

О‘SPIRINLIK DAVRIDA O‘QUVCHILARNING HISSIY CHARCHOQ HAMDA RUHIY ZO‘RIQISHLARIGA SABAB BO‘LUVCHI OMILLAR

Xurshidaxon Malikova Yusubjonovna

Farg‘ona viloyati O‘zbekiston tumani

20- umumiy o‘rta ta‘lim maktabi amaliyotchi psixologi

Aliyeva Dildoraxon Sultonbekovna

Farg‘ona viloyati O‘zbekiston tumani

38-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA:

Mazkur maqolada o‘quvchilarda hissiy charchoq hamda ruhiy zo‘riqishning kelib chiqish sabablari, ularning psixologik mexanizmlari va ta‘lim jarayoniga ta‘siri keng yoritiladi. O‘quv yuklamasi, oilaviy muhit, ijtimoiy bosim, shaxsiy xususiyatlar hamda raqamli muhitning o‘rni tahlil qilinadi. Shuningdek, profilaktika va psixologik qo‘llab-quvvatlash choralari ilmiy asosda bayon etiladi.

Kalit so‘zlar: hissiy charchoq, ruhiy zo‘riqish, stress, o‘quv yuklamasi, motivatsiya, emotsional holat, o‘smirlik davri, psixologik himoya, maktab muhiti, profilaktika.

KIRISH

Zamonaviy ta‘lim tizimida o‘quvchilarga qo‘yilayotgan talablar ortib bormoqda. Fanlar hajmining kengayishi, nazorat turlarining ko‘payishi, ota-onalar va jamiyatning yuqori kutishlari o‘quvchilarning ruhiy holatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Natijada hissiy charchoq va ruhiy zo‘riqish holatlari tez-tez uchramoqda. Bu jarayonlarni chuqur o‘rganish va ularning oldini olish ta‘lim sifatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Hissiy charchoq tushunchasi:

Hissiy charchoq — bu uzoq davom etgan emotsional zo‘riqish natijasida yuzaga keladigan ruhiy holdir. U energiyaning kamayishi, befarqlik, qiziqishning pasayishi va

o'ziga ishonchning susayishi bilan namoyon bo'ladi. O'quvchilarda bu holat ko'pincha darslarga loqaydlik, tez jahllanish yoki ijtimoiy chekinish shaklida kuzatiladi.

Psixologiyada stress va moslashuv jarayonlarini o'rgangan olimlardan biri Hans Selye bo'lib, u stressning umumiy moslashuv sindromi nazariyasini ishlab chiqqan. Unga ko'ra, organizm uzoq davom etgan bosim ta'sirida charchash bosqichiga o'tadi. O'quvchilarda ham uzluksiz zo'riqish shunday natijaga olib kelishi mumkin.

Ruhiy zo'riqishni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar:

1. O'quv yuklamasining ortiqqligi

Dars soatlarining ko'pligi, qo'shimcha mashg'ulotlar, repetitorlik va uy vazifalarining haddan tashqari ko'pligi o'quvchilarda charchoqni kuchaytiradi.

2. Baholash tizimidagi bosim

Doimiy nazorat ishlari va yuqori natija talabi o'quvchida xavotirni oshiradi.

3. Ota-onalar bosimi

Ba'zi ota-onalar farzandidan doimiy yuqori natija kutadi. Bu esa ichki qo'rquv va o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqaradi.

4. Tengdoshlar bilan munosabat

Sinf jamoasida nizolar, rad etilish yoki kamsitilish hissiy zo'riqishga sabab bo'ladi.

5. Raqamli muhit ta'siri

Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan taqqoslash o'quvchining o'ziga bahosini pasaytiradi va ichki bosimni oshiradi.

6. Shaxsiy psixologik xususiyatlar

Perfeksionizmga moyillik, yuqori mas'uliyat hissi yoki past o'zini baholash ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi. Bu borada Albert Banduraning o'z kuchiga ishonch nazariyasi muhim o'rin tutadi.

O'smirlik davri va hissiy o'zgarishlar

O'smirlik davrida gormonal o'zgarishlar sababli hissiy beqarorlik kuchayadi. Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, bu davr "shaxsiy identifikatsiya" bosqichi

hisoblanadi. O'smir o'z o'rnini izlaydi va bu jarayonda tashqi bosimni og'ir qabul qiladi.

