tahriri ostida chiqqan «Umumiy psixologiya» darsligida hissiyot – kishining o‘z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg‘ul bo‘layotganiga nisbatan o‘zicha turli xil shaklda bildiradigan kichik munosabatdir. M.Vohidovning «Bolalar psixologiyasi» o‘quv qo‘llanmasida hissiyot deb – tashqi olamdagi narsa va hodisalarga bo‘lgan ichki kechinmalarimizning ongimizda aks ettirilishga aytiladi. Q.Turg‘unov muallifligidagi lug‘atda hissiyot-shaxsning voqelikdagi narsa va hodisalarga, kishilarga hamda o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatlarida kelib chiqadigan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalardan iborat. Professor E.G‘oziyev muallifligidagi «Umumiy psixologiya» darsligida hissiyot odamda, tirik mavjudotlar miyasida, ya’ni shaxslarning ehtiyojlarini qondiruvchi va unga monelik qiluvchi obyektlarga nisbatan uning munosabatlarini aks ettirish ma’nosida qo‘llaniladi.

Yuqoridagi ta’riflardan ko‘rinib turibdiki, **hissiyot** bizning tuyg‘ularimizning o‘ziga xos aks ettirish jarayoni bo‘lib, bunda narsa va hodisalarni aks ettirish jarayonida bizda tug‘iladigan ichki kechinmalar va munosabatlar aks ettiriladi. Demak, hissiyotlar o‘z- o‘zidan yuzaga kelmasdan, tashqi olamdagi narsa va hodisalarning ta’siri bilan bog‘liq ravishda yuzaga keladi.

Adabiyotlarda hissiyot bilan birga emotsiya tushunchasi ham keng doirada qo‘llaniladi. Aynan emotsiya tushunchasining mazmuni nimadan iborat va hissiyot tushunchasi bilan o‘zaro bog‘liqligi qanday degan savol tug‘iladi? Shunga muvofiq emotsiya tushunchasining mazmun mohiyatini yoritadigan bo‘lsak; jumladan professor E.G‘oziyevning “Umumiy psixologiya” darsligida emotsiya-odatda tashqi alomatlarini yaqqol namoyon bo‘ladigan his-tuyg‘ularni, ichki kechinmalarni ifodalanishidan iborat psixik jarayonni yuzaga kelishining aniq shaklidir, deb ta’riflanadi.

Emotsiya – shaxsning voqelikka o‘z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog‘liq bo‘lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalaridir. Keltirilgan ta’riflardan ko‘rinadiki, hissiyot tushunchasi emotsiyaga nisbatan kengroq tushuncha bo‘lib, shaxsning kundalik hayoti, turmush tarzidagi barcha jabhalarni qamrab oladi.

Hissiyotlar o‘zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, odamning organik ehtiyojlarini qondirishi bilan bog‘liq bo‘lgan hissiyotlar odamda rohatlanish, qanoatlanish tuyg‘usini yuzaga keltiradi. Organik hissiyotlarni qondira olmaslik

odamning ruhini tushirib, kayfiyatini buzib, azoblanish, toqatsizlanish hissiga sabab bo'ladi.

Odamning hissiyotlari uning mazmuni hamda shakllari, ijtimoiy- tarixiy sharoit bilan bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy tarixiy taraqqiyot davrida odamning ehtiyojlari o'zgarib boradi. Natijada odamda borgan sari yangi, yangi hissiyotlar, chunonchi, ma'naviy, intellektual va estetik hissiyotlar paydo bo'ladi.

Hissiyotlar ham boshqa bilish jarayonlari kabi odamning faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi. Masalan, mehnatsevarlik hissini yuzaga keltirish uchun ma'lum muddat davomida ijtimoiy foydali mehnat bilan shug'ullanish kerak. U yoki bu faoliyat davrida yuzaga kelgan hissiyot ana shu faoliyatning o'ziga ta'sir qilib, uni o'zgartiradi. Masalan, hohlamasdan o'zini majbur qilib ishlayotgan odam bilan o'zi hohlab sitqidildan ishlayotgan odam ishining unumdorligi o'rtasida juda katta farq mavjud. Odamning kayfiyati yaxshi xursand, ruhi tetik bo'lganda ishi ham barakali bo'ladi, aksincha odamning dili g'am, qandaydir tashvishli yoki g'amgin bo'lganda qo'li ishga bormaydi. Ana shu jihatdan olganda hissiyotning inson hayotidagi roli juda kattadir. Hissiyot boshqa bilish jarayonlariga ham ta'sir qiladi. Masalan, odamning ruhi tetik, xursand bo'lgan paytda, idroki hali juda jonli, esda olib qolishi, tuyg'ularga boy, tafakkuri o'tkir, nutqi burro bo'ladi.

Hissiyot odamda sodir bo'layotgan hodisa va narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo'lganlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi. Mazkur holda sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi cheksiz miqdordagi qo'zg'ovchilardan aniq bo'lib ajraladi, ba'zilar bir-birlari bilan qo'shilib ketadi va paydo bo'lgan hissiyot bilan birlashib ketadi. Natijada taassurot uyg'otib, biror hissiy nom bilan ifodalangan xotira obrazlari tariqasida saqlanib qoladi. Buni fiziologik jihatdan shunday tushuntirish mumkin: ma'lum qo'zg'atuvchilar tirik mavjudotlar uchun xotirjamlik haqida darak beruvchiga aylanadi. Hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasida tarkib topadigan reflekslar tizimini mustahkamlash sifatida namoyon bo'ladi. Hissiyotning mana shu darak beruvchilik vazifasi psixologiyada hissiyotning impressiv tomoni deb ataladi. **Impressiv** so'zi lotincha taassurot degan ma'noni anglatadi.

I.P.Pavlov tirik mavjudotlarning atrofimizdagi muhitga moslashuvida hosil qiladigan buziladigan dinamik stereotiplar orqali biror hissiyot va emotsional kechinmalarning ijobiy va salbiy sifatlarini tushuntirib beradi.

Dinamik stereotip deganda tashqi qaytarilish natijasida hosil qilingan shartli reflekslar, nerv bog'lanishlarining barqaror tizimi tushuniladi. Har turli qiyinchiliklar va qarshiliklarga duch kelishi natijasida dinamik stereotiplarning «o'zgarishi» salbiy emotsional holatni yuzaga keltiradi. Hissiyot bu uning kechirilishining turli shakllari faqat darak vazifasini emas, balki boshqaruvchilik

funksiyasini ham bajaradi. Emotsiya harakatlari juda ko'p tana o'zgarishlar ifodalanadi. Odam organizmidagi o'zgarishlar kechirilayotgan hissiyotning ob'ektiv ko'rsatkichi hisoblanadi. Moslashish xarakteriga oid bo'lgan, ya'ni ovozning o'zgarishi, mimika, imo-ishora, organizmda sodir bo'ladigan jarayonning qayta o'zgarishidan iborat ixtiyorsiz va ongli harakatlar psixologiyada emotsional harakatlarning **ekspressiv tomoni** deb ataladi.

Hissiyotlar odatda juft-juft bo'lib uchraydi. Masalan, yoqimli- yoqimsiz, xush-noxush, xursand-xafa, g'azab-muhabbat, nafrat kabi ana shunday hissiyotlar subyektiv xarakterga ega bo'ladilar, lekin ularning tashqi ifodasi ham bo'ladi. Masalan, hushchaqchaq odam bilan g'amgin odamning yuz ifodasini ko'z oldimizga keltirib ko'rish mumkin. Aynan mazkur jarayon psixologiyada ambivalentlik yoki ikki taraflamalik deb ataladi. **Ambivalentlik** – lotincha har tomonlama kuchga ega ma'nosini anglatib kishining bir obyektning o'ziga nisbatan bir vaqtning o'zida paydo bo'ladigan bir-biriga qarama – qarshi emotsional irodaviy holatdir.

Hissiyotda ambivalentlik bu rohatlanish va azoblanishni birga qo'shib va biri ikkinchisiga o'tib ketmaydigan emas, balki bunda birga bo'lish kechiriladigan hissiyotning zarur xarakterli sifatlaridan birini tashkil qiladi. Masalan, rashk hissida muhabbat va nafrat.

Hissiyotning nerv-fiziologik asoslari

Hissiyot boshqa hamma psixik jarayonlar kabi bosh miya po'sti qismining faoliyati bilan bog'liqdir. Bosh miya hissiyotlarning kuchini va barqarorligini idora qilib turadi. Hissiyotlar boshqa bilish jarayonlaridan farqli bosh miya po'stining faoliyatidan tashqari organizmning ichki a'zolari faoliyati bilan ham bog'liqdir, boshqacha qilib aytganda hissiyotlar vegetativ nerv tizimining faoliyati bilan ham bog'liqdir. Chunonchi, odam qattiq uyalgan paytida qizarib ketadi, qattiq qo'rqan paytida esa rangi o'chib, qaltirab ketadi, xattoki odamning ovozida ham o'zgarish paydo bo'ladi. Ana shunday hissiy holat yuz bergan paytda odamning yuragi tez ura boshlaydi, nafas olishi ham tezlashadi.

Demak, odam ma'lum hissiy holatni boshdan kechirayotgan paytda uning qon aylanish tizimi, nafas olish organlari nutq apparatlari ichki sekretiya bezlari ham qatnashadi. Masalan, materialni yaxshi bilmaydigan talaba imtihon topshirayotganda terlab ketadi, tomog'iga nimadir tiqilib, gapini gapira olmay qoladi. Odamda qattiq qo'rqish paytida «Yuragi orqaga tortib ketdi», «Sovuq ter bosib ketdi» kabi iboralarning ishlatilishi hissiyot paytida odamning ichki a'zolarining ishtirok etishidan dalolat beradi.

Juda ko'p hissiy holatlar bosh miyaning yaqin po'stloq osti qismlarining oralig'i bilan ham bog'liqdir. Masalan, ko'rish tepaligi deb ataluvchi qism ayrim hislarni ifodalaydigan ixtiyorsiz harakatlarning markazi hisoblanadi.

Odamda uchraydigan yuksak ma'naviy hissiyotlar ham o'zining nerv-fiziologik asosiga ega bo'lishi kerak (chunonchi intellektual, ahloqiy, estetik hissiyotlar). Bu jihatdan akademik I.P.Pavlovning dinamik streotip haqidagi ta'limoti juda katta ahamiyatga egadir. Bu haqda akademik I.P.Pavlov shunday deb yozgan edi: **«Menimcha, ko'pincha odatdagi turmush tartibining o'zgargan paytlarida odat bo'lib, qolgan birorta mashg'ulot yaqin kishidan judo bo'lganda, aqliy iztirob chog'ida kechiriladigan og'ir hissiyotlarning fiziologik asosi xuddi eski dinamik streotipning o'zgarishi, uning yo'qolishi va yangi dinamik streotipning qat'iylik bilan hosil bo'lishidan iborat bo'lsa kerak».**

Ayrim murakkab hissiyotlarning asosida dinamik streotipning yotishi yaqqol ko'rinadi. Masalan, estetik hissiyotni oladigan bo'lsak, biron yoqimli ko'ydanda lazzatlanish, yoki biron mashhur rassomning ishlagan ajoyib suratlarini tomosha qilib, rohatlanish estetik hissiyot hisoblanadi. Agar bu hissiyotlarning nerv-fiziologik asoslarini tahlil qiladigan bo'lsak, quyidagilarni ko'rishimiz mumkin. Masalan, bizga juda yoqadigan kuy boshqa millat odamiga yoqmasligi mumkin. Bunda ajablanishga hech qanday o'rin yo'q. Biz yoshlikdan boshlab mazkur kuyni bir necha yuz marotalab eshitib borishimiz natijasida ana shu kuyga nisbatan deyarli buzib bo'lmaydigan nihoyatda murakkab dinamik streotip yuzaga keladi. Ana shuning uchun ayrim kuylar bizga yoqadi, ayrimlari esa yoqmaydi. Suratlar masalasiga kelganda shuni aytish kerakki, qadimgi klassik asarlar ularning ishlanish uslubi realligi bizni hayratda qoldirib zavq tug'diradi. Aksincha, hozirgi rassomlar tomonidan ishlangan rasmlar odamda qandaydir noxush hissiyotni tug'diradi. Demak, uzoq yillar davomida yuzaga keladigan dinamik streotiplar ayrim murakkab hisni tashkil qiladi.

Shunday qilib, hissiyot vegetativ nerv tizimi orqali boshqariladigan ichki a'zo faoliyati bilan bog'liq bo'lsa ham bari bir bosh miya po'sti orqali idora qilinadi. Chunki akademik I.V.Pavlovning fikricha, odamning butun a'zoyi badanida bo'ladigan har qanday hodisalarning hammasini bosh miya po'sti qismidagi neyronlar idora qiladi. Ana shu jihatdan olganda hissiyotning nerv-fiziologik asosi bosh miya po'sti bilan bog'liq.

Hissiy holatlarning ifodalanishi

Hissiy holatlarning ifodalanishi birinchidan, ifodali harakatlar (yuz ifodasi, qo'l, oyoq harakatlari), ikkinchidan organizmdagi turli hodisalarni, ya'ni ichki a'zolar faoliyatining va holatining o'zgarishida, uchinchidan tabiatda, ya'ni organizm qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o'zgarishlarni, shuning bilan birga modda almashinuvida bo'ladigan o'zgarishlarni o'z tarkibiga oladi.

His-tuyg'ularning tashqi ifodasiga yuz ifodasi, imo-ishora, vajohat va qaddu-qomatning o'zgarishi, ayiruv, tashqi chiqaruv bezlarining faoliyati (so'lak,

ter ajralishi) va ayrim harakatlar xususiyatlaridagi o'zgarishlarni kiritish mumkin. Bunga nutqning faol o'zgarishlari, «ovoz mimikasi» va gaplar tarkibining sintaksis o'zgarishi, «tutilmasdan gapirish», yoki alohida «silliqlik» hamda «ifodalilik»ning yuzaga kelishi nihoyat hissiyot o'zining to'la qisman ifodasini topadigan xatti-harakatlarga taalluqlidir. Kishining emotsional kechinmalari vaqtida nutqning tezligi o'zgaradi. Ko'pincha nutqning sintaksis tuzilishi buziladi, tezligi va ahamiyati o'zgaradi. O'tkazilgan tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, g'amginlik va ma'yuslik hislarini ifodalovchi kishining ovozi beixtiyor pasayib ketadi, so'zlashgan kishining tovushi ham bo'linib-bo'linib chiqadi.

Hislarni kechirish shakllari

Hissiyot kechinmalari turli holatlarda turlicha tezlik bilan paydo bo'ladi. Ba'zan hissiyot to'satdan, darhol paydo bo'ladi. Masalan, kishi birdan xursand bo'lib ketadi, darhol g'azabga keladi, achchiqlanadi va hokozo. Lekin ba'zan shu hissiyotlar o'zi dafa'tan qo'zg'almaydi, balki asta-sekin tug'ila boshlaydi. Shunday hissiy kechinmalarning qay darajada tez paydo bo'lmasligini belgilash qiyin yoki butunlay bilib bo'lmaydi. Emotsional kechinmalarning kuchi turlicha bo'lishi mumkin. Hissiyotlarni kuchi avvalo yoqimli va yoqimsiz tuyg'ularning naqadar kuchli bo'lishidadir. Hissiyotning kuchi shu hissiyotni shaxsning naqadar ehtiros bilan kechirilganligi bilan belgilanadi.

Hissiyotning qo'zg'alish xususiyatlari paydo bo'lish yo'lini kuchi va barqarorligi bir qancha sabablarga bog'liqdir. Atrof-muhitning holati shu paytdagi ehtiyojlarning kuchi shu xislat tuzilishiga sabab bo'lgan hodisalarning shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatini anglashi, odamning dunyoqarashi, bu xislat qanday vaziyatda paydo bo'lishi va o'tmishi hamda shaxsning individual xususiyatlariga bog'liqdir. Hislarning ayni vaqtda naqadar tez kuchli va barqaror bo'lishiga ko'ra his-tuyg'ularning quyidagi turlari farqlanadi: hissiy ton, emotsiyalar, affekt, stress, kayfiyat va boshqalar.

Hissiy ton. Hissiyot ko'pincha faqat hissiy tus sifatidagi ruhiy jarayonlarning o'ziga xos tomoni tariqasida namoyon bo'ladi. Yoqimli suhbatdosh, kulguli voqea, yoqimsiz hid, zerikarli kitob, ko'ngildagi mashg'ulot, hushchaqchaq sayohat, og'ir ish kabilar. Hissiy ton tushunchasiga ko'pgina adabiyotlarda turlicha ta'riflar uchraydi. Jumladan, A.V.Petrovskiyning "Umumiy psixologiya" darsligida hissiy ton sezgi yoki idrok jarayonida shaxsning idrok qilingan narsa va hodisaga munosabatini ifodalovchi maxsus hissiy bo'yoq yoqimli yoki yoqimsiz idrok bilan bog'langan hissiyot, deb ta'riflanadi. Professor E.G'oziyev tomonidan hissiy ton-u yoki bu hissiyotning inson tomonidan bevosita kechirilishi (kechishi) jarayonidan iboratdir. Q.Turg'unov lug'atida hissiy ton – hissiyot sezgi yoki idrok jarayonida shaxsning idrok qilingan narsaga hodisaga munosabatini ifodalovchi maxsus emotsional bo'yoq yoqimli va yoqimsiz kechinma bevosita sezgi yoki

idrok bilan bog'langan hissiyot. Masalan, og'riq bir qator qo'zg'ovchilar yaqqol ifodalangan yoqimsiz hissiy ton bilan ajralib turadi.

Ko'pincha emotsiyalar o'zining ta'sirchanligi bilan bir-biridan ajralib turishiga qaramay, bunday sifatni hissiy holatlar **stenik** (yunoncha so'zdan olingan bo'lib, kuch degan ma'noni anglatadi) xususiyatli deyiladi. Bunda emotsiyalar dadil xatti-harakatlarga, mantiqiy mulohazalarga, nisbiy izlanishlarga kuch quvvat, qanoat bag'ishlaydi. Masalan, xursandchilikdan shaxs «parvoz qiladi», «yulduzni narvonsiz oladi», kimlargadir xolis yordam qilishga shoshadi. Faollik qilib, tinchimaslik uning sifatiga aylanadi. Q.Turg'unov lug'atida stenik hisga quyidagi ta'riflar uchraydi: stenik hislar – shaxsning hayot faoliyatini kuch-g'ayratining orttiradigan barcha bilish jarayonlarini faollashtiradigan ijobiy hissiyot turi. Aksariyat hollarda xushxabar, muvaffaqiyat shaxsda stenik xususiyatli emotsiyalarni vujudga keltiradi.

Ba'zi hollarda emotsiyalar o'zining sustligi, motorli, kuchsizligi bilan tavsiflanadi. Bunday hissiy holat **astenik** (yunoncha so'zdan olingan bo'lib, kuchsizlik, zaiflik ma'nosini bildiradi) deb atashadi. Bunday hissiyot insonni bo'shashtiradi, uni xayolga cho'mdiradi, xayolparast qilib qo'yadi. Shu sababdan favqulotda shaxsdagi befoyda emotsional kechinmaga, uyalish, vijdon azobi, andisha esa qo'rqoqlikka aylanib qolishi xavfi kuchli.

Psixik jarayonlardan ayniqsa, emotsiya o'zining aniq tashqi ifodasiga ega bo'lishi bilan tavsiflanadi. Emotsional o'zgarishlar organizmning tashqi o'zgarishlarida shu qadar yaqqol ifodalanadiki, biz odamni tashqi ko'rinishiga qarab, unda qanday xususiyatlar yuz berayotganini, uning xursand yoki xafaligini, g'azablanganligini yoxud biror narsadan qo'rqib ketganini va shu kabi his-tuyg'ularning ko'pini aytib bera olamiz. Hissiyotlarning tashqi alomatlari ifodali harakatlar deb ataladi.

Emotsiyalarning tashqi ifodasi turli ko'rinishlarda ro'y beradiki, unda asosiy o'rinni ko'rgazmali jihatlar asosiy o'rin egallaydi.

