

Mualliflar: Xalqaro Nordik Universiteti psixologiya va maktabgacha ta'lim kafedrası katta o'qituvchisi Hakimova Shohida Jo'rayevna

e-mail: hakimova_shohida@mail.ru

PSIXOFIZIOLOGIYA FANINI O'RGANISHDA FAOL TA'LIM STRATEGIYALARI

ANNOTATSIYA

Psixofiziologiya, psixologik jarayonlar va fiziologik reaksiyalar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadigan fan. Inson ongi va tanasining ishlashini o'rganadigan murakkab va qiziqarli sohadir. Bizning aqliy va jismoniy holatlarimiz o'rtasidagi murakkab aloqalarni tushunish uchun o'quvchilarni faol jalb qiladigan samarali o'qitish usullarini qo'llash juda muhimdir. Faol ta'lim strategiyalari psixofiziologiya darslariga dinamik yondashuvni taklif qiladi, bu esa talabalarga ushbu sohada tushunchalarni yaxshiroq tushunish va qo'llash imkonini beradi. Ushbu maqolada biz psixofiziologiya darslarida faol ta'lim strategiyalarini kiritishning afzalliklari va ular o'rganish tajribasini qanday o'zgartirishi mumkinligini ko'rib chiqamiz.

Kalit so'zlar: psixofiziologiya, inkluziv, interactive simulyatsiya, BOS (biologik qaytar aloqalar),

KIRISH

Faol ta'lim strategiyalari - bu o'quvchilarni ma'lumotni passiv ravishda o'zlashtirishga emas, balki o'quv jarayonida faol ishtirok etishga undaydigan o'qitish usullari. Ushbu strategiyalar tanqidiy fikrlashni, muammolarni hal qilishni va bilimlarni amaliy qo'llashni rivojlantirishga qaratilgan. Psixofiziologiya kontekstida ular turli xil metodlarni, masalan, amaliy tadqiqotlar, guruh muhokamalari, amaliy tajribalar va interaktiv simulyatsiyalarni o'z ichiga olishi mumkin. Faol ta'lim strategiyalarining roli ko'p qirrali bo'lib, talabalar va o'qituvchilar uchun juda ko'p afzalliklarga ega.

Psixofiziologiya faniga amaliy tadqiqotlar, guruh muhokamalari, amaliy tajribalar va interfaol usullarni qo'llash psixologik jarayonlar va fiziologik reaksiyalar o'rtasidagi murakkab bog'liqlik haqidagi tushunchamizni sezilarli darajada oshirishi mumkin. Ushbu faol ta'lim strategiyalari, ayniqsa, bu sohada foydali bo'lishi mumkin, chunki uning murakkab tabiati va nazariya va real dunyo ilovalari o'rtasidagi tafovutni bartaraf etadi. Psixofiziologiyada ushbu usullarni qanday qo'llash mumkin: O'qituvchilar va talabalar psixofiziologik kasalliklarga chalingan shaxslarning chuqurlashtirilgan amaliy tadqiqotlarini o'tkazishlari mumkin. Haqiqiy holatlarni tahlil qilib, ular psixologik omillar va fiziologik javoblar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

haqida tushunchaga ega bo'lishlari mumkin. Ushbu usul o'rganish va tadqiqot uchun amaliy kontekstni ta'minlaydi.