Hissiy charchoqning belgilari:

- Darslarga qiziqishning pasayishi
- Tez jahllanish yoki yig'loqilik
- Uyqu buzilishi
- Doimiy charchoq hissi
- O'ziga ishonchsizlik
- Ijtimoiy faollikning kamayishi
- Ta'lim jarayoniga ta'siri

Ruhiy zo'riqish o'quv natijalarining pasayishiga olib keladi. Diqqat susayadi, xotira jarayonlari yomonlashadi. O'quvchi topshiriqlarni bajarishda qiyinchilikka duch keladi.

- Profilaktika va bartaraf etish yo'llari
- O'quv yuklamasini me'yorlashtirish
- Psixologik trening va relaksatsiya mashqlari
- Ota-onalar bilan tushuntirish ishlari
- Ijobiy sinf muhitini shakllantirish
- Individual psixologik maslahatlar
- Motivatsiyani oshirish dasturlari

Maktab psixologi muntazam diagnostika o'tkazishi va xavf guruhidagi o'quvchilarni aniqlashi zarur. Ochiq muloqot va qo'llab-quvvatlovchi pedagogik muhit hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

O'quvchilarda hissiy charchoq hamda ruhiy zo'riqish ko'p omilli jarayon bo'lib, uni faqat bitta sabab bilan izohlab bo'lmaydi. Ta'lim yuklamasi, ijtimoiy bosim, oilaviy muhit va individual xususiyatlar o'zaro ta'sirlashadi. Psixologik bilimlarga tayangan holda tashkil etilgan ta'lim jarayoni o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlashga xizmat qiladi. Sog'lom psixologik muhit yaratilgan taqdirdagina o'quvchi o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi va muvaffaqiyatga erishadi. Psixologik

zo'riqishlar organizmning turli funksional tizimlaridagi o'zgarishlarda namoyon bo'lsa, uning jadalligi yoki kuchi kayfiyatning buzilishidan tortib, oshqozon yarasi yoki yurak infarktigacha olib kelishi mumkin. Hissiy zo'riqishlarning namoyon bo'lishi har bir shaxs uchun turlicha bo'ladi. Kimdadir kayfiyat yoki hayajon bo'lsa, kimdadir stres va tushkunlik ko'rinishida o'tadi. Kun tartibining buzilishi, uyquning qisqarishi, ish vaqtining tungi davrga o'tib qolishi, foydali odatlardan voz kechish, hissiy zo'riqishlarni bartaraf etishning mos keluvchi usullarini topa olmaslikda ko'rinadi. Ijtimoiy rollarga xos vazifalardagi buzilishlar, yaqinlar va do'stlar bilan munosabatga yetarlicha vaqt yetishmasligi, nizolarning kuchayishi, muloqot davomida sezgirlikning pasayishi, ijtimoiy qoidalarga zid xulq-atvor belgilarining ko'rinishida namoyon bo'ladi. Shuningdek, uzoq muddat hissiy zo'riqishda bo'lgan o'spirin ijtimoiy me'yor va standartlarga e'tiborsiz bo'lib qoladi. Hatto o'zining tashqi ko'rinishiga ham e'tibor bermasligi mumkin. Bunda muhim ob'ektlar ustida diqqatning to'planishi qiyinlashadi, tez chalg'ish kuzatiladi. Ongning doimo hissiy zo'riqishni vujudga keltirgan sabablarini tahlil qilish bilan bandligi, undan chiqish yo'llarini axtarish xotira ko'lamini toraytiradi, zarur materialni qayta esga tushirishni qiyinlashtiradi. Aqliy faoliyatning susayishi stressni vujudga kelishiga ta'sir ko'rsatgan vaziyatdan chiqish yo'llarini topishni cheklaydi. Bu salbiy ko'rsatkichlarni bartaraf etish eng katta vazifalardan biridir.

