

Р.Кеттелл томонидан оилб борилган тадқиқот ишларида шахс хусусиятлари борасидаги ёдошувида ёш давларига асосланган ҳолда шахс ривожланишининг ўзига хос хусусиятларига урғу беради. Унинг фикрича, шахс ривожланишининг асосий босқичи бўлиб, ўсмирлик ва ўспиринлик даврига тўғри келиб, у 11-18 ёш давларини қамраб олган ушбу давр қийинчилик ва стресс даври ҳисобланади, шунингдек стресс ва ҳиссий ҳолатларнинг бузилишини асоси сифатида эса мустақиллик, ўз "Мен" ига урғу бериш ва қарама-қарши жинсга интилиш борасида юзага келадиган ҳолатларни кўрсатиб ўтади[2].

Г.Айзенк ўзининг изланишлари асосида хулқ-атворнинг генетик назариясига невротизм типини ажратиб кўрсатади. Унга кўра, невротик шахслар хавотирли, депрессив, зўриқишларга эга, иррационал ва кайфияти ўзгарувчанлиги билан характерланади, уларда ўзини баҳолаш паст ва айбдорлик ҳисси юқори бўлади. Айзенкнинг таъкидлашича, невротизм туғма хусусият бўлиб, генетик маҳсул ҳисобланади. Невротизм хусусияти юқори бўлган шахсларнинг автоном нерв тизимини ҳиссий ҳолатини назорат қилувчи мия марказининг фаоллигида намоён бўлади. Бу эса организмнинг хавотирлик сигнали сифатида стресс таъсирларига нафас олиш, юрак уруши ва адреналиннинг ортиши натижасида деярли барча қийин вазиятларга жавоб қайдаради. Барча индивидда невротизм ёки ҳиссий барқарорликка нисбатан генетик боғланиш мавжуд бўлади[2].

А.Бандура ўзининг илмий изланишлари натижасида қуйидаги мулоҳазаларни билдиради: травматик вазиятлар инсонда стресснинг пайдо бўлишига олиб келади. Кўпгина инсонлар ҳаёти давомида стресс ҳолатини келтириб чиқарувчи травматик омиллар, яъни низоли тўқнашув, авария, табиий офат ва бошқа вазиятларга дуч келади. Бу каби омиллар баъзи инсонларда кучли стресс реакцияси шаклида намоён бўлади ва ўша вазиятлар уларнинг хотирасида сақланиб қолиши, тушларида қайдарилиши, юқори таъсирчанлик, концентрациянинг бузилиши, депрессия, ҳиссий ёлғизлик ҳолатларига сабаб бўлиши мумкин[1].

Хулоса сифатида айтиш жоизки, психологияда стресс муаммоси борасида олиб борилган тадқиқот ишларида унинг пайдо бўлиши, босқичлари сифатида хавотирлик, резистентлик ва тугаш босқичлари, стресснинг физиологик ҳамда психологик турлари, стресснинг соматик, ҳиссий, хулқ-атвор ва когнитив белгилари тўғрисида фикр-мулоҳазалар ва ғоялар илгари сурилган. Кўплаб хорижий олимларнинг илмий изланишлари асосида стресс борасида бир қатор ёндашувлар, жумладан стресснинг намоён бўлишида шахснинг ички ва ташқи таъсири, стрессга мойилликнинг ирсий жиҳатлари, стрессга қаршилик кўрсатиш, стресснинг пайдо бўлишида хавотирланиш ҳолатларининг назарий жиҳатлари асослаб берилган.

Адабиётлар рўйхати

1. Bandura A., Benight.C.C. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. Behaviour Research and therapy 42 (2004).
2. Boyle G.Y, Stankov L, Petrides K.V., Eysenck MW, Ortet S, Hans U. Aysenk and Raymond B.Cattell on intelligence and personality. Personality and Individual Differences 103.(2016).
3. De Roberts. Deriving a humanistic theory of child development from the works of Carl.R.Rojers and Karen Horney. Journal: the humanistic psychologist, 34 (2) . 2006.
4. Revelle W. Personality structure and measurement: The contributions of Raymond Cattell. British Journal of Psychology 2009, 100.
5. Эверли Дж.С. Стресс: природа и лечение. Перевод с англ./ Дж.С.Эверли, Р.Розенфелд. –М., Медицина,2003.

