



O'QUVCHILARDA HISSIY KECHINMALARNING SHAKLLARI VA ULARNI TO'G'RI YO'NALTIRISH

Shamsiyeva Nazokat Amonovna

Buxoro viloyat G'ig'duvon tuman 14-maktab psixologi

Hissiyotlar shaxs faoliyatining muhim jabshasi sifatida insonni keng emosional sohasini rang-barangligi, ko'p qirraligi haqida hissiy ton , emosiya , stress va kayfiyat kabi tushunchalar muayyan tasavvur bir imkoniyatga ega. Hissiyot aksariyat hollarda faqat emosional tus sifatida ruhiy jarayonning o'ziga xos sifat jihatida tariqasida vujudga keladi. Hissiyot bu o'rinda o'ziga o'zi emas, balki bilishga intilayotgan, o'zgartirayotgan, egallayotgan shaxsda ma'lum munosabatni namoyon qiluvchi narsalar, hodisalar va harakatlarning aloshida xossasi, xislati hamda xususiyati ma'nosida gavdalanadi. Mazkur narsalarga nisbatan inson shaxsining sub'ektiv munosabatlari to'g'risida mulohaza yuritilayotganini odam hamisha ham payqay olmaydi. Masalan, yoqimli muloqotdosh, kulgili shangoma, badbo'y shid, beshayo kino, ishtiyoqli mashg'ulot, iboli qiz, yaramas xulq, xushchaqchaq yigit, xotirjamlantiruvchi xabar, zashmatli mehnat va boshqalar. Emosional ton yoki shissiy tus ba'zi hollarda barcha shaxslarda tug'ma, nasliy xususiyat kasb etishi mumkin. Jumladan o'smir yoshidagi bolalard uchraydigan his-tuyg'u va boshqa xususiyatli kuchli qo'zg'atuvchilar bir davrda aks etgan yoqimsiz hissiy ton bilan ajralib turadi. Masalan, merkaptan ya'ni simob bilan boshqa organik moddalar birikmasidan tarqalgan hidlar har qaysi ruhan sog'lom insonlar uchun yoqimsiz, jirkanch taassurot uyg'otadi. Shaxsning psixologik xislatlariga binoan hissiy ton o'ziga xos idiosinkraziya (yunoncha idios o'ziga xos synrasis qorishmoq, qorishuv ma'nosini bildiradi) xususiyatini kasb etadi, bunday ta'bli odam boshqalar uchun befarq tuyulgan narsalarga ham jirkanch munosabatini namoyish qiladi, masalan, duxobaga tegishni, baliq, yog', gul shidlarini yoqtirmaydi. Shuni aloshida ta'kidlash o'rinliki, ko'rish, eshitish, hidlash, kinestetik (harakat) sezgilarga hamda idroklarga taalluqli shissiy ton muhim amaliy ahamiyatga ega. Masalan, xonalar, ish joyi, transport vositalarining rangi (tusi) taassurotidan vujudga kelgan yoqimli va yoqimsiz shissiy ton mehnat samaradorligiga, xizmatchilarning kayfiyatiga sezilarli ta'sir o'tkazadi. Kimyoviy o'g'itlar, sabzovotlar yoqimsiz shidi, ishlab chiqarishdagi shovqinlar, tovushlar hissiy ton jihatidan mehnat unumdorligini pasaytiradi. Xotirjamlik, yoqimsiz musiqa, iliq shaxslararo munosabatlar, muomala maromi, ahillik muvaffaqiyat kafolati, ijtimoiy taraqqiyot omili hisoblanadi. Emosiya. Emosional jarayonlar, holatlar yoki tor ma'noda emosiya shissiy kechinmalarining o'ziga xos xususiyatli shakllaridan bittasidir. Emosiya-u yoki bu shissiyotning inson tomonidan bevosita kechirilishi (kechishi) jarayonidan iboratdir. Masalan, shaxs tomonidan musiqani sevish emosiyaning vujudga keltirmaydi, balki buning uchun musiqani eshitish, ijrochi mashoratiga tasanno bildirish, undan shayajonlanish yoki asar ijrosi yoqmasa g'azabli shissiy kechinma shosil bo'lishi ijobiy, salbiy emosiya deyiladi. qo'rqinch, dashshat shissiy kechinma sifatida ob'ektlarga shaxsning munosabatini aks ettirib turlicha shaklda namoyon bo'lishi mumkin: odam dashshatdan qochadi, qo'rquvdan serrayib qoladi, o'zini idora qila olmay har tomonga uradi, shatto



