

MAKTAB O‘QUVCHILARI ORASIDA CHARCHOQ VA STRESSNING YUZAGA KELISHIGA SABAB BO‘LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR*Siddiqova Sadoqat Qovuljon qizi**Farg‘ona viloyati Rishton tumani MMTB**tasarrufidagi 16-umumta‘lim maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o‘quvchilari orasida charchoq va stressning paydo bo‘lishiga sabab bo‘luvchi psixologik omillar, ularning o‘quv faoliyatiga ta‘siri hamda oldini olish yo‘llari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: stress, charchoq, o‘quvchi, psixologik omillar, motivatsiya, emotsional holat, o‘quv yuklamasi, ijtimoiy muhit, xavotir, qo‘llab-quvvatlash

KIRISH

Maktab o‘quvchilari orasida charchoq va stress holatlari bugungi kunda dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. O‘quv jarayonining murakkablashuvi, axborot yuklamasining ortishi va ijtimoiy bosim o‘quvchilarning ruhiy holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Charchoqning asosiy sabablaridan biri — o‘quv yuklamasining ortiqcha bo‘lishidir. Ko‘p sonli darslar, uy vazifalari va qo‘shimcha mashg‘ulotlar o‘quvchilarda jismoniy va ruhiy charchoqni keltirib chiqaradi. Bu esa diqqatning pasayishi, motivatsiyaning kamayishi va o‘qishga bo‘lgan qiziqishning susayishiga olib keladi.

Stressning yana bir muhim omili — emotsional bosim. Baholar, imtihonlar, ota-ona va o‘qituvchilarning kutgan natijalari o‘quvchida xavotir va qo‘rquvni kuchaytiradi. Ayrim hollarda bu holat o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

O‘quvchilar orasida stressni keltirib chiqaruvchi omillardan biri — ijtimoiy muhit. Sinfdozlar bilan munosabatlar, do‘stlar bilan kelishmovchiliklar yoki bulling holatlari o‘quvchining ruhiy barqarorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, uy sharoiti va oilaviy muhit ham muhim rol o‘ynaydi. Ota-onaning ortiqcha talabi, e‘tiborsizlik yoki qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi o‘quvchida stressni kuchaytiradi.

Yana bir muhim omil — dam olish va uyquning yetishmasligi. O‘quvchilar ko‘p vaqtini dars va telefon bilan o‘tkazib, yetarli dam olmaydi. Bu esa ularning energiyasini kamaytiradi va charchoqni oshiradi.

Psixologik jihatdan, o‘quvchilarda motivatsiyaning pasayishi ham stress va charchoqni kuchaytiradi. Agar bola o‘qishdan maqsadni tushunmasa yoki qiziqish bo‘lmasa, u tez charchaydi va o‘quv jarayoniga befarq bo‘lib qoladi.

Charchoq va stressni kamaytirish uchun birinchi navbatda psixologik qo‘llab-quvvatlash zarur. Psixolog bilan suhbatlar, treninglar va relaksatsiya mashqlari o‘quvchining ruhiy holatini yaxshilaydi.

Shuningdek, o‘quvchilarga to‘g‘ri vaqtni boshqarishni o‘rgatish muhim. Dars va dam olishni muvozanatlashtirish, reja asosida ishlash charchoqni kamaytiradi.

Ota-ona va pedagoglar tomonidan rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash o‘quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va stressni kamaytiradi. Bolaning kichik yutuqlarini ham e‘tirof etish uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Shuningdek, sport va ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish o‘quvchilarning stressini kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bu faoliyatlar orqali ular hissiy zo‘riqishni chiqaradi va o‘zini erkin his qiladi.

Hozirgi zamonaviy ta‘limning dolzarb muammolaridan biri bu maktab o‘quvchilarining o‘quv dasturini o‘zlashtirishida yuzaga keladigan qiyinchiliklarning sabablarini izlash va bartaraf etishdir. Ta‘lim jarayonida yangi murakkab dasturlarning joriy etilishi va ta‘lim jarayonining raqamlashtirilishi maktab o‘quvchilarida qiyinchiliklar tug‘dirmoqda. Maktab o‘quvchilariga ta‘lim berishda bir qator ichki va tashqi omillarni hisobga olish kerak. Tashqi omillar orasida ekologik noqulay muhitning salbiy ta‘siri tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda, bu maktab o‘quvchilarining, ayniqsa boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining salomatligini yomonlashtiradi. Sog‘liqni saqlash pedagogikasi yoki maktab gigienasining asosiy vazifasi (gigiena - bu atrofmuhit omillarining inson salomatligiga ta‘sirini o‘rganadigan fan) maktab o‘quvchilari uchun mehnat va dam olish tartibini tashkil etish, mehnat sharoitlarini yaratishdir. Bu esa mashg‘ulotlar davomida o‘quvchilarning charchamasligiga va ortiqcha ishlamasligiga imkon beradi.