Birinchidan, emotsiyalar nafas olish a'zolarining ishlarida o'zgarish yasaydi. Masalan, yoqimli his-tuyg'ular ishga tushganda nafas olishning tezligi va ampitudasi ortadi, yoqimsiz his-tuyg'ular ustun kelganda kamayadi, qo'zg'algan vaqtda nafas harakatlari tezlashadi hamda chuqurlashadi, zo'r berish vaqtida-sekinlashadi va yuzakilashadi, hayajon vaqtida tezlashadi, hamda kuchsizlashadi, kutilmagan holatda, hayron qolishda zudlik bilan tezlashadi, qo'rquvda sekinlashadi va hokazolar.

Turli emotsional holatlarda nafas olishning o'zgarishi

- a) xursandlikda nafas olish bir minutiga 17 marta;
- b) faol xafalikda 9 marta;
- v) qo'rqishda 64 marta;

d) jahl chiqqanda 40 marta.

Ikkinchidan, emotsiya imo – ishoralarda, mimikada, ya'ni kishining yuzida bo'ladigan harakatlarda hamda butun badanning ma'nodor harakatlarida ko'rinadi.

Uchinchidan, gumoral harakatlardagi, ya'ni organizmning qon tarkibidagi va boshqa suyuqliklardagi kimyoviy o'zgarishlarni va shuning bilan birga modda almashishida bo'ladigan yanada chuqur o'zgarishlarni o'z tarkibiga oladi.

Demak, emotsiyalarning tashqi ifodasiga mimika, imo-ishora, aft-bashara va qad-qomatning o'zgarishlari, ayrim tashqi sekretsiya bezlarining faoliyati yosh so'lak, ter ajralishi hamda ayrim harakatlarning xususiyatlaridagi o'zgarishlar, ya'ni ularning tezligi, kuchi, koordinatsiyasi va hokazolar kiradi.

Emotsiyalarning eng aniq va yaqqol ko'rinishlaridan biri kulgi bilan yig'idir.

L.N.Tolstoy o'z asarlarida odamning ruhiy holatini ifodalovchi nigohlarning 85 xilini va kulishning 97 xilini tasvir etgan. «Har xil sabab bilan yig'lagan paytda odamning boshi va og'zi har xil qiyofada o'zgaradi» - degan edi. Leonardo da-Vinchi.

Rus psixologi P.M.Yakobson tomonidan ishlangan rasmlardan ko'rinib turibdiki, odamning aftidagi qiyofa asosan lablar, qosh va ko'z o'zgarishlarining bir-biriga nisbatan turlicha holatga, shuningdek, ko'zning qanchalik chaq nab turishiga bog'liqdir. Ko'zning qanchalik chaqnashi ko'z yoshining miqdori, ko'z shilliq pardasidagi tomirlarning kattalashuvi bilan belgilanadi. Maskaning tagida ko'rinib turgan ko'z o'zining ifodasini yo'qotgan bo'ladi. Ko'z, lab, qovoq, qoshning har xil holati, xatto odam chehrasini ham turli qiyofaga kiritadi.

Odam hissiyotlarini bildirishning eng nozigi va eng kuchlisi san'at, xususan, muzika bilan lirik she'rlardir, ularni tom ma'noda hissiyotning tili deyish mumkin.

Odam o'zini va gavda harakatlarini, shuningdek tovushni ataylab chiroyli qilib ko'rsatishi mumkin. U garchi «muayyan hissiyotlarni o'zi kechirmayotgan bo'lsa ham o'sha hissiyotlarni ifodalaydigan harakatlar qila oladi.

Har bir kishi ham o'z hissiyotlarining tashqi ifodalarini ma'lum darajada o'zgartirishi mumkin. Odamlarni kundalik muomalalarida badanning xilma-xil ifodali xarakatlari, imo-ishoralar xususan, ko'z bilan qilinadigan imo-ishoralar, tovushning ohangi, g'amginligi muhim ahamiyatga ega. Shunchaki bir xo'mrayish, salgina jilmayib kulish, elka qisish kabi ifodali harakatlar kishining maqsadini anglatadi.

Kayfiyat tushunchasiga psixologik manbalarda turli nuqtai nazardan yondashilgan taqdirda ham mazmunan ular bir xillikni anglatadi. Jumladan K.Turg'unov lug'atida shaxsning kuchsiz yoki o'rtacha kuchga ega bo'lgan nisbatan barqaror umumiy emotsional holati, A.V.Petrovskiyning "Umumiy

psixologiya” darsligida kayfiyatlar ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi, deb ta’kidlanadi. Professor E.G’oziyev fikricha, kayfiyat shaxsning ruhiy jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emotsional holatdir.

Kayfiyat, ya’ni odamning xursand yoki g’amgin kayfiyati hech vaqt sababsiz maydonga kelmaydi. Odam bajarayotgan biror ishning mavaffaqiyatli tugashi yoki imtihondan yaxshi o’tish- yaxshi tetik kayfiyatni yuzaga keltiradi. Qilayotgan ishingizni oldinga yurmasligi yoki ishga berilgan yomon baho odamda ma’yuslik, kuchiga ishonmaslik kayfiyatini tug’diradi.

Kayfiyatning xush yoki noxush bo’lishi, birinchi navbatda odamning sihat-salomatligi bilan ham bog’liqdir. Masalan, ichimiz qattiq og’rib turgan vaqtda kayfiyat chog’ bo’lmaydi.

Odatda odamda kayfiyatning u yoki bu turi, ya’ni xushchaqchaqlik xursandlik yoki g’amginlik, ma’yuslik, tushkunlik ustun bo’lishi mumkin. Ana shunga qarab odamlar xushchaqchaq, g’amgin, sertashvish deb turli guruhlarga bo’linadilar. Lekin shuni aytish kerakki, odam o’z kayfiyatining quli bo’lib, qolmay, uni boshqara bilishi kerak. O’z kayfiyatini idora qila biladigan odamlarning har doim ruhi tetik, kayfiyati chog’ va ishida unum bo’ladi. Kayfiyatni idora qila olmaydigan odamlar bilan yashash juda qiyin bo’ladi. Bunday odamlar arzimagan narsadan kayfiyatini buzib, to’msayib yuradigan yoki arazlab yotadigan odamlar bo’ladi. Bunday odamlarni odatda «sirkasi suv ko’tarmaydigan» yoki «jahli burnini uchida turadigan» odamlar deyishadi. Agar odam har doim o’ylab, aql bilan ish tutsa, kayfiyatini bo’lgan bo’lmagan narsalarga buzavermaydi.

Inson kayfiyatini paydo bo’lishiga va o’zgarishiga ta’sir qiluvchi quyidagi ikkita omillarni tahlil qilish lozim: Ulardan bittasi obyektiv va subyektiv xususiyatli vaziyatdir: a) tabiiy omillarga taalluqli bo’lgan vaziyat (havoning sovuqligi yoki issiqligi); b) shaxslararo munosabatning noqulayligi va boshqalar. Ikkinchisini bir manba sifatida talqin qilish mumkin, bu-subyektiv, shart-sharoitlardir. Masalan, mehnat va o’qish faoliyatiga kerakli vositalarning mavjudligi. Ikkinchi subyektiv munosabatlar, iliq psixologik muhit, muloqatmandlik maromi, rag’batlantirish, muloqot o’rnatish uslubi, shaxsiyatiga tegmaslik, teng xuquqlilik, shaxsning psixologik xususiyatlarini hisobga olish va hokozo.

Affekt tushunchasiga berilgan ta’riflarga asosiy e’tiborni qaratadigan bo’lsak bu ham shaxsning kuchli emotsional holatlari bilan bog’liqdir. K.Turg’unovning lug’atida aytilishicha, affekt tez va kuchli paydo bo’lib, shiddat bilan o’tadigan qisqa muddatli emotsional holatdir. A.V.Petrovskiyning “Umumiy psixologiya” darsligida affekt haddan ziyod tez kechishi bilan miyada paydo

bo'luvchi, shaxsni tez qamrab oluvchi, jiddiy o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi jarayonlar ustidan irodaviy nazorat buzilishiga etaklovchi organizm a'zolari funksiyasini izdan chiqaruvchi emotsional jarayonlarga aytiladi. M.Vohidov darsligida affekt to'satdan tez paydo bo'lib, tez orada o'tib ketadigan nihoyatda kuchli hissiy holat sifatida e'tirof etiladi.

Affekt lotincha so'z bo'lib, ruhiy hayajon ehtiros degan ma'noni anglatadi. Affektlar ko'pincha to'satdan paydo bo'ladi va ba'zan bir necha minut davom etadi. Affekt holatida kishini ongini tasavvur qilish, fikr qilish qobiliyati torayadi, susayib qoladi. Affektlar vaqtida odamning harakatlari kutilmagan tarzda portlash singari birdaniga boshlanib ketadi. Ba'zan affektlar tormozlanish holati tarzida namoyon bo'ladi va bunday holatda organizm bo'shashib, harakatsiz bo'lib va shalvirab qoladi. Bunday holat ko'pincha odam birdaniga qo'rqanida, to'satdan quvonganida va shu kabi holatlarda o'zini yo'qotib qo'yish ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Affekt holatini boshlanishida shaxs insoniy qadriyatlarning barchasidan uzoqlashib, o'z hissiyotining oqibati to'g'risida ham o'ylamaydi, hatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar bilinmay boradi. Kuchli zo'riqish oqibatida mayda kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim sharlari po'stini to'liq egallay boshlaydi, qo'zg'alish po'stloq osti nerv tugunlaridan oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs hissiy kechinmasiga (dahshat, g'azab, nafratlanish, umidsizlik va hokazolar) nisbatan o'zida kuchli hohish sezadi.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha ko'pincha hissiyotlar affektiv shaklda o'tishi tajribalarda sinab ko'rilgan. Jumladan: 1) teatr tomoshabinlarida; 2) tantana nashidasini surayotgan olomonlarda; 3) es-xushini yo'qotgan telbasimon odamlarda; 4) ilmiy kashfiyot laxzasida; 5) tasodifiy qizg'in uchrashuvlarda, jo'shqin shodliklarda mujassamlashadi.

Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichida har bir shaxs o'zini tushunish, o'zini qo'lga olish, uddalash qurbiga ega bo'ladi. Ularning keyingi bosqichlarida irodaviy nazorat yo'qotiladi, irodasiz harakatlar amalga oshiriladi, o'ylamasdan xatti-harakat qilinadi. Affektiv holatlar ma'suliyatsizlik, axloqsizlik, mastlik alomatida sodir bo'ladi, lekin shaxs har bir harakati uchun javobgardir, chunki u aql-zakovatli insondir. Affektlar o'tib bo'lgandan keyin shaxsning ruhiyatida osoyishtalik, charchash holati hukm suradi. Ba'zi hollarda holsizlanish, barcha narsalarga loqayd munosabat, harakatsizlik, faollikning barham topishi, hatto uyquga moyillik yuzaga keladi. Shuni ham unutmaslik kerakki, affektiv qo'zg'alish muayyan davrgacha davom etishi, ba'zan o'qtin-o'qtin kuchayishi yoki susayishi sodir bo'lib turishi mumkin.

Stress tushunchasining mazmuni mohiyati borasida qator ta'riflar uchraydi. Jumladan, A.V.Petrovskiy tomonidan stress–ffektiv holatga yaqin turadigan, lekin

boshdan kechirilishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ularni boshdan kechirilishining alohida shaklidir, deb ta'rif beriladi. Profssor E.G'oziyevning umumiy psixologiya kitobida yozilishicha, stress-og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar ishlarning me'yoridan oshib, ketib xavfli vaziyatlar tug'ilganida, zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishlar sifatida ko'rsatiladi.

Stress – inson organizmini haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir.

Stress ko'rinishiga qarab ikki turga ajratiladi:

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

Stress holatini oddiy tilda aytadigan bo'lsak, bu insonlarda kechadigan tushkunlik holatidir. Insonning aqliy jihatlari va fiziologik tizimida stress holati bo'lmasligi mumkin emas. Bular ko'p hollarda muloqotlarda va boshqa ijtimoiy jarayonlarda yuz beradi. Stressni fiziologik va psixologik turlari mavjud. Fiziologik stress – bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Fiziologik stress organizm o'ta zo'riqishi, temperaturaning baland yoki past bo'lishi, nafas olishning qiyinlashishi bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, ba'zida odam organizmida qattiq og'riq bo'lganda, og'riq nimadan kelib chiqqanligini tushunib eta olmaslik oqibatida odamda qo'rquv, xavotirlanish paydo bo'ladi va stress holatiga olib keladi.

Psixologik stress-odamning ruhiy holatiga voqealarni ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stress .

Psixologik stress informatsion stress va emotsional stress turlariga ajraladi.

Informatsion stress axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilish vazifalarni bajarishda bir qancha echimlar bo'lsa-da, aniq ulardan qaysi birini tanlash yuqori darajadagi shiddat bilan qaror qabul qilishdagi ikkilanishi natijasida kelib chiqishi mumkin. Axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilish oqibatida odam psixikasi zo'riqadi (charchaydi) va buyrak usti bezlaridan stressli garmonlar ko'p ishlab chiqara boshlaydi. Haddan tashqari zo'riqish natijasida miyada tormozlanish yuz beradi va oqibatda tanglikka olib kelgan axborotgina miyada aks etaveradi. Miya boshqa axborotlarni tashqi ta'sirni qabul qila olmay qoladi. Bu ba'zi hollarda salbiy yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin. Miyada stressga olib kelgan axborot tormozlanib, saqlanib qolganda tanglik holatining yuqori nuqtasiga chiqqanda tanglik holatidan chiqib ketolmay o'z joniga qasd qilishgacha olib kelishi mumkin.

Emotsional stress-ta'qiq qilish, falokat, hayotiy o'zgarishlar (oilaviy mojarolar, to'satdan ishdan bo'shatish yaqin kishisini yo'qotish, uzoq muddatli

sevgidan qutila olmaslik sababli, xavf ostida qolganda, atrofdagilar tomonidan noto'g'ri munosabat qilinganda va hokazolarda) ko'rinadi.

Olimlar o'tkazgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, falokat, hayotiy o'zgarishlar, kundalik tashvishlar ko'proq stresslar hisoblanadi.

Falokat – bu notinchlik, urush, er qimirlash, suv toshqinlari, avtohalokatlar va hokazo. Bularning hammasi inson ruhiy holatiga juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Olimlar shuni ta'kidlashadiki, qattiq er qimirlashi, suv toshqinlari, yong'in bo'lishi kabi falokatlarning inson ruhiyatiga katta ta'sir ko'rsatishi natijasida xavotirlanish darajasi yuqori bo'lishi kuzatiladi.

Hayotiy o'zgarishlar – bu insonni hayotida yuz beradigan voqea va hodisalardir. Masalan, yaqin kishisining halok bo'lishi, kutilmaganda ish o'rnini yo'qotishi, ajralishlar va hokazo. Agarda inson bir qancha inqirozli vaziyatni boshidan o'tkazsa, qattiq kasallanishi va hattoki o'limga ham olib kelishi mumkin.

Kundalik tashvishlar – bu ish joylarida sodir bo'ladigan qiyinchiliklar, o'qish joylaridagi o'quvchilarning o'quvchilarga, o'qituvchilarning o'qituvchilarga noto'g'ri munosabatda bo'lishlari, imtihonlarni muvaffaqiyatsiz yakunlanishi va hokazolarda namoyon bo'ladi. Kundalik tashvishlar mayda stresslarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin, mayda stresslar to'planib borib inson sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi va boshqalarda kuzatilishi mumkin. Doimiy yuz berib turadigan kundalik tashvishlar, aqliy, jismoniy, emotsional va ruhiy zo'riqishga olib kelishi mumkin.

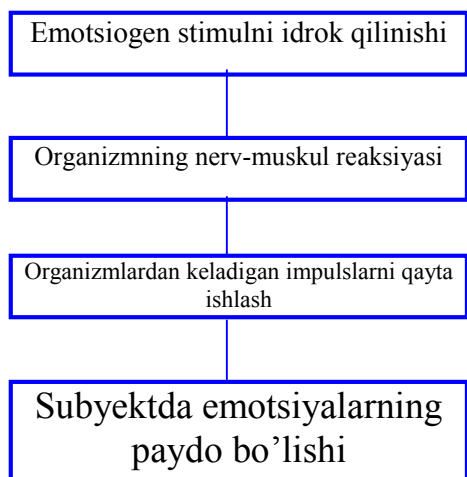
Stress ayrim odamlarda engil kechadi, ayrim odamlarda jiddiyroq, qiyinroq o'tadi. Bunga asosiy sabab quyidagilar deb belgilanadi: uning hosil bo'lishi stressli vaziyatga qay darajada munosabatda bo'lishimizga va bu holatni baholashimizga va u bilan kurashishimizga bog'liqdir. Masalan, optimist odamlar stress holatini taqdirning bir sinovi deb qabul qilsa, pessimist odamlar uning hayotiga xavf-xatar tug'ildi, deb qabul qilar ekanlar. Pessimistlarda xavotirlanish darajasi yuqori bo'ladi va ular vaqtida ovqatlanmasalar ham stress holatiga tushib qolaveradilar. Psixologlar Maykl Shayer va Marlz Karver fikricha, optimist inson eng og'ir, qiyin vaziyatda ham yaxshi deb oldinga intiladi, o'z organizmida stress moslashib olishiga yo'l qo'ymaydi.

Umuman olganda stress atamasi XX-asrning 40-yillariga kelib ommaviylashgan. Bunga sabab stress holatini to'g'ri tushunish va undan himoyalaniшни o'rganish, chunki stress turli salbiy munosabatlar natijasida vujudga kelishi mumkin.

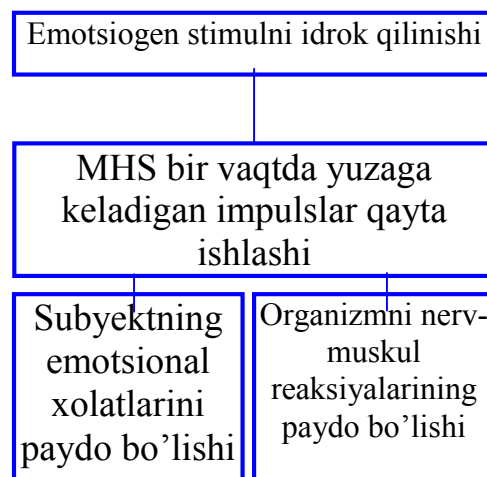
Birinchi bo'lib stress bo'yicha 1932 yili fiziolog Uolter Kennon va 1936 yilda vrach Gans Sele chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. U.Kennonning gomeostaz nazariyasi asosida 1933 yilda «Psixika va tana» asari yaratildi. Bu asarda barcha tashqi sharoit o'zgarishlariga optimal (to'la) moslasha

oladigan bir yaxlit organizm haqida yozilgan. Organizmdagi turli o'zgarishlar, ya'ni ochlik, qo'rquv, jahldorlik holatlarini ko'p yillar kuzatib o'rganish natijasida «gomeostoz» ya'ni organizmni ichki holatini davomiyligi nazariyasi yaratildi. Uning fikricha, gomeostoz va tashqi muhit ta'sirida asosiy o'rinni markaziy va vegetativ nerv tizimi egallaydi. Markaziy nerv tizimi tashqi-muhit, bilan vegetativ nerv tizimi esa gomeostoz holatini saqlab turadi. Bundan organizmni «qochishi va kurashishi» uchun energiya ishlab chiqaruvchi simpatoadrenal tizimi muhim rol o'ynaydi. Quyida Jems Lange va Kennon-Bard nazariyasining mohiyati keltirilgan.

Jems Lange nazariyasi



Kennon-Bard nazariyasi



U. Kennon yana shuni ta'kidlab o'tadiki, organizmni stressga qarshi kurashish yoki qochish vaqtida yurak urishi tezlashadi, qon aylanishi buziladi, ya'ni maqsadga intilish uchun tayyorgarlik ko'rishda organizmda qochish va kurashish kechadi. Bu reaksiyani u organizmni moslashish tizimi deb ataydi.

Kanadalik olim vrach G.Sele (1936-1976 yillar) o'zini 40 yillik ilmiy izlanishlari bilan U.Kennon nazariyalariga qo'shimchalar kiritib, stress psixologiya va tibbiyotda asosiy tushunchalarda biri ekinligini aytib o'tgan. G.Sele stress har doim ham zararli emas, ba'zan inson organizmiga yordam, ko'mak foyda berishi mumkin. Ayrim hollarda stressga tushib qolganda odam yashash uchun kurashish o'z ehtiyojini qondirish uchun faollashib, o'zi bilmagan zahiradagi energiyasini ishga solishi mumkin degan. U tirik organizmning noqulay tashqi sharoitlariga moslashuvchanlik muammosini o'rganib chiqqan.