СОСТОЯНИЕ ИЗУЧЕННОСТИ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССА В ПСИХОЛОГИИ СТРАН СНГ

Абдурасулов Р.А.

профессор кафедры прикладной психологии, доктор психологических наук,
Самаркандский государственный университет имени Шарофа Рашидова

Эшмонов О.Б.

старший преподаватель кафедры прикладной психологии, доктор философии (PhD) по психологическим наукам

Аннотация: В данной статье рассматривается изучение проблемы стресса в психологии, подходы психологов стран Содружества Независимых Государств к проблеме стресса, мнения и идеи мировых психологов о стрессе, а также анализ научных теорий, касающихся проявления и протекания стресса.

Ключевые слова: личность, стресс, проблема стресса, стрессоустойчивость.

Замонавий психологик адабиётларда “стресс” ва “стрессга барқарорлик” атамаларининг турли изоҳлари келтирилган. Инглиз тилида таржима қилинган “стресс” сўзи “исканжага олиш, босим, зўриқиш” маъноларини билдиради. Психологик луғатда стрессга қуйидагича изоҳ берилган: “инсон ёки ҳайвоннинг кучли таъсир остида пайдо бўлувчи зўриқиш ҳолатидир”[11]. Б.Г.Мешеряков томонидан стрессга қуйидагича таъриф берилган: стресс - “инсоннинг кундалик фаолияти жараёнида юзага келадиган бир мунча мураккаб, қийин шароитларда ва муҳим вазиятларда пайдо бўладиган психик зўриқиш ҳолатидир”[10].

Бизнинг фикримизча, ҳиссий стресслар инсонлар иш фаолиятида, ҳаётий муносабатларда салбий психологик ҳолатларни келтириб чиқаради. У инсонда қувват ва шахсий ресурсларининг йўқолишига сабаб бўлиши ва инсонларнинг ҳаётга қизиқишини пасайтириши, атрофдаги инсонларга нисбатан негатив муносабатни шаклланиши оқибатида фақат салбий тарафини кўришга олиб келиши мумкин. Айтиш жоизки, бундай ҳолатлар шахсда иш унумдорлигининг сусайиши кузатилади, ишга бўлган хоҳишнинг пасайиши, унинг ўзига бўлган баҳоси ва ишончнинг йўқолиши, ўзидан қониқмаслик ҳиссининг кучайиши каби ҳолатлар юзага келишига сабаб бўлади.

Кўпчилик психологик олимлар ўз изланишларига асосланиб, стресс ҳолатини қуйидаги белгиларини кўрсатиб ўтганлар: биринчидан, стресснинг соматик белгилари: юрак уриши, сиқилиш, кўкрак оғриши, овқат ҳазм қилишдаги қийинчилик, нафас олишнинг қийинчилиги, кўп терлаш, ошқозон ва ичак касалликлари, қайд қилиш, қалтираш, титраш, теридаги аллергия, ҳушдан кетиш, грипп, эски касалликни қайдиши, ич қотиши, тез-тез шамоллаш ва бошқалар; иккинчидан, стресснинг эмоционал белгилари: кайфият ўзгариши, хавотирланиш (тез-тез), тез жаҳл чиқиши, эмоционал зўриқиш, лоқайдлик, асабийлашиш, ўзини ёрдамсиз ҳис қилиш, ўзига ишонч йўқолиши, ўзини паст баҳолаш, диққатнинг пасайиши; учинчидан, стресснинг ҳулқ-атвор белгилари: ҳаракатнинг номутаносиблиги, зўр беришнинг кучайиши, ёмон ишлаш, чекиш (тез-тез), ичкиликка зўр бериш, дориларга боғланиб қолиш, овқат кўп ейиш ёки иштаҳасизлик, уйқудаги муаммолар, вақтни яхши режалаштира олмаслик, муомаладаги ўзгаришлар, ёлғизликка интилиш, ишларни орқага суриш, ўзига эътибор бермаслик ва тўртинчидан, стресснинг когнитив белгилари: диққатнинг йўналганлигини сусайиши, диққатни бузилиши, хотиранинг пасайиши, реакциянинг назорат қилинмаслиги, хатоларнинг кўпайиши, режалаштириш қобилиятининг пасайиши ва ҳоказолар.