Psixologiya fanining markaziy kategoriyasi hisoblanmish shaxs ijtimoiy hayotning barcha sohalarida muayyan funksiyalarni bajarish orqali jamiyatning taraqqiyotiga o'z hissasini qo'shib kelmoqda. O'spirinlik davrida psixologik muammolarni bartaraf etish hamda tarbiyalash masalalari hozirgi davrning eng dolzarb muammosiga aylangan. Bugungi kunda kelajak avlodga ta'sir qilayotgan hamda uning kechinmalarini o'zgartiradigan ichki va tashqi omillarni ko'z oldimizga keltirish juda qiyin. Shunday qilib stress o'zi nima?

Stress – inglizcha (stress) so'zidan olingan bo'lib, asabiylik, keskinlik degan ma'nolarni anglatadi. Asabiylik turli jismoniy va aqliy ishlar xaddan oshib ketishi, xavfli vaziyat tug'ilgan paytlarda, zarur choralarni zudlik bilan topishga majbur

bo'lganda vujudga keladigan ruhiy holatdir. Stressning psixologik ta'rifiga kora affektiv holatga yaqin turadi. Stress kishining o'ta faol yoki o'ta sust harakatida ifodalanadi. Hissiy zo'riqish holatida individning hatti-harakati kishi nerv tizimining tipiga, nerv jarayonlarining kuchliligi yoki ojizligiga jiddiy ravishda bog'liqdir. (Masalan, imtihon oldidagi holat). His-tuyg'ularning hissiyot (emotsiyalar), kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog'ida ma'lum darajada seziladigan tashqi belgilariga ham ega bo'ladi. Yuzning ifodali harakatlari (mimika), qo'l va gavdaning ma'noli harakatlari, kabilar shular jumlasiga kiradi. Kishi o'zining qahr-g'azabini tevarak atrofdagilarga qo'llarini musht qilishi, ko'zlarini chimirib qarash, do'q – po'pisali ohang bilan namoyish qiladi. Stressning sodir bo'lishiga asosan ikki yo'nalishdagi omillar sabab bo'ladi:

Ish faoliyatidan qoniqmaslik stressga sabab bo'luvchi eng muhim omillardan hisoblanadi. O'spirin undan nima kutilayotganligini, bu ishni qanday qilish kerakligi va bu ish qanday baholanishini bilsagina xotirjam ishlaydi. Ish qobiliyati va omadsizlik inson salomatligiga qattiq ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari ko'p ish yoki, aksincha, ishsizlik xam stressga olib keladi. Bunday sabablar tufayli sodir bo'lgan asabiylashish eng ko'p tarqalgandir. Tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, ish qancha qiziqarli bo'lsa, inson shuncha kam bezovtalanadi, kam betob bo'ladi. Yana bu sabablarga qo'shimcha yomon ish sharoitlari, ish jarayonida odamlarning bir-biriga asossiz talablarni qo'yishi, o'quvsiz ota-onaningning o'quvsiz muomalasi, demotivlashtirishning ustuvor ekanligi va boshqalar ham stressni vujudga keltiradi. Xullas o'spirinlik davrida stressni bartaraf etish, uning tasir doirasini kamaytirish eng muhim choradir. Eng avvalo nazorat ko'proq natija beradi. Stressni bartaraf etishda asosan inson sabr-qanoatli bo'lish, har qanday mushkul vaziyatga tayyor bo'lish, o'zini chalg'itish lozim. Mashakqatli mehnatni yaxshi dam bilan birga olib borish, hech bo'lmasa bir oz orom olish, tinchlanish kerak. Ishda xush fe'l, tavozelik bo'lish, o'zaro hurmat va xushmuomalali inson bo'lish lozim. Stressni bartaraf etish uchun birinchi navbatda shaxs psixologik jihatdan tashqi ta'sirlarga nisbatan ongli munosabat (psixologik immunitet)ni shakllantira olishi zarur.

1. Har qanday stress holatini yengish uchun uni keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlash va xolisona baholash darkor.
2. Yuz bergan stress holatini bartaraf etish uchun aniq yo'l-yo'riq izlab toppish kerak.
3. Biror muammo va tashvishga duchor bo'lsangiz, bu haqda kamroq o'ylashga va doimo nima bilandir band bo'lishga harakat qiling. Mehnat sizning qalbingizdan behalovatlik tuyg'usini siqib chiqaradi.
4. Arzimagan narsalarni deb asabingizni yeb tugatmang. Hayotda nima muhim va nomuhimligini anglab oling. Arzimas narsalarning aksariyati umringizni qisqartiradi.