G.Seleni fikricha, shu sabablar muhim va nomuhim stressni keltirib chiqaradi. Bu vaziyatlar bir-biriga bog'liqdir. Bunda 3 bosqich ajratiladi.

- xavotirlik bosqichi;
- moslashish bosqichi;

- o‘ta charchash bosqichi.

Xavotirlik bosqichida taloqning kichrayishi, yog‘ qavatining yo‘qolishi, oshqozonda o‘tkir yallig‘lanishning sodir bo‘lishi, buyrak tepasida likotsidlarning kamayishi kuzatiladi. SHu bilan birga teri jarohatini pasayishi, ko‘z yoshlanishi, so‘lakning ajralishi kuzatiladi. Agarda ta’sir kuchli bo‘lsa, bu bosqichda xavotirlik holati boshlanadi.

Moslashish bosqichida buyrak usti bezlari kattalashadi, organlar va to‘qimalarning ishlashi sekinlashadi. Agar stressni keltirib chiqaruvchi omil organizmga kuchli ta’sir etsa etmasa shu holat uzoq vaqt saqlanib qoladi. Agar ta’sir kuchli bo‘lsa, uchinchi bosqich boshlanadi.

O‘ta charchash bosqichi – organizmda kuzatilayotgan yutuqlarga ko‘ra bosqich xavotirli bosqichga yaqin. Bunda odatda organizm kasallanadi.

Chet el mualliflari asosan ijtimoiy, psixik va fiziologik stress shakllarini ajratadilar. Ularning fikricha, ijtimoiy stress asosida shaxsning ijtimoiy, iqtisodiy yashash sharoiti yotadi. Ijtimoiy ziddiyatlar doimiy o‘ziga ishonmaslik va keskinlikni yuzaga keltiradi.

Yuksak hislar

Hissiy jarayonlarning har xil shakllari normal odamda alohida, yakka holda mavjud bo‘lmaydi. Yuzlab va minglab kechirilayotgan emotsiyalar, affektlar, kayfiyatlarda aniq yashaydigan umumlashtirilgan hislar **yuksak hislar** deyiladi. Yuksak hislar o‘z tarkibiga birinchi soddaroq ko‘rinishdagi turli hislarni oladi.

Inson faoliyatining qaysi bir turi, yoki qaysi bir sohasi, hislarni qaysi birining asosiy ekanligiga qarab, yuksak hislarning muhim turlari: praksik , axloqiy, intellektual, estetik turlari ajratiladi.

Praksik hislar. Inson amaliy hayotining istalgan sohasi maqsadga muvofiq aqliy faoliyatiga, shaxsning ularga nisbatan muayyan munosabatda bo‘lish sohasiga aylanib qoladi. Bu birinchi navbatda biror maqsadni anglabgina qolmay, uni e’tirof etadigan yoki inkor qiladigan maqsadlarga erishish yo‘llarini baholaydigan ta’sir qilish usullari va ko‘lamlarini ma’qullaydigan va ma’qullamaydigan, ularni to‘g‘ri tanlanganligiga shubhalanadigan, nihoyat muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik hissini kechiradigan mehnat faoliyatida kuzatiladi. Mehnat inson hayotining asosi bo‘lib, insonning mehnatga bo‘lgan hissiy munosabati yuksak hislar orasida muhim o‘rinni egallaydi,

Mehnat faoliyatida shaxs:

1. Biror maqsadni anglaydi.
2. Uni e’tirof qiladi yoki inkor etadi.
3. Maksadga erishish yullarini baholaydi.
4. Uni tadbiq etish usullari va qurol vositalarini ma’kullaydi yoki ma’qullamaydi.
5. Ularning tanlanganligiga shubhalanadi.

6. Inson muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik hissini kechiradi va hokazo.

Ahloqiy hislar odamning boshqa kishilarga, jamoa va o'zining ijtimoiy burchlariga bo'lgan munosabatlarida ifodalanadi. Inson bu hislarni kechirar ekan, ma'lum ahloqqa, ya'ni ijtimoiy ahloq-qoidalari va normalari majmuiga asoslanib, boshqa kishilarning xatti-harakatlariga yoki ruhiy hususiyatlariga hamda o'zining xatti-harakatlariga baho beradi.

Shaxsning etakchi ahloqiy hislaridan biri bu burch hissidir. Bu his odam yashab va ishlab turgan tor doiradagi jamoa (oilalar, maktab, ishlab chiqarish, korxonalar) manfaatlari nuqtai nazaridan turib, harakat qilish lozimligini anglaganda ham kechiriladi. Odam o'zining ijtimoiy burchlari nimalardan iborat ekanligini bilib va tushunibgina qolmay, balki ularni bajarish zarurligini ichdan his qilib qayg'uradi. Kishilar hayoti va faoliyatida o'zaro yordamlashish, hamjihatlik, intilish va manfaatlar birligiga asoslangan o'rtoqlik munosabatlari yuzaga keladi.

O'rtoqlik munosabatlarining yuksak cho'qqisi do'stlik hissida namoyon bo'ladi. Do'stlik hissi o'rtog'iga mehribonlikda uni ko'rish u bilan gaplashish o'z fikr hislari bilan o'rtoqlashishda namoyon bo'ladi. Haqiqiy do'stlik hissi do'stga nisbatan yuksak talabchanlik bilan bog'liqdir. Xato va kamchiliklarni tuzatishga ham yordam berish, do'stlikka yaqin bo'lgan muhim ahloqiy his muhabbat hissidir. Muhabbat jamiyatda nikoh va oilaning ahloqiy psixologik asosi hisoblanadi.

Agar odamning jamiyatdagi xatti-harakatlari ahloq normalariga mutlaqo zid bo'lsa, odam vijdon azobiga uchraydi. Vijdon azobi murakkab hissiy holatdir. Mobodo odam biror ahloqsiz harakat qilib, vijdon azobiga uchrasa, undan qutilishi juda qiyin bo'ladi. Chunki vijdon azobiga uchragan odam jamiyat oldida o'zining nohaqligini biladi va o'zini-o'zi so'roq qila boshlaydi. Shuning uchun odam o'zidan-o'zi qochib qutila olmagandek, vijdon azobidan ham hech qachon qochib keta olmaydi.

Ma'lumki, vijdon azobi kishining qalbida chuqur ichki kurash hissini tug'diradi. O'z xatti-harakatida ahloq tamoyillariga amal qilmagan, uyati ham vijdoni bo'lmagan kishilarni «vijdonsiz» odamlar deyiladi. Kishi yomon bir ish qilib qo'yganligi bu kishining o'ziga munosib emasligini, anglashi bir tomondan vijdonini qiynaydi, vijdon azobiga soladi, ikkinchi tomondan ahloq talablariga xilof ish qilish bilan boshqalardan malomatga qolishni, ularni o'rniga nisbatan salbiy xislat paydo qilishni ham tushunadi. Masalan, mazkur jarayonga quyidagi misolni keltirib o'tish joiz. AQSH prezidenti R. Trumen 1945 yili 6 avgustda Yaponiyaning Xirosima va Nagasaki shaharlariga atom bombasini tashlashga buyruq bergan edi. Amerikaning birinchi darajali uchuvchisi Mayor Klod Izerli Xirosimaga atom bombasini tashlab 300 000 kishini yostig'ini quritishda ishtirok etdi. Atom bombasi zarbidan o'lgan yosh bolalarni qariyalarni, xotin-qizlarni o'z

ko'zi bilan ko'rgan Izerli vataniga qaytganda "Xirosima qahramoni"ni sifatida uni tantana bilan kutib olishadi.

Izerlini vijdon azobi kundan kunga battarroq qiynay boshladi. U vijdonini tinchitmoq uchun nafaqadan, hamma mukofatlardan voz kechdi, o'ziga berilgan ordenlarni qaytarib bermoqchi bo'ldi. Pul to'plab Xirosimaga yordam yubordi. Ammo vijdon azobi hamon uni ezardi, ta'qib qilardi, kechalari uxlolmasdan o'zini o'zi o'ldirishga urinib ko'rardi. Ammo natija chiqmadi, zora qamasalar, deb jinoyat qildi. Nihoyat Klod Izerli aqldan ozibdi, deb uni jinnixonaga yotqizdilar.

Estetik hislar ham yuksak ahloqiy hislardan hisoblanadi. **Estetik his** deganda biz go'zallikni idrok qilish, go'zallikdan zavqlanish va go'zallik yaratishga intilishni tushunamiz. Estetik hissiyot hamma odamlarga xos bo'lgan hissiyotdir. Atrofdagi tabiat manzaralari estetik hissiyotlarimizning birinchi manbai hisoblanadi. Masalan, bahor faslidagi tog' manzaralari yaylovlarda qo'y va qo'zichoqlarning o'tlab yurishlari, baland qorli qoyalarni uzoqlardan mag'rur turishlari odamda estetik lazzatlanish hissini tug'diradi yoki xuddi dengizdek ko'z ilg'amaydigan ko'm-ko'k paxtazorlar uzoqlarda chiroyli bo'lib ko'rinib turgan dala tepaliklari odamda qandaydir ko'tarinki ruh tug'diradi.

Odamlar hayotning turli faktlariga va ularning san'atini aks ettirishiga qandaydir go'zallik yoki xunuklik fojiali yoki kulguli, oliyjanoblik va razillik, nozik yoki dag'al hodisalar sifatida munosabatda bo'ladilar. Bu hislar tegishli baholarda estetik didlarda namoyon bo'ladi va o'ziga xos badiiy lazzatlanish holatida kechiriladi.

Estetik hissiyotlarning manbalari juda ko'p va xilma-xildir. Masalan, tabiat manzaralaridan lazzatlanishdan tashqari tasviriy san'at asarlari, badiiy-adabiy asarlar, muzika va xaykaltaroshlik, arxitektura va me'morchilik ishlari ham odamda estetik hisni tug'diradi. Bundan tashqari odamlarning o'zaro bir-birlari bilan bo'lgan munosabat va muomalalari ham estetik hissiyotlarning manbalari bo'la oladi. Odamning kiyinishi, uyining tutishi, qanday jihozlanish, boshqalar bilan muomalasi ham estetik hislarimizning manbai bo'la oladi. Masalan; dag'al gaplashadigan kishidan odam nafratlanadi, aksincha muomalali, gapni o'rinli va madaniyatli qilib gapiradigan kishidan odam zavqlanadi. Shunday odamlarga taqlid qilgisi keladi. Umuman odamning estetik hissiyotlari ko'p manbalarga ega bo'lgan murakkab hissiyotlardandir.

Intellektual hissiyotlar ham o'z mohiyati jihatidan ahloqiy hissiyotlarga yaqin bo'lgan hissiyotlardir. **Intellektual hissiyotlar** odamning bilish jarayoni bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlar bo'lib, biror narsadan hayron qolish, hayratda qolish, shubhalanish kabi holatlarda ifodalanadi. Intellektual hissiyotlarga dastavval ajablanishni kiritish mumkin. Ajablanish inson bilish faoliyatining ajralmas tomonidir. Ajablangan va qandaydir tushunib bo'lmaydigan, hayratda

qoldiradigan emotsiyalarga berilib qolgan odam o'zining bilish ehtiyojlarini qondirishga intiladi. Haqiqatni izlash shubhalanish hissi bilan bir vaqtda amalga oshirish mumkin. Bu his odam faol bilish faoliyati orqali hosil qilgan g'oya hamda e'tiqodlarni hayotga tadbiq qilish uchun bo'lgan kurashning qiyin daqiqalarida unga madad bo'ladi.

IRODA HAQIDA TUSHUNCHA

Ma'lumki, insonning ehtiyojlari ijtimoiy tuzum shakllari taraqqiyotiga qarab o'zgaradi. Shu bois o'z ehtiyojlarini qondirish uchun inson harakat qiladi. Shaxs o'z harakatlari yordami bilan muhitga moslashadi va undan o'z ehtiyojlari uchun foydalanadi. Lekin shu bilan birga odam muhitni o'z ehtiyojlariga muvofiqlashtirib o'zgartiradi, qayta quradi va o'ziga moslashtiradi.

Odamning shaxs sifatidagi faollik xususiyati shundan iboratki, o'z ehtiyojlarini qondirishga yordam beradigan harakatlari instinktiv harakatlar emas, balki asosan oqilona, ongli harakatlardir. Bu onglilik shundan iboratki, odam oldindan biron-bir maqsadni ko'zlab harakat qiladi, shu maqsadga etishish uchun yordam bera oladigan vositali yo'l va usullarni oldindan qidirib topadi, to'sqinlik va qiyinchiliklarni engish uchun ongli ravishda kuch-g'ayratini ishlata oladi.

Odam faqat o'ziga xos madaniy-ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishda-gina emas, balki, tabiiy-biologik ehtiyojlarini qondirishda ham ongli va oqilona ravishda ish tutadi.

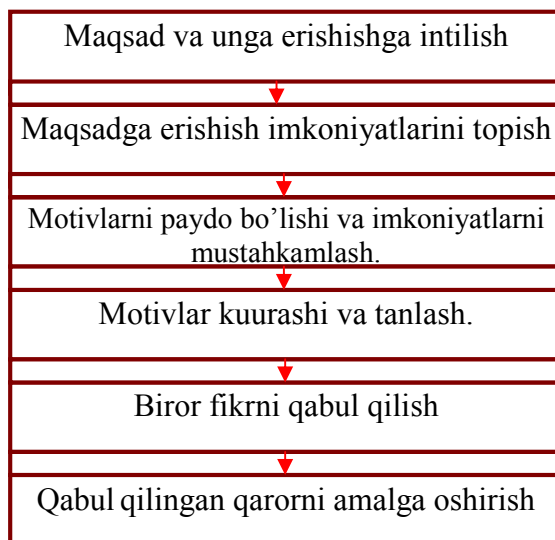
Odam tevarak – atrofdagi narsalarni o'zgartirib o'ziga moslashtirar ekan, yangilik yaratadi, ijod qiladi, shu yangilikni tevarak-atrofdagi voqelikka qo'shadi, voqelikni o'zgartiradi va to'ldiradi. Umuman odam har doim harakat qilmasdan tura olmaydi. Ana shu jihatdan olganda odamning barcha harakatlarini ikki turkumga bo'lish mumkin. Ulardan birinchisi ixtiyorsiz harakatlar bo'lsa, ikkinchisi ixtiyoriy harakatlardir.

Odamning ixtiyorsiz harakatlari qat'iy bir maqsadsiz, ko'pincha impul'siv tarzda, ya'ni reflektor tarzda yuzaga keladi. Masalan, yo'talish, aks urish, ko'z qovog'ini ochib yumilishi va shu kabilar. Bu harakatlarni odam oldindan o'ylab rejalashtirmaydi. Ixtiyorsiz harakatlar har qanday sharoitda yuz berishi mumkin. Ixtiyorsiz harakatlar ba'zan, odamning aqliy faoliyatlari bilan ham bog'liq bo'ladi. Chunonchi, ixtiyorsiz idrok, ixtiyorsiz diqqat, ixtiyorsiz esda olib qolish, ixtiyorsiz esga tushirish holatlari ham bo'ladi. Bunday hollarda odamning ixtiyorsiz harakatlari idrok qilinayotgan narsaning boshqa narsalardan keskin farq qilishi yoki odamning qiziqishlari, ehtiyojlari bilan bevosita bog'liq bo'ladi.

Ixtiyoriy harakatlar iroda bilan bog'liq bo'lgan harakatlardir. Ixtiyoriy harakatlar oldindan belgilangan maqsad asosida to'la ongli ravishda amalga oshiriladigan harakatlardir. Lekin ixtiyoriy harakat deganda, faqat jismoniy harakatlar emas, balki, aqliy harakatlar ham tushuniladi. Shunday qilib, iroda

tushunchasiga nisbatan adabiyotlarda turlicha ta'riflar uchraydi. Jumladan, A.V.Petrovskiy darsligida iroda – bu kishining o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishishida qiyinchiliklarni engib o'tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o'z-o'zini boshqarishi demakdir, deb ta'riflanadi. Q.Turg'unov muallifligidagi lug'atda ta'riflanishicha, iroda – shaxsning ongli harakatlarida, o'z-o'zini bilishida ifodalanadigan, ayniqsa maqsadga erishish yo'lida uchraydigan jismoniy va ruhiy qiyinchiliklarni engib chiqishda namoyon bo'ladigan ixtiyoriy faolligidir. M.Vohidov fikricha, iroda deganda biz oldindan belgilagan, qat'iy bir maqsad asosida amalga oshiriladigan va ayrim qiyinchiliklarni, to'siqlarni engish bilan bog'liq bo'lgan harakatlarni tushunamiz. Professor E.G'oziyevning “Umumiy psixologiya ” darsligida iroda-bu tashqi va ichki qiyinchiliklarni engishni talab qiladigan qiliqlarni va harakatlarni inson tomonidan ongli boshqarilishidir, deb keltiriladi. Umuman olganda iroda shaxs faolligining ko'rinishi hisoblanadi. Shu bois uning yuzaga kelishi bir qator harakatlarni amalga oshirilishi bilan izohlanadi.

Irodaviy xarakterlik bosqichlari



Irodaviy harakatlarda har doim maqsad aniq bo'ladi. Odam o'z oldiga qo'ygan maqsadidan kelib chiqadigan natijalarni ham oldindan tasavvur eta oladi. Ana shuning uchun har qanday qiyinchiliklarni engib bo'lsa ham maqsadini amalga oshirishga intila boradi. Masalan, odam biror imorat solayotgan paytda oxirgi natija qanday bo'lib chiqishini juda yaxshi tasavvur etadi va shuning uchun qanday qiyinchiliklar bo'lsa ham engib ishni davom ettira beradi. Yoki talaba universitetning birinchi kursiga kirganda qanday mutaxassis bo'lib chiqishini yaxshi biladi va shuning uchun barcha qiyinchiliklarga chidab o'qishni davom ettira beradi.

Umumiy irodaviy faoliyatni yoki alohida akti amalga oshirishning muhim xususiyatlaridan biri amalga oshirilayotgan harakatlarning erkin ekanligini anglashdan iboratdir.

Odamning irodaviy harakati to‘la-to‘kis determinizmga, ya’ni sababiy bog‘lanish qonuniga bo‘ysunadi. Shu bilan birga irodaviy faoliyatning bevosita sabablari sharoitida irodaviy harakatlarni belgilab beradigan turli-tuman hayotiy sharoitlar bo‘lishi mumkin.

Odamning irodaviy faoliyati obyektiv jihatdan bog‘langandir. Irodaviy faoliyatning muhim xususiyatlaridan biri, irodaviy harakatlarni odam hamma vaqt shaxs sifatida amalga oshiradi. Xuddi mana shuning bilan bog‘liq ravishda irodaviy xarakterlar odam to‘la ravishda javob beradigan ish sifatida boshdan kechiriladi. Irodaviy faoliyat tufayli shaxs ko‘p jihatdan o‘zini ma’lum sharoitda anglaydi, o‘z hayot yo‘li va taqdirini o‘zi belgilashi mumkin.

Irodaning eng muhim xususiyati unda faoliyatni amalga oshirishning puxta o‘ylab chiqilgan rejaning mavjudligidir. Avvaldan rejalashtirilmagan xatti-harakatlarni **irodaviy harakat** deb bo‘lmaydi. Shu bilan birga iroda avvaldan mavjud bo‘lmagan, lekin faoliyatni natijasiga erishishdan so‘ng hosil bo‘lishi mumkin bo‘lgan qoniqishga butun e’tiborini qaratishdan iboratdir.

Ko‘p hollarda iroda vaziyat yoki qiyinchilik ustidan g‘alaba qozonish emas, balki o‘z-o‘zini engish hamdir. Bu ayniqsa, muvozanatsiz, hissiy, qo‘zg‘aluvchan, sust kishilarga xos bo‘lib, o‘zlarining tabiiy xarakterologik xususiyatlari bilan kurashishga to‘g‘ri keladi.

Hech bir muammo irodaning ishtirokisiz hal etilmaydi. Inson kuchli irodasiz katta muvaffaqiyatga erisha olmaydi. Odamzod boshqa tirik mavjudotlardan o‘zining ongi va aqli bilangina emas, balki irodasining mavjudligi bilan ham ajralib turadi.