Назаримизда, юқорида келтирилган стресс белгилари инсоннинг жисмоний ва ақлий юкламаларининг меъёридан ошиши фавқулотда ҳолатларда, чорасиз қолганда, ечим топишга қийналган ва ҳиссий зўриқиш вақтида намоён бўлади, бу эса инсон олдига катта муаммоларни келтириб чиқаради. Шу сабабли, ҳар бир инсон стрессни аниқлаш ва унга қарши курашиш малакасини эгаллаши учун психологик билимлардан хабардор бўлиши лозим.

Д.М.Гушин ўзининг тадқиқот ишларида стресс – фрустратив ҳолатларни акмеологик профилактика қилиш аҳамиятини ўрганган бўлиб, унда стресс – фрустратив ҳолатларга барқарорлик, психик босим даражаси, шахс хусусиятлари ва фрустратив ҳолатлар турига боғлиқ эканлиги ҳақида фикр юритган. Шунингдек, у турли кўринишдаги фрустратив вазиятларни ажратиб кўрсатган: мақсадга эришиш ёки эҳтиёжни таъминлашда керакли воситанинг йўқлиги, яқин кишисини йўқотиш, низо ва бошқалар. Шу билан бирга, стресснинг фрустрацион ҳолати турли тўсиқлар

кўринишида бўлиши мумкинлигини ҳам таъкидлайди, улар пассив ёки актив ташқи қаршиликлар, пассив ёки актив ички қаршиликлар. Стресс – фрустрациялар таъсирида стресс ҳолатида кучли реакция, мослашувчан, невротик реакциялар, яъни хавотир, истерика, фобия, депрессия, ипохондрия, невротения каби психологик бузилишларни кузатиш мумкин[5].

Айтиш мумкинки, муаллифнинг олға сурган концепциясида стрессга барқарорлик инсоннинг кундалик ҳаётий жараёнидаги экстремал омиллар таъсирига мослашишнинг зарурият эканлиги билан таснифланадиган инсоннинг мураккаб ҳислати бўлиб, уларнинг фаоллиги организм ва шахс психикасининг функционал ҳолати кўрсаткичларида юзага келиши назарда тутилади.

А.Н.Акопян эса ўзининг илмий изланишлари доирасида имтиҳон олди даврида талабаларда психологик ва моторперцептив соҳаларида содир бўладиган ўзгаришларни тадқиқ этиш жараёнида талабаларни экстреверт ва интроверт типларга ҳамда аълочи, сермахсул ва ўртача ўзлаштирувчи гуруҳларга ажратган ҳолда имтиҳон олди вазиятида хавотир даражасига урғу берган. Ўтказган тадқиқот натижаларига кўра, имтиҳон олди вазиятида хавотирлик кўрсаткичи гуруҳий меъёрга нисбатан экстреверт типда фоиз даражада 28-34% га ортган, интроверт типда эса 30-47% фоиз даражада бўлган. Эмоционал босим даражаси сифатида хавотирли интроверт ва ўртача ўзлаштирувчи талабаларда кўрсаткич юқори бўлиб, мазкур ҳолатни талабаларнинг мотивацион-иродавий соҳалари ҳамда имтиҳонни субъектив фаразий баҳолаш билан изоҳлаш мумкин[1].

Муаллиф томонидан билдирилган мулоҳазаларга асосланган ҳолда айтиш жоизки, талабаларда стресс ҳолатида унга қарши курашиш методларидан фойдаланиш самарали ҳисобланади. Бунда стрессга қарши курашиш учун стресс копинг ва стрессли вазиятлардан чалғиш усулларида фойдаланиш самарали натижаларга олиб келади деб айтиш мумкин.