Uzoq muddatli tadqiqotlarda esa vaqt o'tishi bilan psixologik va fiziologik o'zgaruvchilardagi o'zgarishlarni kuzatishi mumkin. Ushbu yondashuv tadqiqotchilarga psixofiziologik omillarning qanday rivojlanishi va o'zaro ta'sirini o'rganishga imkon beradi, buzilishlar yoki sharoitlarning rivojlanishini tushunish uchun qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi. Psixofiziologiya ko'pincha psixologlar, fiziologlar va nevrologlar o'rtasidagi hamkorlikni talab qiladigan fanlararo sohadir. Guruh muhokamalari turli psixofiziologik bilimlarini baham ko'rish, fikr almashish va psixofiziologik muammolarni tushunish va davolashda kompleks yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Amaliy tajribalar esa nazorat ostidagi muhitda stressni keltirib chiqarish uchun mo'ljallangan bo'lishi kerak. Tadqiqotchilar yurak urish tezligi, kortizol darajasi va terining o'tkazuvchanligi kabi fiziologik reaksiyalarni o'lchashlari mumkin, ishtirokchilar esa stressni keltirib chiqarish uchun mo'ljallangan vazifalarni bajarishadi. Bu stress omillariga psixofiziologik javoblarni o'rganishga yordam beradi. Misol uchun, talabalardan psixofiziologik kasallikka chalingan bemor bilan bog'liq vaziyatni tahlil qilish va mavzuni tushunishlari asosida davolanishni tavsiya qilish so'ralishi mumkin. Bu nafaqat ularning o'rganishini kuchaytiradi, balki sohada hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, interaktiv BOS o'yinlari psixofiziologiyani o'rganishni yanada qiziqarli qiladi. Ushbu o'yinlar real vaqtda fiziologik ma'lumotlarni taqdim etadi va odamlarga o'z javoblarini nazorat qilishni o'rgatadi, bu esa o'quv jarayonini yanada interaktiv va yoqimli qiladi.

Psixofiziologiya faniga amaliy tadqiqotlar, guruh muhokamalari, amaliy tajribalar va interfaol usullarni qo'llash orqali biz nazariya va amaliyot o'rtasidagi tafovutni bartaraf etishimiz mumkin. Ushbu yondashuvlar nafaqat talabalar uchun ta'lim tajribasini oshiribgina qolmay, balki psixofiziologik jarayonlarni tushunishimizni yaxshilashga yordam beradi, bu esa tegishli kasalliklarni tashxislash va davolashni yaxshilashga olib keladi. Bundan tashqari, ular psixofiziologiyani o'rganishga yaxlit va fanlararo yondashuvni qo'llab-quvvatlaydi, bu inson faoliyatining ham fiziologik, ham psixologik jihatlarini qamrab oladigan sohada muhim ahamiyatga ega. Faol ta'lim strategiyalari, shuningdek, talabalar o'rtasidagi hamkorlik va muloqotni rag'batlantiradi. Guruh muhokamalari va hamkorlikdagi loyihalar o'quvchilarga fikr almashish, bir-birlarining taxminlariga qarshi chiqish va jamoaviy yechimlarga kelish imkonini berish orqali o'quv tajribasini oshirishi mumkin. Psixofiziologiya kontekstida bu sohaning fanlararo tabiatini aks ettiradi, bu erda psixologiya, biologiya va tibbiyotdan tushunchalar birlashadi. Talabalar muammoni hal qilishda turli nuqtai nazarlar va yondashuvlar bilan tanishishlari mumkin.

Yuqoridagi faol ta'lim strategiyalarini qo'llangan darslardan quyidagi natijalarni kutish mumkin

Faol o'rganish strategiyalari ko'pincha muhokama qilish, muammoni hal qilish yoki amaliy faoliyatni o'z ichiga oladi. Bu usullar o'quvchilarga mavzuni chuqurroq tushunishga yordam beradi, chunki ular mazmun bilan faol shug'ullanadilar. Axborotni eslab qolish

qobiliyatini oshiradi, munozaralar, guruh faoliyati yoki amaliy ilovalar orqali o'quv jarayonida faol ishtirok etish xotirada saqlashni kuchaytiradi. Talabalar o'rganganlarini eslab qolishlari va kelajakda qo'llashlari mumkin. Shuningdek, faol ta'lim o'quvchilarni tanqidiy fikrlashga, ma'lumotlarni tahlil qilishga va muammoni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga undaydi. Ular akademik muvaffaqiyat va real hayotda qo'llash uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni so'roq qilish, baholash va sintez qilishni o'rganadilar. Qolaversa, tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, faol o'rganish strategiyalari yuqori akademik yutuqlarga olib kelishi mumkin. Faol o'rganish bilan shug'ullanadigan o'quvchilar yaxshi baho olishadi va baholashda yaxshi natijalarga erishadilar.