Irodaning nerv-fiziologik asoslari

Irodaviy ya’ni ixtiyoriy harakatlarning nerv – fiziologik asosida bosh miya katta yarim sharlari po‘stlog‘ining shartli reflekslar hosil qilishdan iborat bo‘lgan murakkab faoliyati yotadi. Irodaviy harakatlar har doim to‘la ongli harakatlar bo‘lgani uchun bosh miya po‘stlog‘ida yuzaga keladigan optimal qo‘zg‘alish manbalari bilan ham bog‘liq bo‘ladi. Bu haqda akademik I.P.Pavlov shunday deb yozgan edi: “Mening tasavvurimcha, ong ayni shu chog‘da xuddi shu sharoitning o‘zida ma’lum darajada optimal (har holda o‘rtacha bo‘lsa kerak) qo‘zg‘alishga ega bo‘lgan bosh miya katta yarim sharlarining ayrim joylaridagi nerv faoliyatidan iborat”.

Bundan tashqari irodaviy harakatlar ongli harakatlar sifatida ikkinchi signallar tizimining faoliyati bilan bog‘liqdir. Ma’lumki, odam ayrim nojo‘ya harakatlardan o‘zini so‘zlari orqali (ya’ni o‘ziga-o‘zi pand- nasihatlar qilish yoki

tarbiya berish orqali) ushlab qoladi. Shuning uchun irodaviy, ixtiyoriy harakatlarni amalga oshirishda ikkinchi signallar tizimining roli juda kattadir. Ana shu sababdan bo'lsa kerak akademik I.P.Pavlov ikkinchi signallar tizimiga baho berib, bu signallar tizimi insonlar hulq-atvori va ixtiyoriy harakatlarining yuksak boshqaruvchisidir” – degan edi. Shuni ham aytish kerakki, iroda ikkinchi signallar tizimi birinchi signallar tizimiga asoslangan holda ishlaydi. Agar ikkinchi signallar tizimi o'z faoliyatida birinchi signallar tizimiga asoslanmasa, odamning aks ettirish jarayoni ma'lum bir tizimli, ma'noli bo'lmaydi. Ikkinchi signallar tizimi birinchi signallar tizimiga asoslanishi bilan birga uning faoliyatini boshqarib, nazorat qilib turadi. Demak, irodaviy, ixtiyoriy harakatlarda ikkinchi signallar tizimi bilan birga birinchi signallar tizimi ham ishtirok etadi.

Irodaviy ixtiyoriy harakatlarni amalga oshirishda nerv tizimining umumiy normal holati ham juda katta ahamiyatga egadir. Masalan, uzoq davom etadigan qattiq kasallikdan so'ng nerv tizimi nihoyatda madorsizlanib, odamning irodasi bo'shashib ketadi. Odam biror ishdan qattiq charchagan paytda ham nerv tizimi zaiflashib, irodasi bo'shashib ketadi. Ana shuning uchun irodaning mustahkamligini ta'minlash maqsadida odam vaqti – vaqti bilan dam olib turishi kerak.

Irodaviy akt va uning tuzilishi

Ixtiyoriy harakatning dastlabki boshlang'ich nuqtasi harakat maqsadining vujudga kelishi va shu maqsadning o'rtaga qo'yilishidir va uning tuzilishini quyidagicha izohlash mumkin.

Maqsad-kishining shu paytda ma'qul yoki zarur deb topgan ish harakatini tasavvur etish demakdir. Masalan, inson pedagogika universitetiga kirib o'qishni zarur deb topdi yoki viloyatga ish bilan borib kelish zarurligini tushundi, deylik. Bularning hammasida kishining maqsadi o'z-o'zidan zohir bo'layotganga o'xshaydi, ba'zan esa bu maqsad bir qadar fikr yuritish natijasida yuzaga keladi.

Maqsadni tasavvur qilish odatda shu maqsadga erishish istagini va zarur ishni amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u quyidagicha ifodalanishi mumkin.

Xatti-harakatdan kutilgan maqsad turlicha ravshanlikda tasavvur etilishi mumkin. Maqsad qancha ravshan bo'lsa, unga etishish yo'lidagi intilish ham shuncha muayyan bo'ladi.

Maqsad ko'zlash kishining avvalo shaxsiy (biologik va madaniy ruhiy) ehtiyojlariga bog'liq. Ko'pincha kishining maqsad ko'zlashi va biron-bir narsaga intilishi tevarak-atrofdagi tabiiy vaziyatga, yoki xuddi shu paytda kishi yashayotgan jamiyatga bog'liq bo'ladi. Masalan, kishi qiyin ahvolga tushib qolsa, shu ahvolidan bir amallab qutilishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi. Kishi shu vaziyatni ma'lum darajada o'zgartirish, bir nimagabarham berish, bir nima qilish, bir nima ko'rish va shu kabi maqsadni o'z oldiga qo'ya oladi. Kishi jamoat

tartibini birov buzayotganligiga bevosita guvoh bo'lishi va tartib buzuvchilarga qarshi kurash uchun shu onda qandaydir choralar ko'rishni maqsad qilib qo'yishi mumkin.

Kishida kelib chiqadigan ehtiyojlar darrov yaqqol tasavvur qilinadigan maqsad tarzida hosil bo'la qolmaydi. Ko'ngildan kechayotgan ehtiyoj va intilishlar turli darajada anglanishi va turlicha tasavvur qilinishi mumkin. Masalan, kelib chiqadigan ehtiyoj va intilishlar ba'zan istak tarzida ko'ngildan kechadi-kishi hozirgi ahvoldan noroziligini his qilib turadi-yu, lekin qanday maqsadga etishilayotganini, binobarin, shu maqsadga erishishga doir yo'l-yo'riqlarni aniq bilmaydi. Istak shunday holatki, bunda odam o'ziga allanima kerakligini his qilib turadi-yu, bu narsani nima ekanligini aniqlab ololmaydi, ya'ni uni tasavvur qilolmaydi, fahmiga etmaydi. Bunday odamning o'zi ba'zan "menga bir narsa kerak, bir narsa etishmayapti, ammo bu narsaning nima ekanligini o'zim ham bilmayman" degan gapni ko'ngildan o'tkazadi. Boshqa kishilar to'g'risida ham: "nima istayotganini o'zi bilmaydi" deymiz.

Istak paytida kishi qanday maqsadga intilayotganini bu maqsadga erishishning yo'l-yo'riqlarini anglab etmas ekan, demak, istakni bevosita amalga oshirish ham mumkin emas.

Ehtiyoj ko'ngildan kechib, mudom kuchaygan shu ehtiyojni qondirishga intilish maqsadi ham anglanila boshlaydi. Bunday anglanilgan ehtiyojlar **tilak-havaslar** deb ataladi. Ammo odam o'z intilishlarining maqsadini tasavvur qilganda ham shu maqsadga etishish yo'llari va vositalarini hali tasavvur qila olmasligi mumkin. Bunday to'la anglanilmagan intilishlar (tilak, havas) ba'zan zo'r xayol surish bilan, ba'zan esa cheksiz orzu bilan bog'liq bo'ladi. Ba'zan (xayolparast insonlarda) bunday tilak havaslar ko'ngildan kechirish orqali orzu (fantaziya) doirasida qolib ketaveradi. Xilma-xil tilak havaslari to'lib-toshgan kishilar ham mavjud. Bu kishilar doimo xo'rsinadilar, armon qiladilar, o'zlarini ham tevarak-atrofdagi kishilarni ham tanqid qiladilar. Bu kishilar ko'pincha yaxshi orzular qilishadi-yu, amalda kam faoliyat ko'rsatishadi yoki butunlay faoliyat ko'rsatishmaydi.

Harakat yo'llari, usullari topilib odam ularni tasavvur qilayotgan ekan, demak ehtiyojni qondirishga intilish tamomila anglaniladi, odamning tilak-havasi esa bir narsa bo'lib qoladi. Bunday intilish holati ba'zan hoxish deb ataladi. Kishi biror ishni qilmoqchiman, falon ishni bajarmoqchiman, o'qishga kirmoqchiman va hokazo deb gapirar ekan buning ma'nosi shuki, mazkur kishi o'z intilishlarining maqsadini va shu maqsadga etish vositalarini anglash, tasavvur qilish va bilish bilangina cheklanib qolmay, maqsadga etish mumkinligini, ma'lum bir yo'ldan ish ko'rishga tayyorligini va qilinadigan harakatlarining oqibatini kam anglaydi.

Shunday kishilar borki, ularda muayyan tilak-havaslar tarzida tamomila anglanilgan intilishlar doimo katta o‘rin tutadi. Bunday kishilar o‘zlariga nimalar kerakligini, nimani hojlayotganliklarini, nima ish qilmoqchiliklarini va uni qanday bajarish kerakligini hamisha biladilar. Bunday kishilar o‘z oldilariga hamisha aniq maqsad qo‘yadilar va shu maqsadga yarasha ish ko‘radilar. Bunday kishilarni ma‘lum maqsadni ko‘zlaydigan kishilar deyiladi. Ma‘lum maqsadni ko‘zlash kishining ijobiy sifatidir. Bu sifatni taraqqiy ettirish, irodani tarbiyalash va o‘z-o‘zini tarbiyalashning vazifalaridan biridir.

Har bir kishining anglab, bilib, ko‘ngildan kechiradigan ehtiyojlari ko‘p, uning vazifalari va intilishlari ham kam emas. Shuning uchun kishida xilma-xil maqsadlarda doimo zohir bo‘lib turadi va bu maqsadlarni ro‘yobga chiqarish istagi tug‘iladi. Har bir kishida amaliy va nazariy vazifalar vujudga kelib turadi va ana shu vazifalarni hal etish kerak bo‘ladi. Barovar amalga oshirib bo‘lmaydigan bir necha maqsad kelib chiqqanda, qanday bo‘lmasin faqat bittasini tanlab olib boshqa maqsadlarni qo‘yib turishga to‘g‘ri keladi. Qaysi maqsadni oldinroq, boshqasini esa keyinroq amalga oshirish masalasini hal qilishga to‘g‘ri keladi. Ba‘zi maqsadlarni esa qo‘yib turishga to‘g‘ri keladi.

Ba‘zan shunday ham bo‘ladiki, kishi oldida bir-biriga zid keladigan bir nechta maqsad ko‘ndalang turadi va shu maqsadlardan birini tanlab olish shart bo‘ladi. Masalan, yigit yoki qiz maktabni tugatib, oliy o‘quv yurtiga kirib o‘qisam, degan masalani hal etayotganda turli maqsadlar va ularga etish yo‘llari degan maqsadlar o‘rtasida ichki qarama-qarshilik, ichki “kurash” ro‘y berishi mumkin.

Maqsad qo‘yish bilan bir vaqtda yoki undan keyin shu maqsadga qaysi yo‘l, usul va vositalar bilan engish masalasi kelib chiqadi.

Kundalik turmushimizda yoki faoliyatimizda maqsad qo‘yish bilan birga uni amalga oshirish usullari darrov anglanadi. Shuning uchun bu erda maqsad qo‘yish bilan to‘ppa-to‘g‘ri harakat boshlanib ketishi mumkin. Masalan, kishi qo‘liga qalam olishni hojlasa, uni bemalol olishi mumkin, uxlagisi kelsa yotadi va hokazo. Oddiy ixtiyoriy harakatlar shu bilan ta‘riflanadi. Ammo yangi maqsadlarni qo‘yishda o‘sha maqsad usullarini qidirib topish, tasavvur qilish va o‘ylab ko‘rishga to‘g‘ri keladi. Bu erda maqsad bitta bo‘lgani holda unga bir necha yo‘l va usul bilan etishish mumkin. Qanday bo‘lmasin eng yaxshi yo‘l va usulni tanlab olishga to‘g‘ri keladi. Ayrim ixtiyoriy harakatlarning murakkabligi shular jumlasidan kelib chiqadi.

Bir necha maqsad ko‘ngilga kelib, shulardan biriga turli yo‘l va usullar bilan erishish mumkin bo‘lsa, kishi muayyan bir maqsadni tanlab olishi va shu maqsadga etish uchun muayyan eng muvofiq yo‘lni tanlab olishi kerak. Shunga ko‘ra, ijtimoiy mehnat faoliyatda ham, kasb-korda ham, shaxsiy ishlarda ham,

boshqa kishilarga bo‘lgan munosabatda ham kishi o‘z intilishlarini va ixtiyoriy harakatlarini oldindan rejalashtiradi.

Rejalashtirish murakkab aqliy faoliyat bo‘lib, aniq, muayyan va ravshan maqsadni belgilash, shuningdek shu maqsadga etish uchun eng to‘g‘ri usul va vositalarni qidirib topishdan iborat. Rejalashtirish jarayonida mumkin va zarur bo‘lgan hamma harakatlar, mumkin bo‘lgan qiyinchiliklar va to‘siqlar hisobga olinadi, ish-harakat natijalariga dastlabki baho beriladi. Odam asosiy rejaga ega bo‘lgan bir qarorga kelishi, maqsadiga etishishi mumkin.

Harakat motivlari va motivlar kurashi. Kishi biron maqsadni, ayniqsa, shu maqsadga etish uchun biron yo‘l va usulni tanlar ekan, nega boshqa maqsadni emas, xuddi shu maqsadni tanlashi kerak, bu maqsadga nima uchun boshqa yo‘llar bilan emas, balki mana shu yo‘llar bilan hal etishi kerak degan savolni ko‘ngildan o‘tkazadi. Maqsadni va unga etish yo‘lini tanlash jarayonida unga ma‘qul yoki noma‘qulligi nuqtai nazaridan baho beriladi.

Maqsadni va unga etishish yo‘llarining ma‘qulligi yoki noma‘qulligini belgilab beradigan hamma narsa ish-harakat motivlari deb ataladi. Kishi nega boshqa bir maqsadni emas, balki xuddi shu vositalar bilan ish ko‘rishni, yoki ish ko‘rmoqchi bo‘layotganining sababi nima degan savolga javob motiv mazmunini tashkil etadi.

Irodaviy ixtiyoriy harakatlar g‘ayri ixtiyoriy (irodadan tashqari) harakatlardan farq qilib, motiv tufayli sodir bo‘ladi.

Inson irodaviy faoliyatining motivlari xilma-xildir, kishining intilishi va hohishlari qaysi ehtiyojlardan kelib chiqsa, avvalo shu ehtiyojlar ixtiyoriy motivlarga kiradi. Ma‘lum maqsad va unga erishish yo‘llarini tanlash ko‘pincha biror ehtiyojning mazmuniga va ahamiyatiga bog‘liq. Kuchliroq ehtiyoj boshqa motivlar orasida kuchliroq motiv bo‘lishi mumkin.

Bir necha maqsad yoki ularga olib boruvchi bir necha yo‘l bo‘lgan taqdirda ularning ma‘qul yoki noma‘qul ekanligi chamalab ko‘riladi. Biron maqsad va bu maqsadni amalga oshirish yo‘llarini belgilab beruvchi yoki belgilab bermovchi har qanday narsa harakatning motivi deb ataladi. “Motiv – deb yozadi I.P.Ivanov – kishi nima uchun o‘z oldiga boshqa bir maqsadni emas, balki aynan shu maqsadni qo‘yishi kerak, nima sababdan u o‘z maqsadiga erishmoq uchun boshqa bir yo‘llar bilan emas, balki xuddi shu yo‘l bilan harakat qilishi kerak degan savolga javobdir”.

Maqsad va unga erishish yo‘llarini tanlash jarayonida odatda tafakkur va hissiyot ishtirok etadi.

Tafakkur faoliyati (fikir qilish) bu erda asosan har bir motivga “qarshi” yoki “tarafdor”likni muhokama qilib asoslashdan iborat bo‘ladi. Kishi motivlarni muhokama qilishda va asoslab berganda odatda ayni hodisa yuzasidan yoki

o‘zining xatti-harakatlarida doimo asoslanadigan ma’lum bir faktlardan tamoyil va qoidalardan foydalanadi. Motivni shu tariqa muhokama qilish va asoslab berish motivatsiyalash deb ataladi.

Maqsadni va unga erishish yo‘lini tanlash jarayonida hissiyot turtki rolini o‘ynaydi. Hissiyot ayrim tasavvur va motivlarni yorqin, jonli va jozibali qilib ko‘rsatadi. Hissiyot kishining intilishlarini faollashtiradi va susaytiradi, hissiyot biron maqsadni, biron harakat yo‘lini tanlab olishga turtki beradi.

Maqsadlarga, erishish yo‘llarini va vositalarini tanlash sharoiti ba’zan ichki kurash xarakteriga ega bo‘ladi, bu kurashda turli kuch va jozibaga ega bo‘lgan bir necha motiv maydonga chiqadi. Shuning uchun ham bu jarayon motivlar kurashi deb yuritiladi.

Motivlardan biri ko‘proq asosli, ikkinchisi kamroq asosli ekanligi ularning kurash jarayonida oydinlashib qoladi, ba’zi motivlar kuchliroq hissiyot bilan maydonga chiqsa, ba’zi motivlar sust hissiyot bilan maydonga chiqadi.

Ko‘pincha motivlar kurashi tafakkur (aql) bilan hissiyot o‘rtasidagi kurashdan iborat bo‘ladi. Odam ba’zan “ikkiga bo‘linib” qoladi: “Aql uni desa, hissiyot (ko‘ngil) buni deydi”.

Motivlar kurashi ba’zan har xil hislar o‘rtasidagi, masalan, burch hissi bilan unga zid bo‘lgan qandaydir boshqa shaxsiy his o‘rtasidagi kurash tarzida boradi.

Bu motivlar ko‘pincha bir-biriga qarshi ta’sir ko‘rsatadi, qarorga kelish va uni ijro etishni paysalga solib, iroda jarayonini susaytiradi. Motivlarning bunday kurashida kishida ichki konflikt holati vujudga keladi.

Ana shunday ichki ziddiyat holati bu ziddiyatdan qutilishga intilishi bilan ko‘pincha shu zid holatidan qutilish yo‘lini engillashtiruvchi yo‘llarni axtarish bilan bog‘langan bo‘ladi.

Ichki nizo holati g‘oyat ko‘ngilsiz noxush holat sifatida kechishini har kim o‘z tajribasidan biladi. Kishi dunyo va hayotni ravshan tasavvur qilgandagina ish va harakatlariga, ahloq qoidalariga amal qilgandagina uning shaxsiy motivlari jamiyat manfaatlariga qo‘shilib ketgandagina ichki nizo holatiga yo‘l qo‘ymasligi yoki undan qutilishi mumkin.

Qarorga kelish. Maqsadga etishish yo‘llarini va vositalarini tanlash jarayonida rejalashtirish, motivlar kurashi bilan bog‘langan bo‘lib, qarorga kelish bilan tugaydi. Qarorga kelish-muayyan bir maqsadni va shu maqsadga erishish yo‘lida harakat usullaridan birini tanlab olish demakdir. Motivlar kurashida buning ma’nosi shuki, motivlardan biri hal qiluvchi rol o‘ynagan bo‘ladi. Masalan, kechqurun qayoqqa borish kerak – teatrgami yoki o‘rtog‘ining yonigami-degan motivlar kurashi natijasida kishi bormoqchi bo‘lgan joyi haqida qarorga keladi.

Kishi ba’zan tez qarorga keladi, bu qarorning bajarilishi mumkinligiga ishonadi. Buni qat’iyat deb ataymiz. Ba’zi motivlar kurashi uzoq vaqtga cho‘zilib

ketadi va qaror bajarilishiga ishonchsizlik hamda ikkilanishlar bilan qabul qilinadi. Bu qat'iyat sezgirlikdir. Masalan, o'rta maktabni bitirayotgan va bitirgan ba'zi yigit-qizlar qaysi o'quv yurtiga yoki korxonaga kirish masalasini tez hal qiladilar, boshqalari esa juda uzoq vaqt ikkilanib, xayolga tolib yuradilar. Qat'iyat odamda jiddiylik vaziyatining engillashtirishi mamnunlik tuyg'usini tug'dirsa, qat'iyatsizlik ikkilanish hissi, jiddiylik tuyg'usi va alohida noaniq holat bilan birga sodir bo'ladi.