Б.Х.Варданян ўз тадқиқотлари натижасига кўра қуйидаги мулоҳазаларни билдиради: «Стресснинг индивидуал ифодаланиши ва унинг салбий кўринишлари кўпинча инсоннинг ўзи ва атрофдагилар ҳамда содир бўлган вазият учун жавобгарликни ўз бўйнига олиши ёки жавобгарликни англаши, шунингдек, юзага келган вазиятда ўз ролини бўрттириб кўрсатиш ёки унинг психологик кўрсатмаси билан бевосита боғлиқдир»[4].

В.А.Бодров эса ўз изланишларида мавжуд стресс омилларини гуруҳлашга урғу беради ва уларни тўрт гуруҳга ажратиб кўрсатади. Биринчи гуруҳга шиддатли фаолият билан боғлиқ стрессорларни киритади ва улар организмга инсоннинг маълум бир мақсадга қаратилган фаолияти жараёнида таъсир кўрсатади. Бундай стрессорлар нафақат фаолият жараёнини бузиши, балки унинг фаоллашуви ва кучайишига олиб келиши билан ҳам характерлидир. Иккинчи гуруҳ баҳолаш билан боғлиқ стрессорлар бўлиб, улар инсонга узоқ вақт давомида ёки бевосита фаолияти жараёнида, шунингдек фаолияти тугаши биланоқ ёки фаолият якунидан сўнг таъсир этиши мумкин. Учинчи гуруҳга эса фаолиятдаги номувофиклик (мос келмаслик) стрессорлари ўрин олган. Тўртинчиси эса жисмоний ва табиий стрессорлар ҳисобланади[3]. Демак, В.А.Бодровнинг фикр мулоҳазалари асосида айтиш мумкинки, ҳар қандай стресс физиологик хусусиятга эга бўлиб, уларнинг барчаси турли даражадаги таъсирлар орқали намоён бўлади. Шунингдек, ҳар қандай физиологик стрессда ҳам ҳиссий таъсирлар мавжуд бўлади, чунки буларнинг барчаси ўзига хос ҳиссий кечинмаларга эга бўлади.

Стресс муаммоси бўйича тадқиқот олиб борган кўплаб психологлар стрессга барқарорликни “ҳаётий бардошлилик” тушунчаси билан мос келишини таъкидлайдилар. Д.А.Леонтьевнинг фикрига кўра, С.Мадди томонидан “ҳаётий бардошлилик” тушунчасининг аниқ ва тўлиқ илмий изоҳи таърифланган бўлиб, бардошлилик инсоннинг ўзи ва дунё билан муносабати ҳақидаги эътиқодини ифодалаб, асосан учта, яъни жалб этилиш, назорат, таваккал қилиш компонентларидан иборат. Бу эса стрессни муваффақиятли ҳамда камроқ жароҳат билан енгиб ўтишга ёрдам беради. Ҳаётий бардошлилик юзага келадиган қийинчиликларни енгиб ўтишда самарали ёрдам беради. У ўз саломатлиги ва хотиржамлиги учун қайғуришни кучайтиради ҳамда ҳис қилаётган зўриқиш ва стресс сурункали даражага келмайди, турли психосоматик касалликларни олди олинади[8].

И.М.Елисеева талабаларнинг имтиҳондан олдинги ва имтиҳондан кейинги ҳиссий ҳолатини

Ўрганиш масаласида олиб борган тадқиқот натижаларида қуйидаги хулосаларни билдирган: талабаларнинг 39% ида субъектив ва объектив баҳолаш кўрсаткичи орасида тафовут кузатилмаган, 22% талабада ҳиссий кўзгалувчанликни юқори баҳолаш ва 39 % талабада эса паст баҳолаш қайд этилган. Ҳиссий кўзгалувчанликнинг юқори бўлиши кўпроқ имтиҳонгача бўлган вақтда кузатилган, имтиҳондан кейин эса ҳиссий кўзгалувчанлик икки баробарга пасайган[6]. Олинган натижалар талабада имтиҳон даврида ҳиссий кўзгалувчанликни ортиши оқибатида стрессни юзага чиқишини тасдиқлайди.