Biz muammoni hal qilishga qaratilgan aniq choratadbirlar haqida gapirishdan oldin, aqliy mahsuldorlik, charchoq, ortiqcha ish tushunchalar ortida nima yotganligi bilan tanishib olishimiz kerak. Aqliy mehnat mahsuldorligi har doim ham bir xil emas, u o‘quvchining yoki har bir odamning hafta kuniga, kunning vaqtiga, yilning mavsumiy tebranishlar qarab o‘zgarishi mumkin.

Dastlab, odam endigina ish boshlaganida, mehnat qobiliyati nisbatan past bo‘ladi va asta-sekin o‘sib boradi. Bu davr rivojlanish bosqichi deb ataladi. Bolalarda, kattalarnikiga qaraganda, rivojlanish bosqichi biroz qisqaroq, bu asab tizimining yuqori qo‘zg‘aluvchanligi va funksional harakatchanligi bilan izohlanadi. Ishlash bosqichidan so‘ng optimal barqaror ishlash bosqichi keladi, bu vaqtda odam samarali ishlaydi. Bu bosqichning davomiyligi (shuningdek, avvalgi bosqich ham) insonning yoshiga, uning sog‘lig‘iga, jismoniy tayyorgarlik darajasiga va boshqalarga bog‘liq. Keyin ishlash pasayishni boshlaydi va charchoq paydo bo‘ladi. Biroq, bir qator hollarda, ish tugashidan biroz oldin insonning ish qobiliyati qisqa vaqt davomida ortadi. Ishlash mahsuldorligining bunday o‘sishi “yakuniy impuls” deb ataladi. Mehnat fiziologlari,

mehnat psixologlari ishonning aqliy faoliyatida “yakuniy impuls” ning mavjudligini odamning bajarayotgan ishining tugallanayotganligidan xursand bolishi bilan izohlashadi. Ammo shuni ta’kidlash kerakki, agar biron bir sababga ko’ra ishning kutilgan yakuni bo’lmasa, ishlash juda sezilarli darajada pasayadi. Demak aqliy faoliyat mahsuldorligining quyidagi davrlari mavjud:

1. Rivojlanish bosqichi.
2. Ishlash bosqichi.
3. Optimal barqaror ishlash bosqichi.
4. Charchoqning paydo bo’lish bosqichi
5. “Yakuniy impuls” bosqichi.

Charchoq nima? Charchoq inson bajarayotgan ish paytida tanada sodir bo’ladigan o’zgarishlar to’plami bo’lib, oxir-oqibat ishni davom ettirishning iloji yo’qligiga olib keladi. Charchoq holatida odam bajarayotgan ishining sifatini zarur darajasini saqlab tura olmaydi yoki uni davom ettirishdan bosh tortishga majbur bo’ladi. Charchoqning biologik ahamiyati nihoyatda yuqori. Birinchidan, u juda uzoq yoki juda og’ir ish paytida tanani zo’riqishdan himoya qiluvchi funksiyasiga ega. Ikkinchidan, takroriy charchoq tananing funksional imkoniyatlarini oshirish vositasidir. Charchoqning rivojlanishida yashirin, yengib o’tilgan charchoq ajralib turadi, bunda yuqori ko’rsatkichlar saqlanadi, ixtiyoriy harakatlar bilan qo’llab-quvvatlanadi. Bu kompensatsiyalangan charchoq deb ataladi. Bu holatda yuqori darajada ishlash uchun sezilarli energiya sarflanadi. Ishning keyingi bajarilishi kompensatsiyalanmagan, aniq charchoqning rivojlanishiga olib keladi, uning asosiy belgisi ish qobiliyatining pasayishi hisoblanadi. Charchoqning fiziologik mexanizmlari juda murakkab va hali to’liq o’rganilmagan, lekin hozirgi vaqtda organizmda charchoq birinchi navbatda markaziy asab tizimida sodir bo’lishi isbotlangan. Shu bilan birga, charchoq paytida periferiyada, ya’ni haqiqiy ishlaydigan organlar – mushaklarda ma’lum qo’zg’alishlar ham sodir bo’ladi.

Charchash bu tashqi muhit bilan miya po’stlog’idagi nerv hujayralari o’rtasidagi aloqaning vaqtincha uzilishidir. Charchash deganda, miya hujayralarining va butun organizmning ishchanlik qobiliyati pasayishi tushuniladi. Bu fiziologik jarayon bo’lib, tormozlanishning oxirgi pog’onasi hisoblanadi. Tormozlanish dastlab bosh miya yarimsharlarining yuqori po’stloq qismiga, so’ngra nerv sistemasining quyi qismlariga tarqalib, organizmni bo’shashtiradi. Darsda charchashning birinchi bosqichi yuzaga kelganda o’quvchilarning o’zlari faol o’qish jarayonidan to’xtab, sinfda ozgina shovqin-suron ko’tariladi. Charchashning keying bosqichida qo’zg’alish proseslarining bo’shashi amalga oshadi. Tormozlanish protsesslari qo’zg’alish prosesidan ustun turadi. I.P. Pavlov tormozlanish protsessining ahamiyati haqida: «Charchash tormozlanish prosesining avtomatik ichki qo’zg’ovchilardan biridir» - deb yozgan edi. Ortiqcha ishlaganda yoki charchaganliklari ko’rinib turgan bir

vaziyatda mashg'ulotni davom ettirish shunday holni keltirib chiqaradiki, uni I.P. Pavlov chegaradan "tashqi yoki himoyalash tormozlanishi" deb atagan edi, bu tormozlanish po'stloqning nerv hujayralarini zo'riqib ketishidan himoya qiladi.