Biror qarorga kelish sur'ati bir qancha sabablarga, jumladan, ehtiyojga, hal qiluvchi motiv kuchiga, vaziyatga, hissiyotga tafakkur va xayolning taraqqiyot darajasiga, kishining turmush tajribasi va bilimlariga, temperamenti va xarakteriga, boshqa kishilarning nasihat, buyruq, iltimos takliflariga quloq solishiga bog'liq bo'ladi. Biror qarorga kelish sur'ati asosan qo'yilgan maqsadning ahamiyatiga, biror qarorga keltiruvchi faoliyatning xarakteriga bog'liq bo'ladi.

Murakkab tarzdagi motivlar kurashi va qarorga kelish faqat shunday hollarda bo'ladi, bunda odamning hayoti va faoliyati uchun ayniqsa muhim ahamiyatga ega bo'lgan yangi maqsadlar qo'yiladi va bu maqsadlarni amalga oshirish uchun yangicha usullar va vosita talab qiladi.

Qat'iyat faqat tezlik bilan qarorga kelishdagina emas, shuningdek bu qarorni tez va dadil bajarishda ham zohir bo'ladi. Tezlik bilan qarorga kelish va uni aniq belgilangan muddatda bajarish – qat'iyatni namoyon qilish demakdir.

Qaror qabul qilinsa-yu, keyin o'zgartirilsa, yoki boshqa qaror bilan almashtirilsa, yoxud butunlay bekor qilinsa, bunday qarorni yuzaki yoki bo'sh qaror deb ataladi. Qat'iyat va mustahkam qarorga kelish-irodaning yuksak sifatidir.

Qabul qilingan qarorning o'zgarishi ko'pincha yana bu qaror to'g'risida etarli darjada o'ylamaslikdan, emotsional holatning o'zgarishidan yoki kishi harakat qilayotgan sharoit o'zgarishidan kelib chiqadi. Qarorning o'zgarishi ko'pincha motivlar kurashining qaytadan boshlanib ketishiga va oxirgi marta qat'iy qaror qabul qilishga olib keladi.

Qarorni ijro etish. Qaror unga muvofiq keladigan choralar ko'rish va harakat qilish uchun qabul qilinadi. Qarordan harakatga o'tishni ijro qilish (yoki bajarish) deyiladi. Irodaviy jarayonda eng muhim narsa-qabul qilingan qarorni ijro etishdir.

Irodaviy harakatlar ikki xil bo'ladi: jismoniy va aqliy harakatlar. Jismoniy harakatlarga har xil mehnat operatsiyalari, o'yin, sport mashg'ulotlari va boshqalar kiradi. Aqliy harakatlarga esa masala echish, yozma ishlar, dars tayyorlash, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish va shu kabilar kiradi. Ko'p vaqt takrorlanib, o'zlashib ketgan ko'nikma va odat bo'lib ketgan harakatlar ham murakkab irodaviy harakatlardandir.

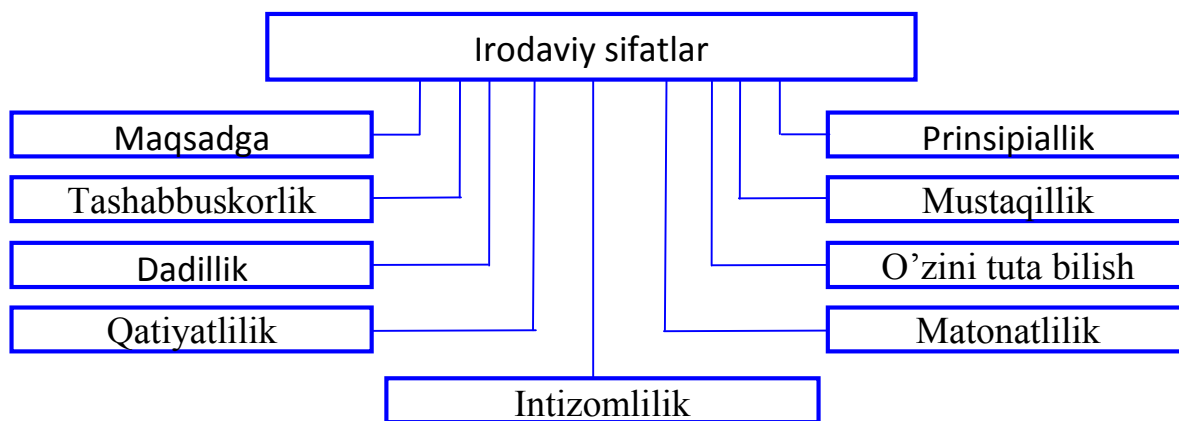
Qarorni ijro etish odatda ma'lum vaqt, muddat bilan bog'liq bo'ladi. Qaror kechikmasdan belgilangan vaqtda ijro etilsa bu irodaning ijobiy sifatidan dalolat beradi. Bu esa ishchanlik, puxtalikni bildiradi.

Ammo qabul qilingan qaror hamisha bajarilavermaydi. Ayrim hollarda esa o'z vaqtida ijro etilmay qoladi. Kishining ba'zi bir holatlarida a'zoyi-badani bo'shashib turganda, xafalik chog'ida o'z kuchlari va imkoniyatlaridan hafsalasi pir bo'lib turganda qaror ha deganda bajarilavermaydi. Qarorni bajarishda ro'y beruvchi to'sqinliklar oldindan nazarda tutilmaganda yoki maqsadning o'zi vaziyat o'zgarishi bilan kerak bo'lmay qolganda shunday bo'ladi.

Shunday hollar ham bo'ladiki odam ko'pgina qaror qabul qiladi, ammo qarorning ijrosi cho'zilib ketadi, paysalga solinadi, boshqa muddatlarga ko'chiriladi. Ijrosi paysalga solinadigan yoki butunlay ijro etilmaydigan qarorlar ko'pincha niyatlar deb ataladi. Ancha vaqtdan keyin, lekin muayyan muddat o'tgach ijro etiladigan qarorlar ham niyatlar deb ataladi. Masalan, o'quvchi yoki talaba o'quv yilining boshida barcha imtihonlarni faqat "a'lo" baholar bilan topshirishga qaror qilishi mumkin.

Shaxsning irodaviy sifatlari

Kishining irodaviy sifatlari ya'ni iroda kuchi, mustaqilligi jihatidan ayrim hollarda turlicha namoyon bo'ladi. Irodaviy sifatlarning klassifikatsiyasi sxema tarzida quyidagicha ifodalanadi.



Har bir kishida irodaning ayrim sifatlari umr bo'yi mustahkamlanib, shu odamning xususiy sifatlari (ya'ni doimiy xislatlari) bo'lib qolishi mumkin. Shaxsning bu o'ziga xos xususiyatlari xarakter xislatlari deb ataladi. Har bir kishidagi biron bir irodaviy sifatlarning har qanday namoyon bo'lishi shu kishi xarakterining xislati bo'lavermaydi.

Ayrim hollarda hatto tasodifiy ravishda kishi kuchli iroda ko'rsatishi mumkin, ayrim hollarda mazkur kishining irodasi, umuman kuchli iroda kuchi shu kishi xarakterining xislati ekanligidan dalolat beravermaydi. Bu kishining irodasi kuchli deb aytish uchun uning iroda kuchini bir marta emas, bir necha marotaba namoyon qilganini bilmoq kerak.

Kishining xarakterini ta'riflaganimizda falon kishi dadillik qildi, rost gapirdi demasdan, balki bu odam dadil, rostgo'y, to'g'riso'z deb ataymiz. Buning ma'nosi shuki dadillik va rostgo'ylik, to'g'riso'zlik shu odamning xususiyatlaridir, xarakter xislatlaridir, tegishli sharoitda bu kishi dadillik, rostgo'ylik, to'g'riso'zlik xislatlariga ega ekanligini namoyon qildi deb aytamiz. Kishi xarakterini, xislatlarini bilib olgach, uning biron ish-harakatda qanday yo'l tutishini ancha aniq bilib olamiz, oldindan aytib bera olamiz.

Iroda kuchi va xarakter qat'iyati. Iroda ma'lum kuch bilan yuzaga chiqadi: ba'zi hollarda kishining irodasi kuchli sur'atda namoyon bo'lsa, boshqa hollarda kuchsiz namoyon bo'ladi.

Iroda kuchi irodaning muhim sifatidir. Iroda kuchining turli darajasi irodaviy jarayonning hamma bosqichlarida ko'rinadi. Iroda kuchi avvalo ehtiyojlarni his qilishda va intilishda ko'rinadi, biz kuchli hamda kuchsiz intilishlarni, kuchli hamda kuchsiz hoxishlarni farq qilamiz.

Iroda kuchi ravshan va aniq maqsad qo'yishda, shuningdek mazkur maqsadga etishishga yordam beradigan yo'l, vosita va usullarni ochiq tasavvur qilishda namoyon bo'ladi. Bu ochiq ravshanlik darajasi esa kishining turmush tajribasiga, bilimiga va umumiy saviyasiga bog'liq. Aniq maqsad qo'yishda inson tafakkuri va ayniqsa real xayollar (fantaziya) ning taraqqiy etishi xususiyatlari katta rol o'ynaydi.

Iroda kuchi tezlik bilan qarorga kela olishda va qarorni mustahkamligida, sabotlilikda ko'rinadi. Yuksak g'oyaviy tamoyillarga asoslangan oqilona qat'iyatlik va sabotlik kuchli iroda belgilaridandir. Qat'iyatsizlik ikkilanish, qabul qilingan qarorning bajarilishiga shubha bilan qarash va sabotsizlik kuchsiz iroda belgilaridandir.

Iroda kuchi jasorat deb ataladigan dadillikda ayniqsa ravshan ko'rinadi. Jasorat kishining shunday holatiki, bunda kishi tez qarorga keladi va uni bajarishga ahd qiladi. Hatto salomatligini va hayotini xavf ostida qoldirishi mumkinligi hayoliga ham kelmaydi. Jasorat kishining boshqa kishilarga emas, balki o'ziga bergan amridir. Kishi ahloqiy burchining talabiga ko'ra, buyuk maqsadga erishish uchun bir zumda hayot bilan o'limdan birini tanlab olsa, bunday jasorat iroda kuchi ekanligini ko'rsatadi.

Jasorat shunday qarorki, u go‘yo ish-harakatga aylanadi. Bu ish-harakat esa kuchli zo‘r berishni talab qiladi. Xarakter xislati bo‘lgan dadillikda odamning qanchalik puxta o‘ylab ish ko‘rishiga qarab, bu dadillik maxsus tusga kiradi.

Puxta o‘ylab ish ko‘rishni o‘zi yuksak g‘oyaviylikka va kishining axloqiy tamoyillariga asoslangan taqdirda ijobiy xislat hisoblanadi. O‘ylab, shoshmasdan bir qarorga keladigan kishilarni mulohazakor kishilar deb ataymiz.

Odatda o‘zgaruvchan ayrim hislar kayfiyatlar ta’sirida tez bir qarorga keladigan xarakterli, dadil kishilar ham mavjud. Bular hissiyotga beriladigan tasodifiy kayfiyatli kishilardir. Bunday kishilar odatda sabotsizligi, shoshma-shosharligi va kalta o‘ylashi bilan ajralib turadilar.

Kishi uncha ikkilanmasdan o‘ylab, e’tibor bilan to‘g‘ri bir qarorga kelsa va shu qarorni dadil amalga oshira bilsa, dadillik xarakterning ijobiy xislati bo‘ladi.

Bir necha imkoniyatdan birini tanlab olishga to‘g‘ri keladigan ish – harakat bir qadar xavf-xatar bilan bog‘langan bir murakkab vaziyatda dadillik ayniqsa yaqqol ko‘rinadi. Qat’iyatsizlik xarakterning salbiy xislatidir, qat’iyatsizlikda kishi sustlik bilan bir qarorga keladi, qabul qilgan qarorini ko‘pincha o‘z vaqtida bajarmaydi. Bunday odam qabul qilgan qarori to‘g‘riligiga shubhalanadi, turli imkoniyatlardan birini tanlab olishda ikkilanadi, ayniqsa qiladigan ish-harakatlari xavf-xatar bilan bog‘langan bo‘lsa, shunday ahvolga tushadi. Shu sababli qat’iyatsiz kishilar ko‘pincha kam faolliklari bilan ajralib turadilar yoki umuman passiv bo‘lib, yalqov, tanbal degan taassurot tug‘diradilar.

Sabotlilik dadillikka chambarchas bog‘liq bo‘lib, xarakterning ijobiy xislati hisoblanadi. Xarakterning bu xislatiga ega bo‘lgan kishilar qabul qilgan qarorlarini odatda o‘zgartirmaydilar, bekor qilmaydilar va bu qarorlarini bajarmasdan qo‘ymaydilar. Bu kishilar va’dalarining ustidan chiqadilar, aytgan so‘zlarini albatta qiladilar, ularning gapi bilan ishi bir bo‘ladi. Ularga ishonsa bo‘ladigan subutli insonlardir.

Qabul qilingan qarorlarini ko‘pincha bekor qiladigan, bergan va’dalarini ustidan chiqmaydigan, aytgan so‘zidan tonadigan kishilar subutsiz hisoblanadi.

Kishi irodasining kuchi va qat’iyati xarakterning irodaga bog‘liq bo‘lgan qaysi xislatlarida ifodalangan bo‘lsa o‘sha xislatlar eng yorqin xislatlardan hisoblanadi. Bu xislatlar har bir kishining xarakterida bir qadar namoyon bo‘ladi. Ammo hamma kishilarni va har qanday odamni irodasi kuchli, xarakteri kuchli deb bo‘lmaydi. Balki shu sifatlari bilan boshqa kishilardan ajralib turgan odamlargina irodasi kuchli, xarakteri qat’iy deb ataladi. Iroda kuchi va qat’iyati odamning o‘zini tuta bilishida, jasurligida, matonatida va chidamliligida namoyon bo‘ladi.

Iroda kuchi qabul qilingan qarorni o‘z vaqtida bajarishda ko‘rinadi. Shuning uchun qarorni bajarmaslik yoki uning bajarish muddatini doimo paysalga

solish, galdan-galga qoldiraverish, boshlagan ishini oxiriga etkaza bilmaslik irodaning kuchsizligi alomatidir.

Lekin qabul qilingan qarorni bajarish har qanday qilingan ish-harakatning, irodaning kuchli ekanligidan darak beravermaydi. Iroda kuchi asosan irodaviy harakatlar yordami bilan qanday to'siqlar engilganiga va shu yo'l bilan qanday natijalarga erishilganligiga qarab aniqlanadi. Irodaviy zo'r berish vositasida bartaraf qilinadigan qarshilik va qiyinchiliklar darajasi va xarakteri iroda kuchining obyektiv ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi.

Kishi katta to'sqinliklarni, qiyinchiliklarni, qarshiliklarni irodaviy zo'r berish va irodaviy harakatlar yordami bilan bartaraf qilib, zo'r muvafaqqiyatlarga erishsa, bu kishi irodasi kuchli ekanligini ko'rsatadi.

Kosmonovtlar mislsiz iroda kuchini butun jahonga namoyish qilishadi. Bu qahramonlar kosmik parvozlarga tayyorlanish davrida ham, parvoz paytida ham o'z irodalarining yuksak sifatlarini namoyish etadilar. Bu qahramonlar kuchli iroda va uning xilma-xil ko'rinishlari o'z xarakterining asosiy xislati bo'lgan kishilarning yorqin misolidir.

Kishi irodasining kuchsizligi uning juda arziyas to'sqinliklarni ham bartaraf qila olmasligida ko'rinadi. Masalan, ba'zan kishi biron kerakli xatni yozishga yoki biror zarur ishni boshlashga o'zini majbur eta olmaydi.

Irodaning kuchsizligi odatda irodasizlik deb ataladi. Qarorni bajarish jarayonidagi ixtiyoriy ish-harakatlardagi iroda kuchi o'zini tuta bilishda, jasurlik, sabot va matonat, chidam va toqatda namoyon bo'ladi.

O'zini tuta bilish nomidan ham bilinib turibdiki, kishining o'zini idora qila bilishi va o'zini qo'lga ola bilishi demakdir. O'zini tuta bilish kishining oldiga qo'ygan maqsadlariga etishuvida to'sqinlik qiluvchi, irodasini bo'shashtiruvchi ichki holatlarni engishda ko'rinadigan kuchli irodadir. Bunday holatlarga masalan, qo'rqish, o'z kuchlariga ishonmaslik, zerikish, qayg'urish hissi kiradi. Bunday holatlar kishini faoliyat ko'rsatmaslikka rag'batlantiradi yoki qo'yilgan maqsadlarga qarama-qarshi bo'lgan g'ayri ixtiyoriy harakatlarda o'z ifodasini topadi. Bunday holatlar har kimda bo'ladi. Ammo odamning shaxs sifatidagi xususiyati shundan iboratki, u o'zidan ana shu salbiy va keraksiz holatlarni iroda kuchi bilan o'zgartira oldi yoki bartaraf qila oladi. Bu borada K.D.Ushinskiy quyidagi so'zlarni keltirib o'tadi: "Qo'rquvni his qilmasdan xavf-xatarga o'zini uradigan kishi mard emas, balki eng kuchli qo'rquvni ham bosa oladigan va qo'rquv ta'siriga berilmagan, xavf-xatarni o'ylamaydigan kishi marddir".

O'zini tuta bilish kishi xarakterining xislati bo'lib, asosan ichki irodaning namoyon bo'lishidan iborat. Bu xislat kishining o'z xulq-atvorini nazorat qila bilishda o'zini, o'z harakatlarini, nutqini qo'lga ola bilishida, shu sharoitda keraksiz yoki zararli deb qaraladigan harakatlardan o'zini tiya bilishida

ifodalanadi. Xarakter shu xislatiga ega bo'lgan kishilar o'zlarini qo'lga ola biladilar. Ular o'zlarini tuta biladilar, ular uyushqoq kishilardir.

O'zini tuta bilmaslik irodaning kuchsizligini yaqqol ko'rsatuvchi belgidir. Odam o'zini qo'lga ola bilmaganda o'z mayllarini, ixtiyorsiz harakatlarini nazorat qila olmaganda g'ayri ixtiyoriy faollik ko'rinishlari reflekslar, instinktlar, tasodifan ko'ngildan kechadigan hislar, qo'rquv, hadik-shubha, gumon, g'azab, rashk, ichiqoralik, affektiv holatlar va shu kabilar kishi irodasini bo'g'ib qo'yadi. Bunday hollarda odam o'zini tiya olmay qoladi.

O'zini tiya olmaslikning eng yomon ko'rinishi buzuqlikdir. Buzuqlik butunlay instinktlar va salbiy emotsiyalar ta'sirida bo'lish demakdir.

Jasurlik kishining omonligi va hayoti uchun havfli bo'lgan to'sqinliklarni bartaraf qilishda ko'rinadigan iroda kuchidir. Masalan, parashyutchi har gal o'zini samolyotdan tashlaganda jasurlik qiladi. Jasurlik o'zini tuta bilishga chambarchas bog'liq. Jasurlik bor joyda o'zini tuta bilishlik mavjud. Kishi o'zini tuta bilsa jasurlik qila oladi. Biron maqsadga etishish yo'lida mutassil jasurlik ko'rsatish, dovyuraklik jasorat deyiladi.

O'zining hayoti uchun xatarli to'sqinliklarni engishga doimo tayyor turgan va shunday to'sqinliklarni engi oladigan kishilarni jasur kishilar deb ataymiz. Bular xavf-xatardan cho'chimaydigan, xarakteri kuchli, dovyurak, botir kishilardir.

Jasurlikning yo'qligi irodaning kuchsizligini ko'rsatadi. Buni qo'rqqoqlik, nomardlik deb ataymiz. Irodasi kuchsiz bo'lgan bunday kishilar odatda qo'rqqoq, yuraksiz kishilar deb ataladi. Sabot, matonat ma'lum maqsadga etishda ko'pincha uzoq vaqt davomida irodamizga ta'sir etib turuvchi katta to'sqinlik va qiyinchiliklarni bartaraf qilishga to'g'ri keladi. Irodaning bunday ko'rinishi shaxsning eng muhim sifati bo'lib, iroda kuchining yaqqolligini ko'rsatadi.

Sabot, matonat – qandaydir bir aniq maqsadni ko'zlab, muntazam ravishda irodaviy zo'r berish demakdir.