Спорт психологияси соҳасида илмий изланишлар олиб борган олимлардан бири А.С.Пуни бўлиб, спортга ихтисослашган олий ўқув юрларида таҳсил олаётган спортчи талабаларнинг имтиҳон ва мусобақалардан олдинги ақлий мобил тайёргарлик даражасига эътибор қаратган. Унинг фикрига кўра, бу ҳолатлар бошқа фаолият соҳаларида ҳам учрайди, айниқса ақлий фаолият билан шуғулланувчи шахларда ҳам учрайди, бу ҳолатга муаллиф талабаларнинг имтиҳон олди тайёргарлик олимнинг катта анжуманларда, нуфузли доирада илмий ишини маъруза қилишдан олдинги ва диссертацияни ҳимоя қилишдан олдинги жараёнларни мисол қилиб кўрсатади. У бу ҳолатни бир неча соатдан тортиб бир неча кунгача давом этиши мумкинлигини таъкидлаб, бу вақтда инсон юзага келадиган барча қийинчиликларга чидай олишини ва у ўзини шу вазиятга тайёрлайди деб айтади. Бу тайёргарлик салбий ҳиссий ҳолатга тушмаслик учун шахсдан катта ирода кучини талаб этади. Бу ҳолатда инсоннинг ҳатти-ҳаракати муваффақият ёки муваффақиятсизликка эмас, балки ўз ҳаракатларини назорат қилишга йўналган бўлади ва у мазкур фаолият жараёнида муваффақиятга эришиш учун ўзидаги барча имкониятларни тўлиқ сарфлашга ҳаракат қилишида намоён бўлади[12].

И.Н.Меньшикованинг тақиқоти талабаларнинг имтиҳон даврида стресс таъсирларига мослашиш ҳолатига бағишланган бўлиб, ўтказилган тадқиқот натижалари стрессга мослашув даражаси юқори босқич талабаларида юқори даражани кўрсатган. Стрессга мослашганлик даражаси биринчи босқич талабаларида 6%, учинчи босқич талабаларида 52%, тўртинчи босқич талабаларда 76% ташкил этган ва улар ҳиссий қулайлик, ўзига ва бошқаларга ижобий муносабат, ўзини назорат қилиш, қарор қабул қилиш, мақсадга интилиш каби хусусиятларда намоён бўлган. Стрессга мослашмаган биринчи босқич талабалар 94%, учинчи босқич талабалар 48%, бешинчи босқич талабалар 24% кўрсаткичга эга бўлиб, бу ҳолат уларда ҳиссий ноқулайлик, муаммоларни ҳал қила олмаслик ва хоҳламаслик, ўзини назорат қила олмаслик, мақсадга интилишнинг йўқлиги, ўзини ва бошқаларни қабул қилмаслик каби хусусиятлар билан боғлиқ ҳисобланади.

Юқоридаги натижалар таҳлили шундан далолат берадики, биринчи босқич талабаларининг 90% стресс ҳолатида бўлиб, бу уларнинг фаолиятига салбий таъсир кўрсатишини билдиради. Учинчи босқич талабаларига эса стресслар етарли даражада таъсир кўрсатар экан. Тўртинчи босқич талабаларининг 78%и эса стрессга барқарорликнинг меъёрий даража босқичида бўлиб, бу ҳолат талабанинг ҳаёт тарзи даражасига мос келади[9].

Юқорида билдирилган фикрлар асосида айтиш мумкинки, имтиҳон вақтида талабаларда стресснинг ривожланиши ва унга мослашиши бир неча босқичда намоён бўлар экан. Талабаларнинг стрессга мослашиш даражасининг таҳлилига асосан юқори босқич талабаларида юқори бўлиши курс ва ҳар бир босқичга ўтиш даврида организмнинг қаршилиқ даражасини ортиши, стресс омилига таъсир қилиш интинсивлиги ва давомийлигига боғлиқ бўлар экан.

М.Л.Хуторнаянинг тадқиқот ишлари талабаларда стрессга барқарорликни ривожлантириш муаммосига қаратилган бўлиб, у тадқиқот жараёнида талабаларда стресснинг барқарорлиги локус назорат, муваффақиятга эришиш мотивацияси ва ҳиссий барқарорлигига боғлиқлигини ўрганган. Ички локус назоратга ҳамда муваффақият мотивациясига ўзини адекват баҳолаши ва эмоционал барқарорлиги юқори бўлган талабаларда стрессга барқарорлик юқори бўлиши аниқланган[14].