xavfxatarga o'zini tashlashi ham mumkin. Ko'pincha emosiyalar o'zining ta'sirchanligi bilan bir-biridan ajralib turishiga qaramay, bunday sifatli shissiy holatlar stenik (yunoncha sthenos so'zidan olingan bo'lib, kuch degan ma'no anglatadi) xususiyatli deyiladi. Bunday emosiyalar dadil xatti-harakatlarga, mantiqiy mulohazalarga, ijobiy izlanishlarga kuch-quvvat, qanot bag'ishlaydi. Masalan, xursandchilikdan shaxs "parvoz qiladi", "yulduzni narvonsiz oladi", kimlargadir xolis yordam qilishga shoshadi, faollik, tinib tinchmaslik uning sifatiga aylanadi. Aksariyat shollarda xushxabar, muvaffaqiyat shaxsda stenik xususiyatli emosiyalarni vujudga keltiradi. Ba'zi shollarda emosiyalar o'zining sustligi, zaifligi, nursizligi bilan tavsiflanadi, bunday shissiy holat astenik (yunoncha actenia so'zidan olgan bo'lib, kuchsizlik, zaiflik ma'nosini bildiradi) deb ataladi. Bunday shissiyot insonni bo'shashtiradi, uni xayolga cho'mdiradi, xayolparast qilib qo'yadi, shu sababdan favqulodda shaxsdagi rashmdillik befoyda emosional kechinmaga, uyalish vijdon azobiga, andisha esa qo'rqqoqlikka aylanib qolish xavfi kuchli. Har qanday vaziyatda ham emosional xatti-harakat, faoliyat motivlari bo'lishidan tashqari, ular ba'zida faoliyatni tashkillashtiruvchi, goshu uni izdan chiqaruvchi omilga ham aylanishi mumkin. Emosional holatlar yo shaddan tashqari kuchaysa yoki susaysa, xullas me'yori, maromi izdan chiqsa, u holda shaxs faoliyati maqsadga yo'nalishini yo'qotadi, buning natijasida ob'ektlar noto'g'ri aks ettiriladi, ular xolisona talqin qilinmaydi, basholashda mantiqiy nuqsonlarga yo'l qo'yiladi. Mabodo emosiya ruhiy to'lqinlanish deyilsa, unda affekt holatlari turli bosqichlardan tuzilgan bo'lib, ular o'zaro o'rin almashib turadi. Ma'lumki, vashimaga, tashlikaga, sarosimaga tushib qolgan, o'ta quvongan, kulgi nashidasi bilan band bo'lgan, umidsizlik tuzog'iga ilingan inson turli vaziyatlarda borliqni bir tekis aks ettira olmaydi. Chunki u mazkur sharoitlarda o'z kechinmalarini har xil ifodalaydi, o'zini turli darajada ushlaydi, harakatlarini esa turlicha boshqaradi. Bunday oraliq miya va miya katta yarim harlari po'stlog'idagi ma'lum markazlarning kuchli qo'zg'olishini va boshqa markazlarning tormozlanishi me'yordan chiqib ketishi tufayli o'zaro almashinib qoladi. Harakatchanlikning asta-sekin ko'tarilishidan iborat stenik holat astenik holat bilan almashinadi, lekin qayta tiklanishga ulgurmaydi. Masalan, jo'shqin harakatda, ko'z yaltirashida, yuz qizarishida vujudga kelayotgan kuchli jashl ko'rinishlari ko'zning xiralanishi, yuz oqarishi, rang o'chishi bilan bog'lik qattiq g'azabga aylanishi mumkin. Umidsizlik kechinmasida organizmning jo'shqin reaksiyasi ba'zan shushidan ketib qolish holati bilan almashinadi. Ushbu vaziyat lotincha "stupos" stupor, ya'ni serrayib qolish, karaxt holati deb psixologiyada qo'llaniladi. Affekt holati boshlanishida shaxs insoniy qadriyatlarning barchasidan uzoqlashib, o'z shissiyotining oqibati to'g'risida ham o'ylamaydi, shatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar unga bo'ysunmay boradi. Kuchli zo'riqish natijasida mayda, kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim harlari po'stini to'la egallay boshlaydi, qo'zg'olish po'stloqosti nerv tugunchalarida, oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs shissiy kechinmasiga nisbatan o'zida kuchli xoshish sezadi.

Stress inglizcha stress so'zidan olingan bo'lib, jiddiylilik, keskinlik, zo'riqish degan ma'no anglatadi. Stress og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar, ishlar me'yoridan oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug'ilganida zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga



intilganda vujudga keladigan shissiy zo'riqishlar. Mana shunday haroitlar va vaziyatlarning barchasini biron bir emosiya turi ro'yobga chiqaradi.