Ammo kishilarning hayoti va faoliyatida ba'zan shunday hollar ham bo'ladiki, kishi o'z oldiga qo'ygan qandaydir zarur maqsadlarni bajarishda etib bo'lmaydigan yoki kishiga shunday bo'lib tuyuladigan to'sqinliklarga uchrab qoladi. Bunday hollarda kishi ba'zan qabul qilgan qarorni o'zgartiradi, bekor qiladi, u qiyinchiliklardan qo'rqishi va o'z oldiga qo'ygan maqsadidan voz kechishi mumkin. Ba'zan shunday bo'ladiki, talaba to'satdan o'qishni tashlaydi. Ilgari tanlagan ehtiyojidan voz kechadi, boshlagan ishini oxiriga etkazmay, o'lda-jo'lda qoldirib ketadi.

Kishi o'z harakat, maqsadini yaxshi o'ylamaganda maqsadga etishsa, yordam bera oladigan vosita va usullarni puxta o'ylamaganda, o'zining kuch – imkoniyatlarini etarli yoki to'g'ri hisobga olmaganda odamda belgilangan maqsaddan shu tariqa qaytadi, irodasida chekinadi. Dastlabki muvaffaqiyatsizlikka

haddan tashqari katta ahamiyat berilganda, bu muvaffaqiyatsizlikka noto‘g‘ri, yoki engil baho berilganda, unga faqat salbiy tomondan qaraganda shunday bo‘ladi. Kishi muvaffaqiyatsizlikka uchrash bilan bir vaqtda o‘z kuchlariga, o‘z imkoniyatlariga, o‘z qobiliyatlariga ishonmaganda odam “ruhi tushib”, o‘zini passivlikka qo‘l qovushtirib o‘tirishga mahkum etadi. Albatta umuman irodasi kuchsiz kishilarda shunday bo‘ladi. Bunday kishilar irodasining o‘smaganligi, etarlicha tarbiyalanmaganligi bilan farq qiladi.

Ammo irodali mavjudot bo‘lgan odam hayot va faoliyatida jamiyat yoki o‘zi uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lgan maqsadidan qaytmasligi ham mumkin. U iroda kuchiga zo‘r berib, to‘sqinliklarga qarshi kurashni kuchaytirishi, qabul qilingan qaroriga yarasha uzoq vaqt ish ko‘rishi mumkin. Barcha to‘sqinlik va qiyinchiliklarga qaramay u zarur natijani qo‘lga kiritmoq uchun damba-dam, orada vaqt o‘tkazib zo‘r berishi, g‘ayratini ko‘rsatib ishlashi mumkin.

Kutilgan maqsadga etishda katta qiyinchiliklar va engib bo‘lmaydigan to‘siqlar bo‘lsa, kishi shu maqsadga etishi uchun zarur yo‘l, vosita va usullarni o‘zgartirib, yangi usullarni qidirib topishi mumkin. Katta to‘sqinliklarni bartaraf qilib, uzoq qunt qilib, maqsadga etishda ko‘rinadigan bunday iroda kuchi sabot-matonat deb ataladi. Shunday iroda sifatiga ega bo‘lgan kishi esa sabot-matonatli, kuchli irodali, qat‘iy xarakterli kishi deb ataladi.

Har qanday faoliyatning, jumladan o‘qib, o‘rganishning muvaffaqiyati sabot-matonatga bog‘liq. Bilimli bo‘lmoq uchun sabot-matonat kerak. Har bir sohada-texnika, san‘at, muzika, sport va shu kabi sohalarda bilim va malaka ortirmoq uchun sabot-matonat kerak.

Sabot-matonat xarakterning eng qimmatli xislatidir. Bu xislat kishining maqsadga etish yo‘lida qanday qiyinchilik va to‘sqinliklar bo‘lishidan qat‘iy nazar shu maqsadga erishishida o‘z ifodasini topadi.

Xarakter xislati bo‘lgan sabot-matonat ba‘zi kishilar faoliyatining hamma sohalarida namoyon bo‘ladi boshqa kishilarda esa bu xislat ularning manfaatlari bilan bog‘langan, va ayrim faoliyat sohalarida ko‘rinadi.

Sabot-matonatli kishilar boshlagan ishlarini hamisha oxiriga etkaza biladilar. Ular o‘zlariga nisbatan ham boshqa kishilarga nisbatan ham talabchan bo‘ladilar.

Sabot-matonatli kishilar muvaffaqiyatsizlikka uchraganda ruhini tushirmaydi, balki aksincha, maqsadga erishish uchun ishga yanada qat‘iyroq kirishadi, shu maqsadga erishishning yangi yo‘l va vositalarini izlab topadi.

Sabot-matonatli kishilar o‘ziga va boshqa kishilarga nisbatan talabchanligi bilan ajralib turadilar. Ular belgilangan yo‘ldan yurishlariga to‘sqinlik qila oladigan hamma narsaga qarshi tura oladigan, bu to‘sqinliklarni eng oladigan matonatli kishilardir.

Sabot-matonat irodaning chidam va toqat degan sifati bilan ham chambarchas bogʻliq.

Maqsadga etishda bartaraf qilinadigan toʻsqinlik va qiyinchiliklar kishidan kuch va vaqt sarf qilishni talab etibgina qolmay, balki koʻpincha jismoniy va ruhiy azob beradi ham.

Kishining oʻz faoliyatida baʼzan sovuq va issiqdan, yomgʻir va qordan, qattiq toliqish, och qolishdan, hamma turli kasalliklardan azob chekadigan kishi oʻz oldiga qoʻygan maqsadiga sodiq boʻlib shu maqsadga etishga intilaversa, bunday intilishlarda koʻrinadigan iroda chidam va toqat deb ataladi. Odamning organizmidagi emirilish jarayonlarini engishda ifodalanadigan ajoyib iroda oʻzini tuta bilish va matonatni koʻrsatadigan misollar talaygina boʻlib, u quyidagi misollardan birida keltirib oʻtiladi.

Sobiq sovet uchuvchisi Aliyevning bir oʻzi havo jangida dushmanning ettita samolyotiga qarshi mardonavor kurashdi va hammasini urib tushirdi. Kuchlar teng boʻlmagan bu jangda Aliyevning samolyotini dushman oʻqlari teshib yuborgan edi. Aliyev oʻzi bir necha bor yaralandi. Ammo u oʻzini yoʻqotib qoʻymay, samolyoti bilan oʻz aerodromiga borib qoʻndi. Aerodromiga etib borguncha dushman egallab olgan erlardan uchib oʻtishi kerak edi. Dushmanning zenit toʻplari Aliyevning samolyotini qattiq oʻqqa tutdi va samolyotining bir necha joyini snaryad parchalari teshib yubordi. Uchuvchi yana bir necha marta yaralandi. Lekin Aliev bu safar ham sarosimaga tushmay samolyotini boshqarib boraverdi va uni oʻz aerodromiga eson-omon qoʻndirdi. Samolyot kabinasi ochilganda uchuvchi oʻlgan edi. U ikki qoʻlidan, oyogʻidan, kuragidan, elkasidan, orqasidan, jagʻidan va boshidan yaralangan edi. Vrachning aniqlashishicha, ogʻir yarador boʻlgan Aliyevning bu holda ucha olishi sira mumkin emas edi. Ammo Aliyev samolyotini boshqarib, aerodromga toʻgʻri qoʻna olgan. Uchuvchining irodasi va oʻzini tuta bilishi tufayli oʻqning emiruvchi kuchlaridan gʻolib kelib, umrining soʻnggi daqiqalarini choʻzishga erisha oldi.

Sabot-matonatli chidamli va toqatli kishilar maqsadga etishishda va qiyinchiliklarga qarshi kurash jismoniy va ruhiy azoblarga hamda boshqa mashaqqatlarga chiday oladilar. Ular har qanday vaziyatda oʻzlarini tuta oladilar, jasurlik, mardlik, botirlik, qatʼiyat koʻrsata oladilar .

Bunday xarakterli kishilarga optimallik kayfiyati, hayotga quvnoqlik bilan qarash, porloq kelajakka doim ishonch bilan boqish, boshqa kishilarga oʻz kuchlari va mehnat imkoniyatlariga etishish kabi xislatlar xosdir.

Oʻzini tuta bilish jasurlik sabot-matonat, chidam va toqatda koʻrinadigan kuchli iroda mardlik deb ataladi. Shu sifatlar bilan farq qiladigan kishilar esa mard kishilar deb ataladi.

Kishilarning hayoti va faoliyatida shunday hollar ko'p bo'ladiki, bunda odam zarur paytida o'zini tuta olmay qoladi, jasurlik, sabot-matonat, intizomlilik ko'rsata olmaydi. Xarakter xislati irodasiz kishilar mavjud, bunday kishilar irodasi kuchsiz yoki irodasiz kishilar deyiladi. Bunday kishilar irodasi kuchsiz yoki chidamsiz kishilar deyiladi. Bular xatto arzimas qiyinchilik va to'sqinliklarni ham bartaraf qila olmaydigan kishilardir. Bular salgina muvaffaqiyatsizlik yoki qiyinchilik kelib chiqqanda ham o'z oldiga qo'ygan maqsaddan voz kechib ish harakatini to'xtatadigan, o'z qarorini bekor qiladigan yuraksiz, qo'rqqoq kishilardir. Ular vaziyat talab qilganda zarur jasurlik sabot-matonat, chidam, toqat, qat'iyat ko'rsatmaydilar. Bular cho'chima, yalqov joni paxta kishilardir. Bunday kishilarning xatti-harakatlari odatda ularning o'zidan ko'ra tashqi sharoitga bog'liq bo'ladi.

Bunday xarakter xislatlarga ega bo'lgan kishilar pessimistik kayfiyatda bo'lib, dunyoga va hayotga umidsizlik bilan qaraydilar. Ular doimo barcha kishilarning salbiy, yomon tomonlarini ko'radilar, bu kishilarning fikricha, o'zlarining barcha kamchiliklari va muvaffaqiyatsizliklarining sababchisi boshqa kishilardir. Bu xildagi ba'zi kishilar passiv beparvo kayfiyatda bo'ladilar.

Irodaning mustaqilligi. Kishilarning irodaviy harakatlariga ularning mustaqillik darajasiga qarab ham baho beriladi. Irodaviy harakatlarning mustaqilligi kishining avvalo tashabbuskorligida ko'riladi. Tashabbuskorlik biror bir ishni shaxsan boshlab yuborish demakdir. Tashabbuskorlik odatda tevarak-atrofdagi sharoit hamda ijtimoiy hayot talablarini epchillik, mohirlik bilan hisobga olish va ko'pincha kelajakni, yangilikni oldindan ko'ra bilish qobiliyati bilan bir vaqtda namoyon bo'ladi.

Tashabbuskor kishi shaxsiy hayotida ham, ijtimoiy faoliyatida ham vaziyat va turmush talablarini hisobga ola biladi, shu bilan bir vaqtda vazifalarni ilgari suradi, qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun yo'l va vositalari tanlaydi va bu vazifalarni hal etishda faol ishtirok etadi.

Mustaqillik qilinilmagan va qilinishgan ish-harakatlar uchun javobgarlik sezishda ko'rinadi. Javobgarlikni sezish ayni harakatlarning to'g'riligiga, maqsadga muvofiq ekanligiga va zarurligiga ishonch hosil qilish demakdir.

Irodaning mustaqilligi yana boshqa kishilarning fikr, maslahat va takliflarini tanqidiy ko'z bilan mulohaza qilib chiqishda ham ko'rinadi. Tanqidiy ko'z bilan mulohaza yuritish xarakter xislati bo'lib, boshqa kishilarning birga maslahat va takliflarini diqqat bilan tahlil qilishda ko'rinadi, xarakterning shu xislati bo'lgan kishi boshqa kishilarning fikr va maslahatlariga e'tibor bilan quloq soladi, ularga muayyan tamoyillar nuqtai nazaridan baho beradi, ijobiy foydali narsani qabul qilib undan foydalanadi, salbiy befoyda narsani dalillar bilan rad etadi.

Ayrim kishilarning iroda mustaqilligi ba'zan qaysarlik kabi maxsus holatda ko'rinadi. Bu holat shundan iboratki, odam boshqa kishilarning aytgan hamma gaplariga, maslahat, iltimoslariga qarshilik ko'rsatadi. Qaysarlik qilayotgan odam yo buyurilgan ishni qilmasdan, o'z bilganini qilaveradi yoki buyurilgan ishni teskarisini qiladi.

Intizomlilik – xarakter xislati bo'lib, jamiyat talablariga ongli ravishda o'z ixtiyori bilan bo'ysina bilishda ko'rinadi. Intizomlilik, jumladan, belgilangan tartibga aniq rioya qilishda, olingan va'dani vijdonan bajarishda, o'z burchiga ongli ravishda bo'ysinishda o'z ifodasini topadi.

Intizomli kishi mustaqil tashabbuskor bo'lib, ayni vaqtda qabul qilingan qarorlarni so'zsiz ijro etadi, jamiyat manfaatlariga va axloq tamoyillariga itoat qila biladi.

Mustaqillik ayni vaqtda irodaning kuchli ekanligini ham ko'rsatadi. Iroda kuchi katta to'sqinliklarni bartaraf qila olish qobiliyati bilangina ifodalanmay, tashabbuskorlik ko'rsatish, mustaqillik, dadillik ko'rsatish va qabul qilingan qarorlar uchun, o'z xatti-harakatlari uchun mas'uliyat sezish bilan ham ta'riflanadi.

Irodaning axloqiyligi hayot va faoliyatda iroda kuchi, uning mustaqilligiga ijobiy yoki salbiy baho berganda qanday to'sqinlik va qiyinchiliklar bartaraf qilinganligini nazarda tutish bilangina cheklanib qolmay, asosan kishining axloqiy qiyofasi irodaviy harakatlarda qanchalik ifodalanishi, biron odamning irodasi naqadar axloqiy ekanligi ham nazarda tutiladi.

Irodaning ahloqiyligi deganda odatda kishi o'z oldiga qanday maqsadlar qo'yilishi, bu maqsadlarga qanday vositalar bilan erishishi, irodaviy intilishlar (xohishlar) qanday mayllar tufayli kelib chiqishi va ma'lum bir qarorga kelishida qanday tamoyillarga amal qilishni nazarda tutamiz.

Irodaviy harakatlarda kishining axloqiy xislatlari namoyon bo'lsa, iroda kuchi ijobiy ahamiyatga ega deb hisoblaymiz. Ikkinchidan, kishilarning axloqiy hislarlari haqida fikr yuritilganda aytilgan so'zlarni emas, balki ularning ma'naviy qiyofasini ko'rsatadigan irodaviy harakatlarni nazarda tutamiz. Shuning uchun kuchli irodaning mardlik, o'zini tuta bilish, sabot-matonat, chidam va jasurlik kabi xususiyatlari irodaning axloqiy sifatlari deb hisoblaymiz.

Kishi biror qarorga kelishda o'z qarori va harakatlari uchun axloqiy mas'uliyat sezsa, uning irodasi axloqiy hisoblanadi.

Kishining chinakam axloqiyligi ma'naviy qiyofasi, so'zida va muhokamalarida emas, balki faoliyatida, ishida va asosan mehnatda, ya'ni mehnatga va ishning o'ziga mehr qo'yishida namoyon bo'ladi.

O'zining intilish (mayllarida), qaror va harakatlarida har doim ahloq tamoyillariga amal qiladigan kishilarni axloqli kishilar deb ataymiz.

**PSIXOLOGIYA VA PEDAGOGIKA MODULIDAN “SHAXSNING
EMOTSIONAL IRODAVIY HOLATLARI” MAVZUSI BO‘YICHA DIDAKTIK
ISHLANMALAR**

Texnologik pasport

Seminarga ajratilgan vaqt – 2 soat		Talabalar soni – 15 nafar
O‘quv mashg‘ulotining shakli va turi		Seminar
<i>Mavzu: Shaxsning emotsional irodaviy holatlari</i>		
Mashg‘ulot rejalar:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hissiyot va emotsiya xaqida tushuncha. 2. Dinamik stereotip, ambivalentlik tushunchalari. 3. Emotsional xolatlar. 4. Iroda va iroda akti. 5. Irodaviy sifatlar. 		
O‘quv mashg‘uloti ning tarkibiy tuzilmasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tashkiliy masalalarni hal qilish, seminara mavzusi va uning o‘ziga xos jihatlari to‘g‘risida ma’lumotlar berish. 2. “Blis-so‘rov” metodi yordamida talabalar tomonidan mavzuning o‘rganilish darajasini aniqlash. 3. “Qanday” grafik organayzeri asosida talabalarning bilimlarini tekshirish 4. Mavzuga oid tayanch tushunchalarni aniqlash. 5. Seminar mohiyatini “Sinkveyn” metodi asosida yoritib berish. 6. Mezonli testlar yordamida bilimlarni tashxis qilish. 7. Mustaqil tayyorlanish uchun “Keys-stadi” metodi yordamida talabalar tomonidan o‘zlashtirilgan bilimlarni mustahkamlash. 8. Mashg‘ulotni yakunlash. 	
O‘quv mashg‘ulot ning maqsadi	Talabalarga bilish jarayonlar, uning turlari, bosqichlari, psixologik asoslari, funksiyalari, vazifasi hamda shaxs rivojlanishidagi ahamiyalari to‘g‘risida bilim kunikma va malakalarini shakllantirish.	
Pedagogik vazifalar:	O‘quv faoliyati natijalari:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) emotsiya, emotsional-irodaviy holatlarni o‘rganish aniqlash ; 2) stress, affekt jarayonlarining psixologik xususiyatlarini shakllantirish; 3) iroda, iroda akti jarayonlarini psixologik asoslari o‘rganish mustahkamlash ; 4) dinamik stereotip, ambivalentlik kabi tushunchalarni psixolog ahamiyatini o‘rganish; 5) tittiy faoliyatda shaxslarning 	<ol style="list-style-type: none"> 1) emotsiya, emotsional-irodaviy holatlarni o‘rganadi o‘zlashtiradi ; 2) stress, affekt jarayonlarining psixologik xususiyatlarini o‘rganadi; 3) iroda, iroda akti jarayonlarini psixologik asoslari o‘rganadi mustahkamlaydi ; 4) dinamik stereotip, ambivalentlik kabi tushunchalarni psixolog ahamiyatini o‘rganadi; 5) tittiy faoliyatda shaxslarning 	

emotsional holatlarni tahlil qilish, munosabat bildirish ko'nikmalarini shakllantirish	emotsional holatlarni tahlil qilish, munosabat bildirish ko'nikmalari shakllanadi
Ta'lim metodlari	Seminar, savol-javob, "Aqliy hujum", munozara test metodi.
Ta'limni tashkil etish shakli	Seminar, guruhli
Didaktik vositalar	Mavzuga doir adabiyotlar, plakatlar, o'quv-uslubiy majmua, slayd-taqdimot. Test
Ta'limni tashkil etish sharoiti	Maxsus texnik vositalar bilan jihozlangan xona
Nazorat	Joriy nazorat, savol-javob

Texnologik xarita

Ish bosqichlari va vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. O'quv mashg'uloti ga kirish – tashkiliy-tayyorgarlik bosqichi (20 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mavzu, mavzuni o'zlashtirishdan ko'zlangan maqsad va kutilayotgan natijalarni bayon etadi. 2. Kichik guruhlarni shakllantiradi. 3. O'quv mashg'ulotining tuzilishli-mantiqiy sxemasini taqdim etadi. 4. Vaqti-vaqti bilan talabalarni hamkorlikka, faollikka undaydi. 5. Talabalar e'tiboriga pedagogik vaziyatlarni taqdim etadi. 6. Talabalar, kichik guruhlar faoliyatini nazorat qilib boradi. 7. Mashg'ulotni tashkil etishdan kutilgan natijaga erishilganlik darajasini baholaydi. 8. Mashg'ulotni yakunlaydi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. O'qituvchi nutqni tinglaydilar, mavzu va uning mazmunini yorituvchi g'oyalarni yozib oladilar. 2. Kichik guruhlarda ishlaydilar. 3. Taqdim etiladigan sxema, plakat va taqdimot bilan tanishadilar. 4. Zarur o'rinlarda savollar bilan murojaat qiladilar. 5. O'qituvchi, tengdoshlari bilan bahsga kirishib, mavzu bo'yicha o'zlashtirayotgan bilimlarini oydinlashtiradilar. 6. Mavzu mazmuni bo'yicha tasavvur va bilimlarga ega bo'ladilar
2-bosqich. Asosiy qism – anglash bosqichi (50 daqiqa)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Talabalarni mavzu rejasi va asosiy tushunchalari bilan tanishtiradi. 2. Metodlar mohiyatini yoritadi. 3. Mavzuga doir o'quv materialini kichik guruhlarga tarqatadi. 4. Taqdimot asosida ma'lumotlarni bayon etadi, tayanch tushunchalarni ajratib ko'rsatadi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mavzu rejasi va asosiy tushunchalar bilan tanishadilar.. 2. Plakatlar mohiyatini o'rganadilar. 3. O'qituvchi nutqini tinglaydilar, taqdimot bilan tanishadilar. 4. Mavzuga oid tayanch tushunchalarning mazmunini o'rganadilar. 5. Zarur o'rinlarda savollar bilan o'qituvchiga murojaat qiladilar.