Po'stloq hujayralarining tez zo'riqib ketib tormozlangan holatga o'tishi ayni bir sharoitda bosh miya quyi bo'limlari hujayralarining chidamliligiga keskin sur'atda zid keladi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida charchashning eng dastlabki bosqichlari uchraydi. Yuqori sinf o'quvchilarida charchash vaqtida ham ishlash qobiliyatlarini davom ettira oladilar. Lekin ko'p ishlash natijasida ish qobiliyati pasayadi. Charchashda aqliy mehnat natijasining kamayishi asosiy belgi hisoblanadi. Aqliy charchashdan bilan ish faoliyatining odatdagi susayishini farq qilish lozim. Aqliy charchash orta borgan sari bolaning bajarayotgan ishida unum bo'lmaydi. Aqliy va jismoniy charchash o'zaro aloqadordir. Buni birinchi marta Italiya olimi Mosso aniqlagan. Aqliy charchash oshib ketishi bajarilayotgan jismoniy ishning samaradorligini kamaytiradi yoki aksincha, jismoniy charchash toliqish aqliy mehnatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aqliy toliqishda yana diqqatning susayishini, xotiraning pasayishini, fikrlash va tasavvur qilishning buzilishini ham amalga oshadi. Umumiy qilib aytganda dars vaqtida aqliy mehnatning yuqori mahsuldorligini ta'minlash, charchashni oldini olish choralari quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

1. O'qituvchi yangi materialni o'quvchining optimal ish qobiliyatiga ega bo'lgan vaqtida tushuntirishi;
2. Darsning birinchi yarmida, dars berishning faol usullarini qo'llab, o'quvchi diqqatini uzoq vaqt bitta predetda ushlab turmasdan tushuntirishi;
3. Dars berish usulini o'zgartirib turish uni yuqori saviyada olib borish;
4. Sinf xonalarini tanaffus paytida shamollatish;
5. O'quvchi faoliyatini turli vazifalarga jalb qilish, o'quv texnika vositalarini keng qo'llash, ammo o'quv texnika vositalaridan, televizordan, dasturlashtirilgan ovoz yozish apparatlaridan foydalanishning o'zi asosiy gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilishni talab qiladi (dars vaqtida kadaskop, proektor va boshqa texnik vositalarda foydalanilganda xonaning qorong'u bo'lishi, darsga tayyorlanishning ko'p vaqt talab etishi
6. Dars materialini tushuntirishda ko'rgazma qurollardan (rasmlar namoysh qilish, tajribalar ko'rsatish) didaktik o'quv vositalardan maksimal foydalanish;
7. Dars oralig'ida jismoniy daqiqalar o'tkazish: har bir darsda jismoniy daqiqalari o'tkazilishi lozim. Bu o'quvchilarning aqliy charchashini oldini oladi, bu vaqtda fortochkalar yoki derazalar ochib qo'yilishi kerak (Sodiqov.Q., 2009).

Dars vaqtida aqliy charchashning oldini olish, o'quvchilar diqqatini jalb qilish uchun dars vaqtida quyidagi metodlarni qo'llash yaxshi samara beradi:

1. "Kuylab javob berish" metodi. Bu metodda o'quvchilar yangi darsga oldindan tayyorlanib keladilar va yangi mavzu o'qituvchi tomonidan tushuntirib berilgandan

so‘ng o‘quvchilarga dars mavzusi haqida doskaga chiqib gapirishga ruxsat beriladi. O‘quvchilar navbat bilan doskaga chiqib, mikrofon yordamida mavzu haqida so‘zlab beradilar. Bu o‘quvchida notiqlik qobiliyatini, jamoat oldida o‘zini erkin tutishini rivojlantiradi, yangi mavzu ko‘p takrorlanib, boshqa o‘quvchilarning ham eslarida qolishi oson bo‘ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilari orasida charchoq va stress ko‘plab psixologik omillar natijasida yuzaga keladi. O‘quv yuklamasini to‘g‘ri tashkil etish, ijobiy muhit yaratish, psixologik qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali bu muammoning oldini olish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI :

1. Sodiqov.Q., Aripov.S.H., Shahrudova.A.G., Yosh fiziologiyasi va gigiyena. – Toshkent: “Yangi asr avlodi” nashriyoti, 2009. – 106 b.
2. Аникина Т.А., Зефиоров Т.Л., Русинова С.И., Ситдииков Ф.Г.,
3. Билалова Г.А., Дикопольская Н.Б., Зайнеев М.М., Крылова А.В., Побежимова
4. О.К., Зверев А.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учеб. Пособ. – Казань.: 2013-у. – 54с.
5. ZIYO.NET