

6-mavzu. O'quv faoliyatida xarakter va irodaviy sifatlarni o'stirish

1. Stress va uning ijtimoiy sabablari.
2. Stress turlari va tangliklarni bartaraf etishning psixologik, jismoniy va ma'naviy omillari/

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'ozievning 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'rig'ishlar 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 jihatlar 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 yeta 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 informasion stress va emosional stress turlariga ajraladi.

Informasion stress axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilish vazifalarni bajarishda bir qancha yechimlar 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, yer qimirlash, suv toshqinlari, avtohalokatlar va hokazo. Bularning hammasi inson ruhiy holatiga juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Olimlar shuni ta'kidlashadiki, qattiq yer 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 inhirozli 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'liqiga ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, qon bosimining oshishi, yurak faoliyatining buzilishi va boshqalarda kuzatilishi mumkin. Doimiy yuz berib turadigan kundalik tashvishlar, aqliy, jismoniy, emosional va ruhiy zo'riqishga olib kelishi mumkin.

Stress ayrim odamlarda yengil 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.

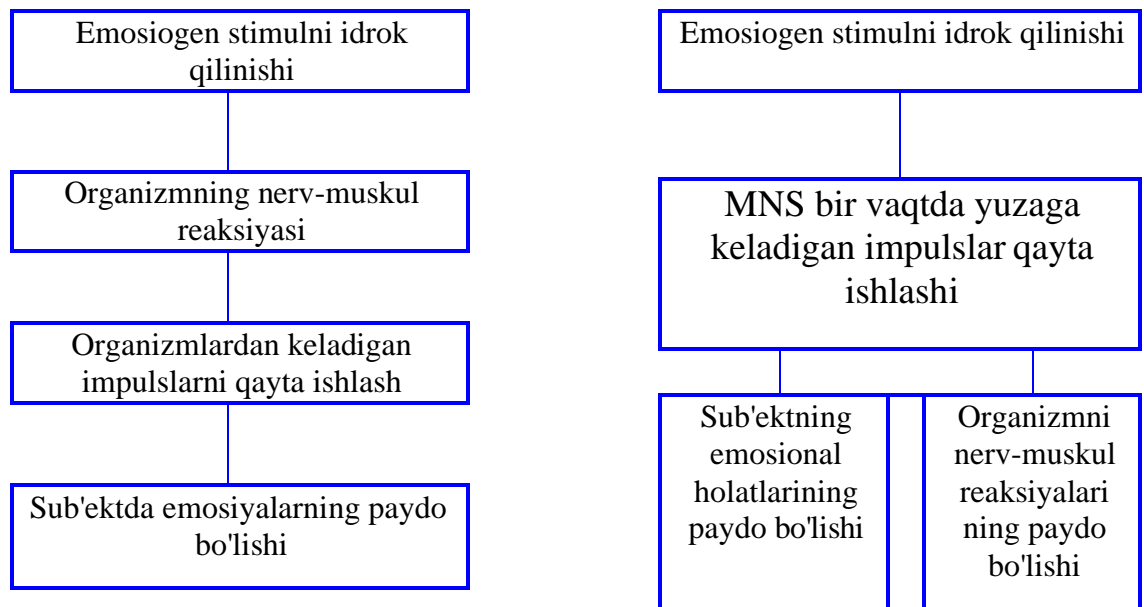
Birinchi bo'lib stress bo'yicha 1932 yili fiziolog **Uolter Kennon** va 1936 yilda vrach Gans Sele chuqurroq tushuncha berishga harakat qilganlar. **U.Kennonning** gomeostaz nazariyasi asosida 1933 yilda "Psixika va tana" asari yaratildi. Bu asarda barcha tashqi sharoit o'zgarishlariga optimal (to'la)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

Jems Lange
nazariyasi

Kennona-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.Sel'e** (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.Sel'e 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.Sel'eni 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, yoq qavatining yo'qolishi, oshqozonda o'tkir yallig'lanishning sodir bo'lishi, buyrak tepasida likosidlarning 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

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 angelaydi.*
2. *Uni e'tirof qiladi yoki inkor etadi.*
3. *Maqsadga erishish yullarini baholaydi.*
4. *Uni tadbiq etish usullari va qurol vositalarini ma'kullaydi yoki ma'q*
5. *Ularning tanlanganligiga shubhalanadi.*
6. *Inson muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik hissini kechiradi va hokazo.*

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

Shaxsning yetakchi axloqiy hislaridan biri bu burch hissidir. Bu his odam yashab va ishlab turgan tor doiradagi jamoa (oila, maktab, ishlab chiqarish, korxona) 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 axloqiy his muhabbat hissidir. Muhabbat jamiyatda nikoh va oilaning axloqiy psixologik asosi hisoblanadi.

Agar odamning jamiyatdagi xatti-harakatlari axloq normalariga mutlaqo zid bo'lsa, odam vijdon azobiga uchraydi. Vijdon azobi murakkab hissiy holatdir. Mobodo odam biror axloqsiz 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 axloq 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 axloq 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 bermochi 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 vago'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.

Tayanch iboralar

Ambivalentlik (yunon. Ambi - tevarak, ikki tomondan, lot. valentia - kuch) - bir vaqtda qarama - qarshi hissiyotlarning namoyon bo'lishi (mas., kulgu va qayg'u, xursandlik va kulfat).

Apatiya (yunon. Apatheia - hissiyotsizlik) - kishining tevarak - atrofdagi olamga nisbatan hech qanday qiziqishsiz befarq holati.

Astenik (yunon, astheneia - kuchsizlik, holsizlik) - shaxsning faolligini susaytiruvchi kechinmalar.

Asteniya (yunon. Astheneia - kuchsizlik, holsizlik) - kuchli toliqish va organizmning madorsizligida namoyon bo'ladigan asabiy psixik holsizlanish.

Affekt (lot. Affektus - ruhiy - hayajon, ehtiros) - kuchli, jo'shqin va nisbatan qisqa muddatli emosional kechinmalar tariqasida ro'y beradigan psixologik holat.

Kayfiyat - birorta emotsiyaning barqaror kechishi.

Senzitivlik (lot. sensus hissiyot) - turli ta'sirga nisbatan sezgilarning tez va kuchli qo'zg'alishi.

Stenik hislar (yunon. Sthenos kuch) - shaxsning faoliyatini oshiruvchi hislar (mas., xursandchilik va x.k.)

Stress (ing. Stress - zo'riqish) - kuchli qo'zg'ovchilar ta'sirida yuzaga keladigan ruhiy holat.

Emotsiya (nor. emavere – uyg'otish, to'lqinlantirish) - odam yoki hayvonlarning sub'ektiv ifodalangan ichki yoki tashqi qo'zg'ovchilar ta'siriga javob reaksiyasi.

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.

Mustaqil ishlash uchun tavsiya etilayotgan mavzular

1. Hissiyot haqida tushuncha.
2. His-tuyg'ularning vazifalari.
3. Insoniy emotsiyalar va hayvonlardagi emotsiyalar.
4. Hissiy holatlarning ifodalanishi.
5. Hislarni kechirish shakllari.
6. Yuksak hislar.
7. Hissiyotning o'ziga xosligi.

i to'g'ri