	<p>5. Guruhlarga test topshirig‘i beriladi</p> <p>6. O‘quv materialining bo‘limlari va umumiy mazmuni bo‘yicha yakuniy xulosani bayon etadi.</p>	<p>Test topshirig‘ini echadilar.</p> <p>6. O‘quv materialining asosiy o‘rinlarini o‘z daftarlariga qayd etishadi.</p>
<p>3-bosqich. Yakuniy qism – fikrlash bosqichi (10 daqiqa)</p>	<p>1. Guruhlardan berilgan topshiriqlarni bajarishlarini so‘raydi.</p> <p>2. Guruhlar tomonidan ishlangan klaster mazmunini jamoa bilan hamkorlikda tahlil qiladi.</p> <p>3. Berilgan savollar asosida mavzuning yaxshi o‘zlashtirilmagan qismini qayta tushuntiradi.</p> <p>4. Talabalarga mustaqil ishlash uchun topshiriq beradi, topshiriqni baholashga oid mezonlari bilan ularni tanishtiradi</p>	<p>1. Guruh tarkibida topshiriqning echimini izlaydilar.</p> <p>2. Guruhning topshiriq borasidagi fikri bilan jamoani tanishtiradilar.</p> <p>3. Boshqa guruhlarning echimlari bilan tanishadilar, ularga o‘z fikrlarini bildiradilar.</p> <p>4. O‘zlashtirgan bilimlarini mustahkamlaydilar.</p> <p>5. O‘qituvchi tomonidan berilgan topshiriqni yozib oladilar</p>

СЕМИНАР МАШҒУЛОТИ ИШЛАНМАСИ

I. “Шахсинг эмоционал-иродавий ҳолатлари” мавзусида блиц-сўров ташкил этиш. Академик гуруҳ талабалари тўртта гуруҳга бириктирилади. Гуруҳларга алоҳида блиц-сўров саволлари тақдим этилади. Гуруҳлар қуйидаги блиц-сўров саволларига жавоб беради:

Блиц-сўров саволлари:

1-гуруҳ

1. Эмоция
2. Иродавий акт
3. Амбивалентлик
4. Ҳиссий тон
5. Праксис ҳислар

2-гуруҳ

1. Эмоционал барқарорлик
2. Ирода нима
3. Динамик стереотип
4. Юксак ҳислар
5. Аффект қандай пайдо бўлади

3-гуруҳ

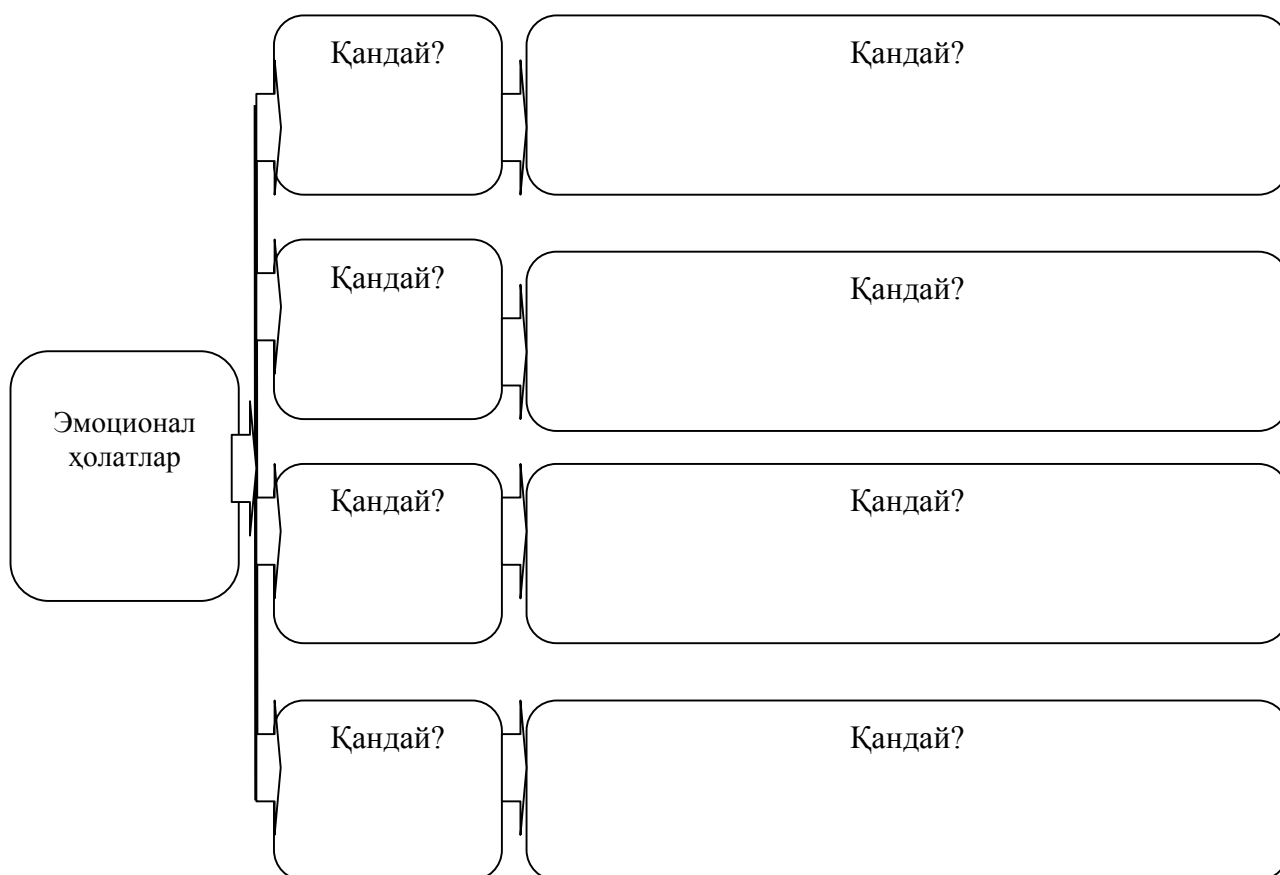
1. Эмоционал барқарорлик –
2. Ҳиссий тон тушунчаси
3. Кайфият ва эмоцияларнинг фарқи
4. Стресс турлари
5. Иродавий сифатларга нималар киради

4-гуруҳ

1. Иродавий акт–
2. Амбивалентлик
3. Динамик стереотип
4. Юксак ҳислар
5. Ҳиссий ҳақида тушунча

II. “Қандай?” график органайзери ёрдамида хиссий эмоционал соҳалар ва уларнинг моҳиятини ёритиш. Ўқитувчи талабаларга “Қандай?” график органайзери тўғрисида маълумот, топшириқ билан самарали ишлаш учун методик кўрсатмалар бериб, топшириқни бажариш тартибини тушунтиради. Талабалар иккита гуруҳда ишлайди. Гуруҳларга бир хил – хиссий эмоционал соҳалар ва уларнинг моҳиятини ёритиш топшириғи берилади. Гуруҳларга қуйидаги иш қоғозлари тақдим этилади:

Иш қоғози



Ш. “Синквейн” стратегияси асосида “стресс” тушунчасининг моҳиятини очиб бериш. Талабалар аввалги икки гуруҳда ишлайди. Гуруҳларга “Синквейн” стратегияси тўғрисида маълумот, топшириқ билан самарали ишлаш учун методик кўрсатмалар берилиб, синквейнни шакллантириш вазифаси топширилади ва иш қоғози тақдим этилди.

Топшириқ билан ишлаш учун методик кўрсатмалар

1. “Стресс” тушунчасининг моҳияти хусусида гуруҳдошларингиз билан фикр алмашинг.
2. Фикр алмашишда “Стресс” тушунчасининг умумий моҳиятини ёритувчи барча омилларни инобатга олинг.
3. Гуруҳдошлар билан ягона фикрга келганингиздан кейин ечимни баён этинг

Иш қоғози

- 1-қатор.* 1 та от
- 2-қатор.* 2 та сифат
- 3-қатор.* 3 та феъл
- 4-қатор.* 4 та сўз
- 5-қатор.* 1 та сўз ёки 1 та гап (1 та тугал фикр)

IV. “Шахнинг эмоционал-иродавий ҳолатлари” мавзуси бўйича кейслар ишланмаси.

1-Кейс

1-Муаммо: Бугунги куни 4-5 ёшли болалар сенсорли телефонда ишлашни яхши билади, бу ҳолат шахнинг ижобий хислатими ёки...?

Муаммонинг ечими:

1. 4-5 ёшли болаларда интеллектуал психик ривожланиши ижобий баҳоланади
2. Шундай бўлса-да, электрон телефон ва бошқа техникалар билан эҳтиёт бўлиб муомала қилишни ота-онанинг ўзи ўрганиши лозим
3. Бу ёшдаги қизиқишларни ўрганиш лозим
4. Бу ёшда болаларнинг билиш жараёнларини ривожлантирувчи табиий ҳолда ёрдам бериш лозим.

2-Муаммо: Ҳозирда талабалар ўз хотирасидан кўп шикоят қилади, ёки маълумотлар кўп барчасини эсда сақлаб қололмаслик табиий ҳол деб тушунмоқда.

Муаммонинг ечими:

1. Талаба зарур маълумотларни тез-тез такрорлаб туриши лозим
2. Талаба ўз вақтида машғулотларга тайёргарлик кўриш лозим
3. Талаба ўз устида кўп ишлаши керак

3-Муаммо: Ўз-ўзини англаш, ўзидаги мавжуд сифатларни баҳолаш жараёни кўпинча конкрет шахс томонидан оғир кечади, яъни инсон табиати шундайки, у ўзидаги ўша жамият нормаларига тўғри келмайдиган, намақбул сифатларни англамасликка, уларни «яширишга» ҳаракат қилади.

Муаммонинг ечими:

1. Бугунги кун кўпчилик одамлар психологик билимлардан хабардор бўлишни хошлашади

2. Бу атайлаб қилинадиган иш бўлмай, у ҳар бир шахсдаги ўз шахсиятини ўзига хос ҳимоя қилиш механизмидир. Бундай ҳимоя механизми шахсни кўпинча турли хил ёмон асоратлардан, ҳиссий кечинмалардан асрайди.

3. «Мен» - образининг ижобий ёки салбийлигида яна ўша шахсни ўраб турган ташқи муҳит, ўзгалар ва уларнинг муносабати катта рол ўйнайди. Одам ўзгаларга қараб, гўёки ойнада ўзини кўргандай тасаввур қилади

2-Кейс

1- масала

Стрессларнинг шахсга таъсири		Иродавий сифатларни ривожланишида нималарга эътибор бериш керак?	
Муаммолар	Ечими	Муаммолар	Ечими

2- масала

Тиббий таълим талабаларида ҳиссий барқарорликни шакллантиришда нималарга эътибор бериш керак		
Муаммолар	Муаммонинг сабаблари	Муаммонинг ечими

**V. “Шахснинг эмоционал-иродавий ҳолатлари” мавзуси бўйича
ассесментлар ишланмаси.**

<p align="center">ТЕСТ</p> <p>Амбивалентлик нима?</p> <p>А. бир объектга, бир вақтнинг ўзида қарама – қарши эмоционал иродавий ҳолатдир.</p> <p>Б. эҳтиёж ва қизиқишлари билан боғлиқ бўлган ёқимли ёки ёқимсиз кечинмаларидир.</p> <p>С. шахснинг эҳтиёжни қондириш имкониятига эгаллигини</p> <p>Д. Узоқ давом этадиган эмоция</p>	<p align="center">МУАММОЛИ ВАЗИЯТ</p> <p>Талабалар дарсга тайёргарлиги пассив ва уларнинг кайфияти ҳам йўқ эди. Ўқитувчи эса дарсга яхши тайёргарликда келган, маъруза ва слайдларини очиб кўрсатиб қўйибпишиб дарсни тушунтириб турар эди. Талабалардан биттаси устоз бўлди, сиз ҳам чарчаб қолдингиз, бироз дам олинг, бунча ўзингизни уринтирманг- деди. Сизнинг муносабатингиз?</p>
<p align="center">БЕЛГИЛАРИ:</p> <p>Эмоция -</p> <p>Стресс -</p> <p>Аффект -</p> <p>Кайфият -</p>	<p align="center">АМАЛИЙ КЎНИКМАЛАР:</p> <p>Дарс жараёнида талабаларни стрессдан чиқарувчи машқлар ва уларни амалга ошириш шароитлари</p>

<p align="center">ТЕСТ</p> <p>1. Аффект нима?</p> <p>А) tez va kuchli paydo bo‘lib, shiddat bilan o‘tadigan qisqa muddatli emotsional holatdir</p> <p>Б) ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi</p> <p>В) шахснинг эҳтиёжни қондириш имкониятига эгаллигини проприоцептив</p> <p>Г) Узоқ давом этадиган эмоция</p>	<p align="center">МУАММОЛИ ВАЗИЯТ</p> <p>Бугунги кун тадбиркорликнинг ривожланишига инсоннинг сезгиларга таъсири мавжудлигини исбатлаб бермоқда. Масалан: сиз ҳам тадбиркор бўлмоқчисиз, қайси сезгиларни ҳисобга олиб ишлаган бўлар эдингиз?</p>
<p align="center">БЕЛГИЛАРИ:</p> <p>Ҳиссий тон</p> <p>Праксис ҳислар ...</p> <p>Ирода ...</p>	<p align="center">АМАЛИЙ КЎНИКМАЛАР:</p> <p>Севги муҳаббат қандай ҳис туйғуларга мисол бўла олади, ушбу жараённи илмий тушунтиринг</p>

VI. “Шахнинг эмоционал-иродавий ҳолатлари” мавзуси бўйича тестлар ишланмаси.

1. Ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda этиши нима дийилади?

Жавоб: **Кауфиyat**

2. Тушунчаларни мос равшда бир-бири билан боғланг

• Психик жараёнлар	Билиш жараёнлари
• Билиш жараёнлари	Идрок
• Ҳиссий иродавий соҳаси	Эмоция
• Индивидуал соҳа	Қобилият

3. Психология фанининг ривожланиш босқичларини мос равшда тартибланг

- Психология жон-руҳ ҳақидаги таълимот
- Психология онг ҳақидаги таълимот
- Психология хулқ-атвор ҳақидаги таълимот
- Замонавий психология психик жараёнлар ва шахс хусусиятлари

4. Илмий психология фанига Велгнльм Вунд томонидан нечанчи йилда асос солинган

жавоб: 1879 йил

5. Тушуриб қолдирилган сўзни топинг. (Тафаккур)*

➤ *Билиш жараёнларига сезги, идрок, хотира,, нутқ, хаёл киради*

6. Тушуриб қолдирилган сўзлар ўрнига вариантлар ичидан тўғри жавобни танлаб ёзинг. (Шахс/Индивид)*

..... деб инсонлар билан нормал тил орқали гаплаша оладиган, фаолиятнинг маълум бир тури билан шугилланадиган онглига айтилади

7. Очик қолдирилган катаклар ўрнига қуйида кўрсатилган вариантлар ичидан тўғрисиани танлаб ёзинг.

Интрорецептив; Экстрорецептив; Пропрорецептив;

- | | |
|----------------------|---|
| <input type="text"/> | - ички аъзоларимиздан келадиган сезгилар |
| <input type="text"/> | - ташқи муҳитдан келадиган сезгилар |
| <input type="text"/> | - таянч пайлар ва суяклар орқали сезишлар |

8. Нарса ва ҳодисаларнинг инсон онгида яхлит акс эттирилиши-бу:

- a) идрок*
- b) сезгилар
- c) ҳаёл.
- d) тафаккур

9. Келтирилган тушунчага мос келадиган терминни талаб кўрсатинг. Ўтмиш тажрибасининг келажакда идрок этилиши, сақланиши, мустахкамланиш шакллариининг психик акс этирилиши деб:

- a) хотира*
- b) диққат
- c) ҳаёл
- d) тасаввур
- e) тафаккур

10. Тушунчаларни бири-бирига таърифларини белгиланг

1	Адабтatsия	A	Таянч мускул
2	Умумлаштириш	B	Хотира
3	Фигура ва фон	C	Идрок
4	Эсга тушуриш	D	Диққат
5	Пропоррецептив	E	Тафаккур усули
6	Яхлит акс этиши	G	Мослашиш

Жавоблар варақаси:

1	2	3	4	5	6
G	E	C	B	A	C

GLOSSARIY

Termin	O‘zbek tilidagi sharhi	Ingliz tilidagi sharhi
Psixologiya	Psixologiya fan sifatida psixik faktlar, psixikaning tarkibiy qismlari faoliyat, xulq, muamala, bilish jarayonlari, psixik holatlar, ichki kechinmalar, ijodiy rejalar, ilmiy farazlarning miyada aks etishi, psixik qonuniyatlar va mexanizmlarni o‘rganadi. yunoncha psyuxe – jon, ruh, logos – fan, ta’limot degan ma’noni anglatadi	science that studies the laws of the origin, development and functioning of the mind and mental activity of the person and groups of people. It combines humanitarian and natural science approaches.
Ekstraversiya	SHaxsning tevarak - atrofdagi odamlarga, tashqi hodisalarga yo‘nalishi. E. qiziqishlarning kishidan tashqaridagi narsa va hodisalarga ko‘chishi demakdir nor. emavere – uyg‘otish, to‘lqinlantirish lot. Extra - haddan tashqari, verso - o‘zgarish	The direction of persons to the environment and outer events. Here persons interests migrated to the outside events and things
Emotsiya	odam yoki hayvonlarning sub’ektiv ifodalangan ichki yoki tashqi qo‘zg‘ovchilar ta’siriga javob reaksiyasi.	The response reaction of humans or animals to the inner or outer startings
Empatiya	boshqa odamlarning psixik holatlarini tushunish va ularga hamdardlik qilish qobiliyati. yunon. empatheia - birgalikda dardlashmoq	The realise another persons psychological conditions and to fell himself
Ambivalentlik	bir vaqtda qarama – qarshi hissiyotlarning namoyon bo‘lishi (mas., kulgu va qayg‘u, xursandlik va kulfat) yunon. Ambi – tevarak, ikki tomondan, lot. valentia – kuch	At the same time appearance of opposite sense or feelings. For ex: laughing and sadness
Apatiya	kishining tevarak – atrofdagi olamga nisbatan hech qanday qiziqishlarsiz befarq holati yunon. Apatheia – hissiyotsizlik	The persons apathetic condition to the surround without any interests.
Astenik	shaxsning faolligini susaytiruvchi kechinmalar yunon, astheneia – kuchsizlik, holsizlik	Persons slowing down senses to activness.