Stress holatida shaxsning xatti-harakatlari o'ziga xos tarzda o'zgaradi, unda qo'zg'aliqshning umumiy reaksiyasi paydo bo'ladi, uning harakatlari tartibsiz ravishda amalga oshiriladi. Stressning kuchayishi esa teskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustuvorlik qila boshlaydi. Lekin stress holatida fiziologik o'zgarishlar tashqi tomonidan qariyb ko'zga tashlanmasligi mumkin. Biroq muammoni yechishdagi qiyinchilik, diqqatni taqsimlashdagi sarosimalik stressning tashqi ifodasi deb taxmin qilinsa bo'ladi. Shaxs stress holatida telefon nomerini adashtiradi, vaqtni chamalashda yanglishadi, ong faoliyati yengil tormozlanadi, idrok ko'lami torayadi va boshqalar. Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tarbiyasi, shakllangan malakasi muhim rol o'ynaydi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari aloshida ahamiyat kasb etadi.

Undagi yuksak his-tuyg'ular (mas'uliyat, burch, javobgarlik, vatanparvarlik, sadoqat va hokazo) stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini olishga xizmat qiladi.

Kayfiyat. Shaxsning xatti-harakatlariga va ayrim ruhiy jarayonlariga muayyan vaqt davomida tus berib turuvchi emosional holat kayfiyat deb ataladi. Shaxsning shayoti va faoliyati davomida shodonlik, shazilkashlik, umidsizlik, jur'atsizlik, zerikishlik, qayg'urishlik singari shis-tuyg'ular uning ruhiy holatini umumiy tizimiga aylanadi. Ushbu vaziyat ba'zi emosional taassurotlarning vujudga kelishiga qo'lay zamin shozirlyaydi, boshqasi uchun esa qiyinchilik tug'diradi. Inson xafa, ma'yus shissiy holat shukmronligida bo'lsa, u holda tengdoshlarining shaziliga, keksalarning o'git-nasishatlariga, maslashatlariga quvnoq kayfiyat chog'dagiga nisbatan mazmun, sifat jishatidan boshqacharoq tusda munosabat bildiradi. Shuning uchun ishlab chiqarish va xalq ta'limi tizimi jamoalarida, rasmiy, real guruhlarida ishchanlik, o'zaro yordam, hamkorlik, hamdardlik, iliq ruhiy mushit yaratish, samimiy muomala maromini shakllantirish ham jismoniy, ham aqliy mehnat samaradorligini oshirishning kafolatidir. Kayfiyat nishoyatda xilma-xil, uzoq va yaqin manbalar negizidan vujudga keladi. Uni barqarorlashtirib turadigan asosiy manbalardan biri-shaxslarning ijtimoiy jamiyatda shukmronlik qilayotgan umumiy nuqtai nazarlari, shayotning turli jabshalarida aks etuvchi ta'sirlar, chunochi mehnat muvaffaqiyati va ta'lim yutug'i, rashbar va xodim, o'qituvchi va saboq oluvchi o'rtasidagi munosabatlari, oiladagi shaxslararo muomala maromi, har xil vaziyatlarda paydo bo'lgan turmushdagi qarama-qarshiliklar, shaxsning eshtiyohlari, qiziqishlari, mayllari va ta'blarining qondirilishidan qanoat shosil qilishlik yoki qanoat shosil qilmaslik kayfiyatning manbalari bo'lib shisoblanadi. Shaxsning ma'lum muddat ruhi tushib, noxush, zaif kayfiyatda yurishi uning turmushida muammolar yuzaga kelganligidan xalovat, tinchlik buzilganligidan dalolat beradi. Bunday vaziyatlar namoyon bo'lganida shaxsga oqilona mulohaza mashsulidan kelib chiqqan holda xushtavozelik bilan ijobiy ta'sir o'tkazish, ruhini tetiklashtiruvchi vositalarni qo'llash, kayfiyatini buzib turgan omillarni batamom bartaraf etish maqsadga muvofiq. Inson kayfiyatining paydo bo'lishiga va o'zgarishiga ta'sir qiluvchi ikkita omilni tashlillash mutlaqo hart. Yoshlarda sub'ektiv munosabatlar: ilk psixologik muhit, muloqatmandlik maromi, rag'batlantirish, muloqot o'rnatish uslubi, shaxsiyatga tegmaslik, teng huquqlilik, hamkorlik, demokratiya prinsiplariga rioya qilishlik, o'zaro



tushinish, shaxsning psixologik xususiyatlarini hisobga olish zaruz .O'smir yoshidagi o'quvchi yoshlarni ortiqcha hiz tuyg'uga berilmasliklari uchun ularni ko'proq kitob o'qishga bo'lgan qiziqishini oshirish , dunyoqarashini rivojlantirish , aqlini chqrxlash , qiziqarli o'yinlarga xususan"Zakovat" o'yinlariga jalb etish maqsadga muvofiq bo'ladi .