Stress holatiga tushgan shaxs xuddi shu stressga qarshi quyidagi usul va vositalarni qo'llash yaxshi natija beradi:

- a) stress holatiga nisbatan antistress kayfiyatini shakllantirish (ro'y bergan vaziyat, holat, emotsiyalarga nisbatan o'z ruhiyatidagi munosabatni o'zgartirish);
- b) ko'proq jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish (badantarbiya, sport turi, jismoniy mehnat);
- v) o'z-o'zini bo'shashtirish (rasslabneniya) tananing oyoq uchi qismidan to qo'l barmoqlarigacha bo'shashishga erishish;
- g) autotrening (O'z-o'zini ishontirish);
- d) relaksatsiya (o'z-o'zini yengillashtirish) orqali stress holatiga barham berish mumkin.

O'smir yoshdagi bolani birinchi galdagi intilishi, u o'zini endi kichkina bola emas, balki katta bo'lib qolganligini atrofdagilarga ishontirishdan iboratdir. Mustaqil ishlar qilishga uringan o'smir shunday qilishga haqqi borligiga o'zini-o'zi ishontiradi, chunki men endi «katta bolib qoldim» deb o'ylaydi. Shuning uchun ham psixologlar

«katta bolib qolganlik tuygʻusi»ni shaxsning oʻsmirlik yoshidagi eng asosiy yangilik sifatida talqin qiladilar.

L.S.Vigotskiy oʻsmirlik davrida qiziqishlarning oʻzgarishiga bogliq ravishda ikki fazani (salbiy va ijobiy) ajratib kolsatgan. Salbiy faza ilgari qiziqishlarning soʻnishi va yangi dastlabki jinsiy qiziqishlarning paydo bolishi bilan bogliq. Bunda quyidagi salbiy xulq-atvor kolinishlari namoyon boladi: ish qobiliyatining, oʻzlashtirishning pasayishi, oʻsmirning qoʻpolligi va yuqori qoʻzgʻaluvchanligi, uning oʻzidan qoniqmasligi va xavotirlanish va b. Ijobiy faza keng, chuqur yangi qiziqishlarning paydo bolishi bilan xarakterlanadi. Oʻsmirda boshqalarning va oʻzining psixologik kechinmalariga qiziqish paydo boladi.

Oʻsmirlik davridagi inqiroz — oʻsmir kechinmalari, uning strukturasi, mazmunining qatʻiy oʻzgarishi, buzilishidir. L.S.Vigotskiy 13 yoshni inqirozni sindiradigan nuqtasi deb atagan. Inqirozdan keyingi davrlar (14—15 yosh) ota-onalar va oʻqituvchilar tomonidan subyektiv yanada qiyinroq deb ataladigan yangi psixologik tuzilmalar shakllanadi. Inqirozning kechishi kattalarning oʻsayotgan boladagi oʻzgarishlarni sezuvchanligiga, tarbiya taktikasini mohirona oʻzgartirishiga, oʻsmirning yangi ehtiyojlari, yangi qobiliyatlariga bogliq ravishda munosabatlarni oʻzgartirishiga bogliq.

XULOSA

Yuqoridagi fikrlarga xulosa qilib shuni aytish mumkinki: Stress, nafaqat oʻspirinlik, balki barcha yosh davrlarida xam shaxs taraqqiyotiga muhim toʻsiq boʻluvchi omildir. Oʻspirinlik davrida oʻspiringa yaqin va ishonchli doʻst yoki dugona kerak deb oʻylashadi. Menimcha esa oʻspiringa uni eshtadigon va uni qarashlarini qoʻllab-quvatlaydigan shaxs boʻlishining oʻzi yetarli deb oʻylayman.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI :

1. Hans Selye. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Albert Bandura. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997.

3. Erik Erikson. Identity: Youth and Crisis. New York: W.W. Norton, 1968.
4. Jean Piaget. The Psychology of Intelligence. London: Routledge, 1950.
5. Lev Vygotsky. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
6. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2010.
7. Davletshin M.G. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2005.
8. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan, 2012.
9. Tojiboyeva D.A. Pedagogik psixologiya. Toshkent: Tafakkur, 2016.
10. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq, 2008.