Asteniya	kuchli toliqish va organizmning madorsizligida namoyon bo'ladigan asabiy psixik holsizlanish yunon. Astheneia – kuchsizlik, holsizlik	Strong tireness and weakness described in a nervous feeble.
Affekt	kuchli, jo'shqin va nisbatan qisqa muddatli emotsional kechinmalar tariqasida ro'y beradigan psixologik holat	the psychological condition which happens with strong, boiling and continuously emotional experiences in short-term.
Kayfiyat	birorta emotsiyaning barqaror kechishi	the stable occuring of some sort of emotions.
Senzitiv Lik	turli ta'sirga nisbatan sezgilarning tez va kuchli qo'zg'alishi	starting senses up fast and strongly according to various effects.
Stenik hislar	shaxsning faoliyatini oshiruvchi hislar (mas., xursandchilik va x.k.)	emotions that rises person's activities up. (e.g. happiness)
Stress	kuchli qo'zg'ovchilar ta'sirida yuzaga keladigan ruhiy holat	the spiritual state which is appeared by strong arisers.
Emotsiya	odam yoki hayvonlarning sub'ektiv ifodalangan ichki yoki tashqi qo'zg'ovchilar ta'siriga javob reaksiyasi	expressed by people's or animals' subjective response to the internal or the external arisers reactions
Hissiyot	odamning yuksak ehtiyojlarini qondirish yoki qondirmaslik qobiliyatining mavjudligi va psixik obraz yarata olish natijasida uning tevarak-atrofidagi olamga bo'lgan munosabatlarining ongda aks ettirilishidan iborat jarayon	man's ability wether it satisfies or does not satisfiaies the high needs of him and creates a mental conscious of its relation around the world for applying the process.
Abuliya	eng oddiy, osongina masalalar bo'yicha ham ma'lum qarorga kelish qobiliyati yo'qligida namoyon bo'ladigan o'ta irodasizlik	the weak willness that becomes visible when its's time to have even simple problems.
Iroda erkinligi	falsafiy – ahloqiy kategoriyani ifoda etuvchi tushuncha. U o'z - o'zini aniqlash jarayonida kishi irodasining moslashishiga bog'liq	the consept that expresses philosophical and ethical category. It depends on man's agreement when it's time to define himself.
Lokus nazorat	odamning o'z faoliyati natijalariga javobgarligini tashqi kuchlardan ko'rish (eksternal, tashqi lokus nazorati) yoki o'zining qobiliyatlarini intilishlardan ko'rish xislati (internal, ichki lokus nazorati)	person's own responsibility for the result of the activities of the external power or its striving for quality

“Shaxsning emotsional-irodaviy holatlari” mavzusi bo‘yicha taqdimot ishlanmasi.



Shaxsning emotsional - irodaviy holatlari



Reja

- Hissiyot to‘g‘risida umumiy tushuncha
- Hissiyot va emotsional holatlarning fiziologik asoslari
- Hissiy kechinmalarning shakllari
- Yuksak hislar
- Iroda, irodaviy sifatlar va ularni tarbiyalash



Hissiyot - Odam tashqi muhitdagi turli-tuman narsa va hodisalarni idrok qilar ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo'lmaydi. Odamning aks ettirish jarayoni doimo faol xarakterga egadir. Aks ettirish jarayoni quyidagilarni qamrab oladi:

■ a) shaxsning ehtiyojni qondirish imkoniyatiga egaligini;

■ b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan ob'ektlarga sub'ekt sifatida qatnashishi;

■ v) uni harakat qildiruvchi bilimga intiltiruvchi munosabatlar va hokazo.



Emotsiya -

- Shaxsning voqelikka o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalaridir.
- Hissiyot tushunchasi emotsiyaga nisbatan kengroq tushuncha bo'lib, shaxsning kundalik hayoti, turmush tarzidagi barcha jabhalarni qamrab oladi.





Emotsiyalarning tashqi ifodasi turli ko'rinishlarda ro'y beradiki, unda asosiy o'rinni ko'rgazmali jihatlar egallaydi. emotsiyalar nafas olish a'zolarining ishlarida o'zgarish yasaydi.

yoqimli his-tuyg'ular ishga tushganda nafas olishning tezligi va ampitudasi ortadi;

yoqimsiz his-tuyg'ular ustun kelganda kamayadi, qo'zg'algan vaqtida nafas harakatlari tezlashadi hamda chuqurlashadi

zo'r berish vaqtida-sekinlashadi va yuzakilashadi,

hayajon vaqtida tezlashadi, hamda kuchsizlashadi

kutilmagan holatda, hayron qolishda zudlik bilan tezlashadi, qo'rquvda sekinlashadi va hokazolar



Turli emotsional holatlarda nafas olishning o'zgarishi

xursandlikd
a nafas olish
17 marta



faol
xafalikda 9
marta



jahl
chiqqanda
40 marta.



qo'rqishda
64 marta
sekinlashadi





• His-tuyg'ularning barqaror va beqarorligi.

➤ Paydo bo'lgan kechinmalar uzoq vaqt davom qilsa, bunday his-tuyg'ular barqaror kechinmalar deb ataladi. His-tuyg'ular paydo bo'lishi bilan darrov so'nib qolsa, yoki boshqa biror emotsional kechinmaga tez o'tib ketsa, bunday his-tuyg'ular beqaror his-tuyg'ular deb ataladi.

➤ E'tiqodlar, dunyoqarash, qiziqishlar va mayllar bilan aloqador tasavvurlarga, fikrlarga va intilishlarga boy bo'lgan his-tuyg'ular chuqur his-tuyg'ulardir. Chuqur his-tuyg'ular o'tib ketganidan keyin ham odatda, ularning izi uzoq vaqt saqlanib qoladi. Ko'pincha tasodifiy idrok qilishlar va tasavvurlar bilan bog'liq bo'lgan beqaror his-tuyg'ular, ya'ni «havas» deb ataladigan his-tuyg'ular chuqur bo'lmaydi. Bunday vaqtincha havaslar, odatda, odamning xotirasida biror sezilarli iz qoldirmaydi.



➤ **Hissiy ton.** Hissiyot ko'pincha faqat hissiy tus sifatidagi ruhiy jarayonlarning o'ziga xos tomoni tariqasida namoyon bo'ladi. Yoqimli suhbatdosh, kulguli voqea, yoqimsiz hid, zerikarli kitob, ko'ngildagi mashg'ulot, hushchaqchaq sayohat, og'ir ish kabilar. Hissiy ton tushunchasiga ko'pgina adabiyotlarda turlicha ta'riflar uchraydi.



AMBIVALENTLIK



- Lotincha har tomonlama kuchga ega ma'nosini anglatib kishining bir ob'ektning o'ziga nisbatan bir vaqtning o'zida paydo bo'ladigan bir-biriga qarama - qarshi emotsional irodaviy holatdir.
- Hissiyotlar odatda juft-juft bo'lib uchraydi.
- Masalan, mashaqqat-rohat, yoqimli- yoqimsiz, xush-noxush, xursand-xafa, g'azab-muhabbat, nafrat kabi ana shunday hissiyotlar sub'ektiv xarakterga ega bo'ladi, lekin ularning tashqi ifodasi ham bo'ladi. Aynan mazkur jarayon psixologiyada ambivalentlik yoki ikki taraflamalik deb ataladi.



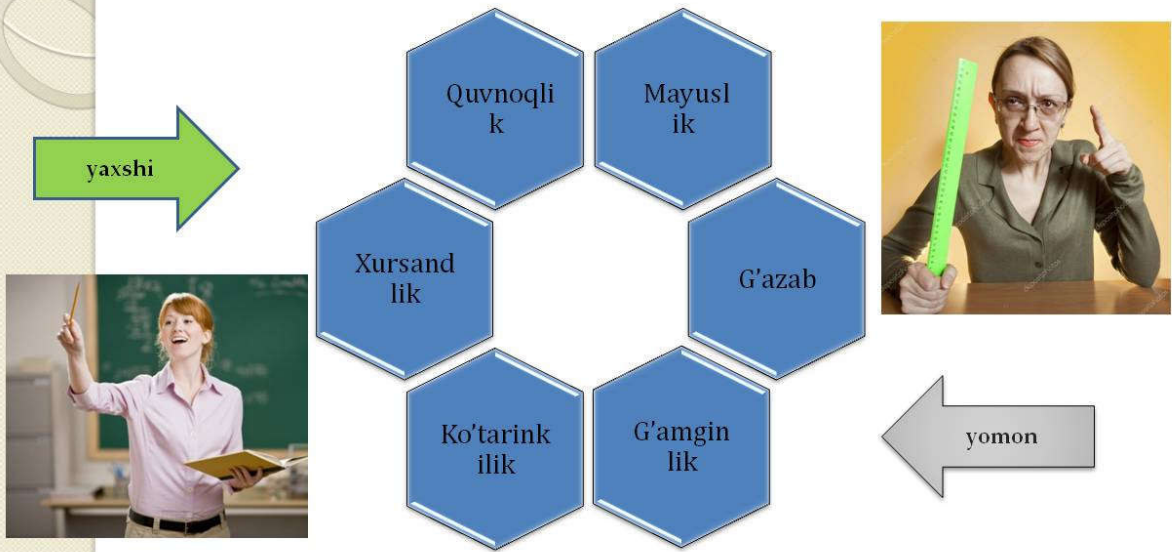
Dinamik stereotip deganda tashqi qaytarilish natijasida hosil qilingan shartli reflekslar, nerv bog'lanishlarining barqaror tizimi tushuniladi.

Har turli qiyinchiliklar va qarshiliklarga duch kelishi natijasida dinamik stereotiplarning «o'zgarishi» salbiy emotsional holatni yuzaga keltiradi. Hissiyot bu uning kechirilishining turli shakllari faqat darak vazifasini emas, balki boshqaruvchilik funksiyasini ham bajaradi.

Moslashish xarakteriga oid bo'lgan, ya'ni ovoznig o'zgarishi, mimika, imo-ishora, organizmda sodir bo'ladigan jarayomning qayta o'zgarishidan iborat ixtiyorsiz va ongli harakatlar psixologiyada emotsional harakatlarning ekspressiv tomoni deb ataladi.



Kayfiyat - ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi



Stress – inson organizmini haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir.

Stress ko'rinishiga qarab ikki turga ajratiladi:

Konstruktiv turidagi
(ko'pchilik orasida)



Destruktiv
turidagi (yakka shaxs o'zi bilan) kechadigan jarayon.



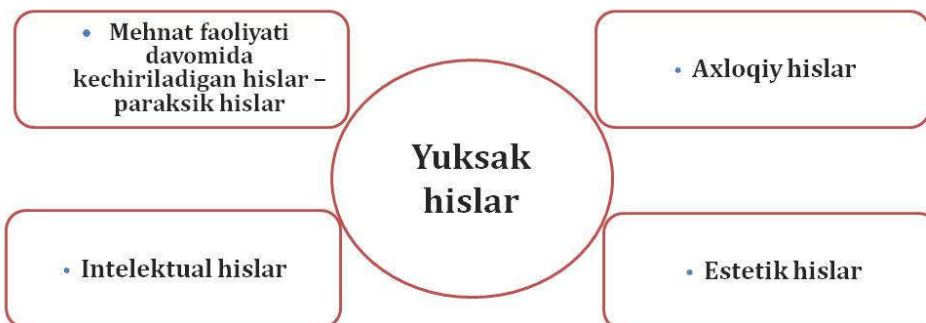


Affekt - bu shaxsning kuchli emotsional holatlari bilan bog'liqdir.
Affekt tez va kuchli paydo bo'lib, shiddat bilan o'tadigan qisqa muddatli emotsional holatdir.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha ko'pincha hissiyotlar affektiv shaklda o'tishi tajribalarda sinab ko'rilgan.



Ko'plab kechirilayotgan emotsiyalarda, affektlarda, kayfiyatlarda yaqqollashgan umumlashma hislar yuksak hislar deb ataladi





■ **Praksik hislar** inson amaliy hayotining istalgan sohasi maqsadga muvofiq aqliy faoliyatiga, shaxsning ularga nisbatan muayyan munosabatda bo'lish sohasiga aylanib qoladi.

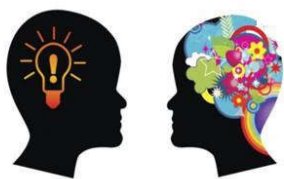
■ **Ahloqiy hislar** odamning boshqa kishilarga, jamoa va o'zining ijtimoiy burchlariga bo'lgan munosabatlarida ifodalanadi. Inson bu hislarni kechirar ekan, ma'lum ahloqqa, ya'ni ijtimoiy ahloq-qoidalari va normalari majmuiga asoslanib, boshqa kishilarning xatti-harakatlariga yoki ruhiy xususiyatlariga handa o'zining xatti-harakatlariga baho beradi.

Estetik his deganda biz go'zallikni idrok qilish, go'zallikdan zavqlanish va go'zallik yaratishga intilishni tushunamiz. Estetik hissiyot hamma odamlarga xos bo'lgan hissiyotdir

■ **Intellektual hissiyotlar** odamning bilish jarayoni bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlar bo'lib, biror narsadan hayron qolish, hayratda qolish, shubhalanish kabi holatlarda ifodalanadi. Intellektual hissiyotlarga dastavval ajablanishni kiritish mumkin



Emotsional Intellekt



Emotsional intellektning R. Bar-Ono modeli

Shaxsning ichki sferasi

- o'zini emotsional nazorat qilish
- o'z fikriga ega bo'lish
- mustaqillik
- o'z-o'zini hurmat qilish
- o'z ustida ishlash

Shaxslararo sfera

- ijtimoiy javobgarlik
- shaxslararo munosabat

Adaptivlik sferasi

- muammolarni aqil bilan hal etish
- borliqni baholash
- kirishuvchanlik

Stressni nazorat qilish sferasi

- stressga chidamlilik
- Impulsivlikni nazorat qilish

Umum kayfiyat sferasi

- optimistik ruh
- Hayotidan qoniqish



Emotsional intellektni oshirishning usullari



1. Miyani ishlatish



2. Kitob o'qish



3. Xisssiyotlarga erkinlik berish



4. Kundalik harakatlarga o'zgarish kiritish



5. Qidiruv xizmatlaridan voz keching



6. Intellektual o'yinlar



7. O'zingiz bilan o'zingiz suhbatlashing

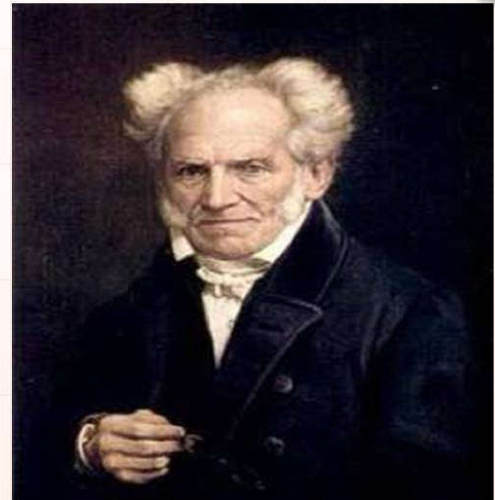


8. Fikrlaringizni qisqa va aniq bayon etishni o'rganing



- Har bir inson o'zida bo'lgan narsanigina boshqa odamda ko'radi, zero u o'sha odamni o'zining aql-idrokiga muvofiq anglay oladi.

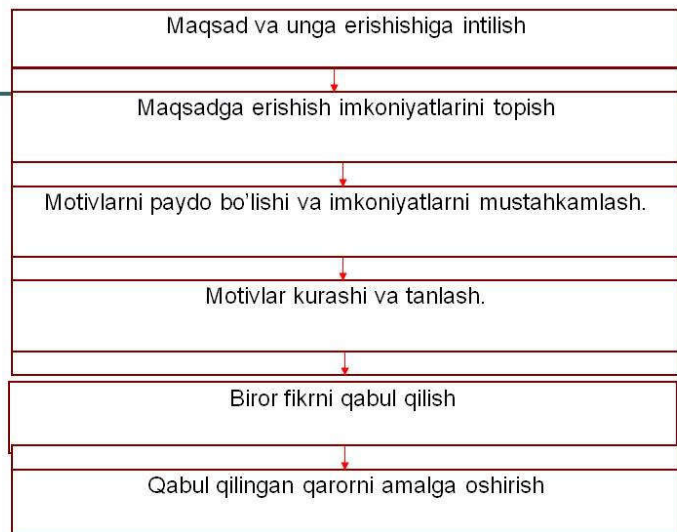
Artur Shopengauer



Iroda to'g'risida tushuncha

Ma'lumki, insonning ehtiyojlari ijtimoiy tuzum shakllari taraqqiyotiga qarab o'zgaradi. Shu bois o'z ehtiyojlarini qondirish uchun inson harakat qiladi. Shaxs o'z harakatlari yordami bilan muhitga moslashadi va undan o'z ehtiyojlari uchun foydalanadi. Lekin shu bilan birga odam muhitni o'z ehtiyojlariga muvofiqlashtirib o'zgartiradi, qayta quradi va o'ziga moslashtiradi.

Irodaviy harakatlar bosqichlari

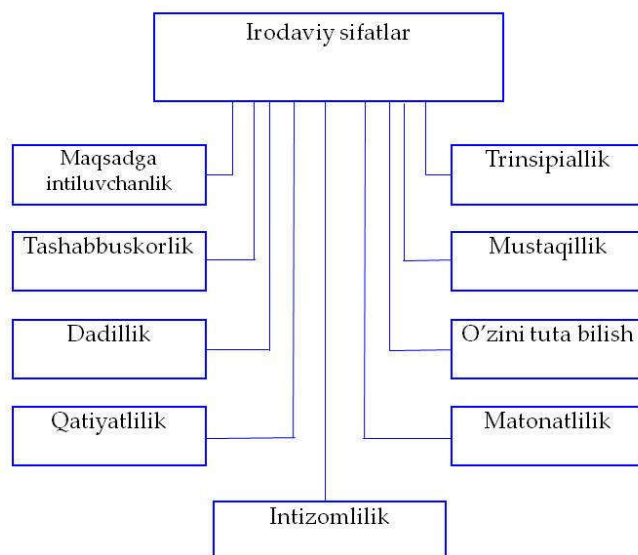




Maqsad-kishining shu paytda ma'qul yoki zarur deb topgan ish harakatini tasavvur etish demakdir. Masalan, inson pedagogika universitetiga kirib o'qishni zarur deb topdi yoki viloyatga ish bilan borib kelish zarurligini tushundi, deylik. Bularning hammasida kishining maqsadi o'z-o'zidan zohir bo'layotganga o'xshaydi, ba'zan esa bu maqsad bir qadar fikr yuritish natijasida yuzaga keladi.

Maqsadni tasavvur qilish odatda shu maqsadga erishish istagini va zarur ishni amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u quyidagicha ifodalanishi mumkin.

• **Qarorga kelish.** Maqsadga yetishish yo'llarini va vositalarini tanlash jarayonida rejalashtirish, motivlar kurashi bilan bog'langan bo'lib, qarorga kelish bilan tugaydi. Qarorga kelish-muayyan bir maqsadni va shu maqsadga erishish yo'lida harakat usullaridan birini tanlab olish demakdir. Motivlar kurashida buning ma'nosi shuki, motivlardan biri hal qiluvchi rol o'ynagan bo'ladi. Masalan, kechqurun qayoqqa borish kerak – teatrgami yoki o'rtog'ining yonigami-degan motivlar kurashi natijasida kishi bormoqchi bo'lgan joyi haqida qarorga keladi.





Irodaning kuchsizligi odatda irodasizlik deb ataladi. Qarorni bajarish jarayonidagi ixtiyoriy ish-harakatlardagi iroda kuchi o'zini tuta bilishda, jasurlik, sabot va matonat, chidam va toqatda namoyon bo'ladi.

O'zini tuta bilish nomidan ham bilinib turibdiki, kishining o'zini idora qila bilishi va o'zini qo'lga ola bilishi demakdir. O'zini tuta bilish kishining oldiga qo'ygan maqsadlariga yetishuvda to'sqinlik qiltuvchi, irodasini bo'shashtiruvchi ichki holatlarni yengishda ko'rinadigan kuchli irodadir. Bunday holatlarga masalan, qo'rqish, o'z kuchlariga ishonmaslik, zerikish, qayg'urish hissi kiradi. Bunday holatlar kishini faoliyat ko'rsatmaslikka rag'batlantiradi yoki qo'yilgan maqsadlarga qarama-qarshi bo'lgan g'ayri ixtiyoriy harakatlarda o'z ifodasini topadi.



- "...Men a'zolar kasalligini davolashdan oldin odamlarning ruhiyatini davolashni zarur deb topdim. Bunga men o'qituvchilik yo'li bilan erishaman, bunga mening ishonchim komil. Chunki a'zolar kasalligi bilan yuzlarcha, minglarcha odamlar xalok bo'lsalar, nodonlik, bilimsizlik tufayli o'n ming va yuz minglarcha odamlar xalok bo'ladilar..."

Maxmud Koshg'ariy



Adabiyotlar ro'yxati

1. Shamshetova A.K., Melibayeva R.N., Usmanova X.E., Xaydarov I.O. Umumiy psixologiya, O'quv qo'llanma. Toshkent, 2018 y.
2. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. –Тошкент: Ўзбекистон файласуфлари миллий жамияти. 2010 й.
3. Реан А.А., Бордовская Н.В., Психология и педагогика, Учебник. Питер. 2010 г.
4. Умаров Б.М., Шойимова Ш.С., Ро'зийева Д.И. Педагогика.Психология, Дарслик. Тошкент. 2019 й.