Faol o'rganish talabalarni turli xil o'qitish usullari va muammolarni hal qilish yondashuvlariga moslashishga undaydi. Ushbu moslashuvchanlik va chidamlilik uzluksiz ta'lim olish va o'zgaruvchan sharoitlarni boshqarish uchun muhim ko'nikmalar hisoblanadi. Faol o'rganish strategiyalari ko'pincha real dunyo stsenariylarini aks ettiradi, bu esa olingan bilimlarni amaliy vaziyatlarga ko'proq qo'llash imkonini beradi. Talabalar kelajakdagi kasbiy yo'nalishlarida duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Shuningdek, faol o'rganish turli nuqtai nazar va tajribalarni rag'batlantirish orqali madaniy sezgirlik va inklyuzivlikni rivojlantirishi mumkin. Bu yanada inklyuziv va qabul qilinadigan o'quv muhitini yaratishga yordam beradi. Qolaversa, talabalar murakkab muammolarni hal qilish uchun vaziyatlarni turli tomonlardan tahlil qilishni, muammolarni aniqlashni va innovatsion yechimlarni ishlab chiqishni o'rganadilar.

Faol ta'lim strategiyalari ta'lim odatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Talabalar ko'proq o'z-o'zini boshqaradigan, faol o'quvchilarga aylanadilar, ular sinfdan tashqarida bilim izlashni davom ettiradilar. O'qituvchilar ko'pincha faol o'rganish strategiyalari orqali o'qitishni foydaliroq deb bilishadi, chunki ular o'quvchilarning faolligi va tushunishining guvohi bo'lishadi. Bu o'qituvchilarning ishdan qoniqish darajasini oshirishi mumkin.

Xulosa

Psixofiziologiya fani ham tez rivojlanayotgan soha bo'lib, so'nggi tadqiqot va ishlanmalardan xabardor bo'lish talabalar va mutaxassislar uchun juda muhimdir. Faol ta'lim strategiyalari o'quvchilarni yangi tushunchalarni o'rganishga va ushbu sohada eng so'nggi tadqiqotlarni izlashga undash orqali ta'lim odatini shakllantiradi. Ularga o'z ta'limlarida faol bo'lishlari uchun vositalar va motivatsiya berish orqali ushbu strategiyalar talabalarga o'qishni davom ettirish va sinfdan tashqarida kasbiy rivojlanish imkonini beradi.

Psixofiziologiya darslariga faol ta'lim strategiyalarini kiritish talabalarning o'rganish tajribasini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Haqiqiy hayot muammolarini hal qilish, hamkorlik va muloqotni rivojlantirish, bilimlarni saqlash va qo'llashni kuchaytirish va uzluksiz ta'limni rag'batlantirish orqali ushbu strategiyalar talabalarni sohaning ko'p qirrali muammolariga tayyorlaydi. Psixofiziologiya bo'yicha o'qituvchilar talabalarga ushbu qiziqarli sohada keng qamrovli va samarali ta'lim tajribasini taqdim etish uchun faol ta'lim strategiyalarini o'qitish usullariga integratsiyalash haqida o'ylashlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. N.N. Danilova “Psixofiziologiya.” M. 1998.
2. Milner P. “Fiziologicheskaya psixologiya”. M. 1973.
3. Z.T. Nishonova, Karshiyeva. “Eksperimental psixologiya.” O‘quv qo‘llanma. Toshkent. 2007 88.492 N 70 U-6637
4. Syatkovskiy V.A., Azarova L.A “Psixofiziologiya” o`quv uslubiy qo`llanma M. 2017