Юқорида М.Л.Хуторнаянинг фикрлари асосида айтиш мумкинки, ушбу ҳолатни асосан, фаолиятнинг самарадорлигига (муваффақиятига) таъсир этувчи хусусият сифатида эътироф этиш мумкин. М.Л.Хуторная томонидан талабаларда стрессга барқарорликни ривожлантириш бўйича таклиф қилган модел ички локус назорат, ўзини адекват баҳолаш, мотивацион йўналганлик, ҳиссий

барқарорлик билан боғлиқлиги ҳамда стрессга қарши стратегияни шакллантиришга қаратилган тренинглардан иборат эканлиги муҳим аҳамият касб этади.

А.А.Андреева ўз тадқиқотларида стрессга барқарорлик талабаларнинг ўқув жараёнига бўлган ижобий муносабатини шакллантиришнинг омили масаласини ўрганган. Ўқув жараёнида стрессга барқарорликнинг юқори даражаси хавотир ва босимнинг барқарорлиги, юқори иш қобилияти, психик билиш жараёнларининг меъёрий фаолияти, стрессли ҳолатларда ўзини юқори баҳолашда намоён бўлишини таъкидлаб ўтади[2].

О.М.Сергеевнинг тадқиқотида талабаларда имтиҳон даврида юзага келадиган стресс ҳолатининг ўқув мотивациясини ўзгаришига таъсири муаммоси ўрганилган. Имтиҳон даврида талабаларда ўқув мотивациясининг ўзгариши ўқув жараёнидаги мотивация кўрсаткичларига боғлиқ бўлиши, шунингдек, ушбу боғлиқлик аксинча таъсирга эга бўлишига урғу берилган. Ўқув семестри давомида ўқув мотивацияси паст бўлган талабаларнинг 71% ида имтиҳон вақтида юзага келадиган стресс таъсирида мотивациянинг кўтарилиши ҳамда юқори ўқув мотивациясига эга бўлган талабаларнинг 50%ида эса стресс таъсирида мотивациянинг пасайиши кузатилган. Стресс таъсирида мотивациянинг кўтарилиши ўқув жараёни эҳтиёжи билан боғлиқ ҳолда намоён бўлган[13].

А.Лазарус стресс ҳолатини ўрганиб, уни икки турга, яъни физиологик ва психологик тушунчалар сифатида турларга ажратишни таклиф қилади. У физиологик стресс аниқ қўзғатувчилар таъсирида, психологик стресс эса мавжуд вазиятни инсон ўзининг билим ва тажрибаларидан келиб чиққан ҳолда баҳолаши натижасида келиб чиқади деган ғояни билдиради[7]. Мазкур ғоя асосида стрессни икки турга - физиологик стресс ва психологик стрессга ажратиб кўрсатила бошланди. Айтиш жоизки, физиологик стрессда психик элементлар иштирок этади ва аксинча, психологик стрессда физиологик элементлар мавжуд.

Адабиётлар руйхати

- 1.Акопян А.Н. Изменение психологических и моторно-перцептивных параметров студентов в предэкзаменационных периодах. Автореф. дис. кан. психол. наук. М.2007.
- 2.Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. Автореф. дисс. кан.психол. наук. Тамбов.2009.
- 3.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.Речь. 2006.
- 4.Вардanian Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. //Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. М. 2003.
- 5.Гушин Д.М. Акмеологическая профилактика стресс–фрустрационных состояний специалистов спецподразделений. Автореф. дис. кан. психол. наук. М.2013.
- 6.Елисеева И.М, Ильин Е.П, Качанова Н.А. Соотношение субъективных и объективных показателей эмоционального возбуждения до экзаменов и после него. // Психофизиологические изучение учебной и спортивной деятельности. Л. 1991.
- 7.Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. В кн.: Эмоциональный стресс. М.,1970.
- 8.Леонтьев Д.А. Личностное в личности; личностный потенциал как основа самодетерминации. /Учёные записки кафедры общей психологии МГУ. Вып. 1. М.Смысл,2012.
- 9.Меньшикова И.Н. Психологическая помощь студентам в адаптации к стрессам воздействиям экзаменационных сессий. Автореф. дисс. кан. психол. наук. Ставрополь, 2008.
- 10.Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь/ Б.Г.Мещеряков .-М.: Прайм-Еврознак, 2008.-421с.
- 11.Психология. Словарь/Под ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского.-М.,Политездат.1990.-315 с.
- 12.Пуни А.Ц. Состояние психической готовности к соревнованиям в спорта. // Психология и современный спорт.-М.1993.
- 13.Сергеева О.М. Влияние экзаменационного стресса на учебную мотивацию студентов вуза. Автореф. дисс. кан. психол. наук. Н.Новгород.2008.
- 14.Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных

испытаний. Автореф. дисс. кан. психол. наук. Тамбов, 2007

МДХ ПСИХОЛОГЛАРИНИНГ ТАФАККУР МАСАЛАСИДА ҚАРАШЛАРИ

Шодмонкулова М.

Низомий номидаги Ўзбекистон миллий педагогика университети мустақил тадқиқотчиси

Аннотация: Мазкур мақолада МДХ психолог олимларининг тафаккур масаласидаги қарашлари борасида билдирган фикр-мулоҳазалари баён қилинган.

Калит сўз. Тафаккур, ақлий тараққиёт, шахсининг ақлий тараққиёти.

VIEWS OF CIS PSYCHOLOGISTS ON THE ISSUE OF THINKING

Shodmonkulova M.

Independent researcher

National Pedagogical University of Uzbekistan named after Nizami

Abstract: This article presents the opinions and views of psychologists from the CIS countries regarding the issue of thinking.

Keywords: thinking, intellectual development, intellectual development of personality.

ВЗГЛЯДЫ ПСИХОЛОГОВ СТРАН СНГ НА ПРОБЛЕМУ МЫШЛЕНИЯ

Шодмонкулова М.

Независимый исследователь

Национальный педагогический университет Узбекистана имени Низами

Аннотация: В данной статье изложены мнения и взгляды психологов-учёных стран СНГ по проблеме мышления.

Ключевые слова: мышление, интеллектуальное развитие, интеллектуальное развитие личности.

“Тафаккур жараёнлари мана шу давргача жуда кўп олимлар, психологлар томонидан ўрганилиб, улар томонидан кўплаб назариялар яратилган. А.В.Петровский “Тафаккур ижтимоий-сабабий, нутқ билан чамбарчас боғлиқ муҳим бир янгилик қидириш ва очишдан иборат спихик жараёндир, бошқача қилиб айтганда, тафаккур воқеликни анализ ва синтез қилишда уни бевосита ва умумлаштириб акс эттириш жараёни” деб таъриф беради[7]. Бу борада Л.С.Выготский ва А.Н.Леонтьевларнинг коцепциялари муҳим аҳамият касб этади. Ушбу концепцияга кўра, инсонни онтогенезда тараққий этиш айланади. Бунда ўсмирлар жараёнининг тузилишини ўзлаштириб, ташқи билимлардан қандай фойдаланиш қоидаларини эгаллайдилар. Дастлабки ўзлаштиришдан кейин умумлаштириш вужудга келади. Уни амалга ошириш таркибларнинг қисқариши ва даражасининг пасайиши билан ажратиб туради. Психология фананининг яна бир вакили П.И.Иванов ўзининг дарслигида “Тафаккур инсоннинг шундай ақлий фаолиятидирки, бу фаолият воқеликни энг аниқ (тўғри), тўлиқ, чуқур ва умумлаштириб акс эттиришига (билишга), инсоннинг тағин ҳам оқилона амалий фаолият билан шуғулланишига имкон беради” деб таърифлайди [4]. Ушбу таърифда тафаккурнинг тўла, аниқ ва умумлаштирилган ҳолда акс эттирилиши таъкидлаб ўтилади, холос. Тафаккур нафақат психик жараён, у инсоннинг ташқи муҳит билан бевосита алоқасида иштирок этувчи ҳамда ташқи муҳит ҳам унга бевосита таъсир этувчи ҳолатдир. Тафаккур жараёни ўзининг маъно-мазмун жиҳатдан турлича кўринишда акс этиб, унинг қуйидаги турларини келтириб ўтиш