

KASB EGALLASH JARAYONIDAGI XAVOTIRLAR VA ULARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Buriyeva Sitora Xusniddinovna
Surxandaryo viloyati Qiziriq tumani
10-sonli maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim jarayonida o'quvchi va talabalarda uchraydigan xavotir holatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda psixologik xususiyatlari yoritilgan. Shuningdek, o'quv faoliyati davomida yuzaga keladigan qo'rquv, ishonchsizlik, stress va ruhiy zo'riqlashlarni kamaytirishning samarali psixologik usullari tahlil qilingan. Maqolada pedagog, ota-ona va psixolog hamkorligining ahamiyati hamda sog'lom psixologik muhit yaratishning o'quvchi shaxsiga ta'siri haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Ta'lim jarayoni, xavotir, stress, psixologik yordam, emotsional holat, motivatsiya, o'quvchi psixologiyasi, ruhiy zo'riqlash, psixologik muhit, ishonch.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim olish jarayoniga bo'lgan munosabatini shakllantirish bilan bir qatorda ularning ruhiy holatini barqaror saqlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ta'lim jarayonida ayrim o'quvchilarda qo'rquv, xavotir, o'ziga ishonchsizlik kabi psixologik holatlar kuzatiladi. Bunday holatlar o'quvchining darsdagi faolligiga, bilimlarni o'zlashtirishiga va shaxs sifatida rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, nazorat ishlari, imtihonlar, jamoa oldida javob berish yoki yuqori talablar o'quvchilarda kuchli emotsional bosimni yuzaga keltiradi.

Xavotir — insonning ichki bezovtalik, qo'rquv va noaniqlik bilan bog'liq ruhiy holati bo'lib, u ko'pincha kelajakdagi voqealar haqida salbiy tasavvurlar natijasida paydo bo'ladi. Ta'lim muhitida xavotirning paydo bo'lishiga bir qancha omillar sabab bo'ladi. Jumladan, o'quv yuklamasining haddan tashqari ko'pligi, ota-onaning yuqori talablari, o'qituvchilarning keskin munosabati, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar va past bahodan qo'rqish kabi holatlar o'quvchining psixologik barqarorligiga ta'sir etadi. Ayrim hollarda o'quvchi o'z imkoniyatlarini yetarli darajada baholay olmasligi natijasida ham xavotir kuchayadi.

Ta'lim jarayonidagi xavotirning asosiy belgilariga diqqatsizlik, tez charchash, asabiylik, uyqu buzilishi, darsga qiziqmaslik, qo'rquv hissi va o'ziga ishonchsizlik kiradi. Ba'zi o'quvchilarda esa bu holat jismoniy belgilar orqali namoyon bo'ladi: yurak urishining tezlashishi, qo'l titrashi, terlash yoki bosh og'rig'i kuzatilishi

mumkin. Uzoq davom etgan xavotir o'quvchining nafaqat ta'lim faoliyatiga, balki uning umumiy ruhiy salomatligiga ham zarar yetkazadi.

Bunday holatlarning oldini olishda avvalo sog'lom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. O'qituvchi o'quvchiga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi va rag'batlantiruvchi munosabatda bo'lishi kerak. Dars jarayonida tanqid qilishdan ko'ra motivatsiya berish, muvaffaqiyatlarini e'tirof etish va xatolarini to'g'ri tushuntirish o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Shuningdek, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish ham muhimdir.

Psixologik treninglar, suhbatlar va relaksatsion mashqlar xavotirni kamaytirishda samarali usullardan hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, musiqiy terapiya, ijobiy fikrlashni shakllantirish hamda stressni boshqarish usullari o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Ayniqsa, psixolog tomonidan olib boriladigan individual maslahatlar xavotir darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilarga katta yordam beradi.

Ota-onalarning farzandga bo'lgan munosabati ham bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Farzandni boshqalar bilan taqqoslash, ortiqcha bosim o'tkazish yoki faqat yuqori natijani talab qilish bolaning ruhiy zo'riqishini kuchaytiradi. Shu sababli ota-onalar farzandining qobiliyati va qiziqishlarini inobatga olgan holda qo'llab-quvvatlashi lozim. Oiladagi sog'lom muhit bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Bugungi zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim darajasiga, balki psixologik salomatligiga ham katta e'tibor qaratilishi zarur. Chunki ruhiy jihatdan sog'lom va o'ziga ishongan o'quvchi ta'lim jarayonida faolroq bo'ladi hamda yuqori natijalarga erishadi. Shu bois ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini yanada kuchaytirish, pedagog va ota-onalarning psixologik bilimlarini oshirish muhim vazifalardan biridir.

Bugungi kunda psixologiya sohasi jamiyatda tobora muhim o'rin egallab bormoqda. Odamlarning ruhiy holatiga e'tibor ortgani, psixologik maslahatga ehtiyoj kuchaygani bu kasb egalariga bo'lgan talabni oshirmoqda. Biroq psixolog kasbini tanlayotgan yoki shu yo'lda ilk qadamlarini qo'yayotgan yoshlar ko'plab psixologik, emotsional va ijtimoiy xavotirlarga duch keladilar. Ushbu maqolada aynan shu xavotirlar, ularning sabablari va yengib o'tish strategiyalari yoritiladi. Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Freyd xavotirni ichki psixik konfliktlar natijasi deb hisoblagan.

(Freyd, 1926). Kasb tanlash jarayonida shaxsning istaklari va ijtimoiy talablar o'rtasidagi ziddiyat xavotirni keltirib chiqaradi. Xavotirni bosib chiqarish (repressiya) mexanizmlarini tahlil qilgan. Hornayning (1937) fikricha, xavotir insonlararo munosabatlar, ayniqsa, ijtimoiy bosim va kutilmalar bilan bog'liq. Kasb tanlashda yoki unga moslashishda o'zini isbotlash, boshqalarning fikridan qo'rqish kabi omillar

xavotirni kuchaytiradi. Bandura o‘ziga bo‘lgan ishonch past bo‘lsa, bu xavotirga olib kelishini aniqlagan. (Bandura, 1997). Kasbiy faoliyatga tayyorlanayotgan shaxsning o‘zini kasbga layoqatli deb hisoblamasligi xavotir darajasini oshiradi. K. Levin (1935) Kasbiy muhit (makro va mikro omillar) shaxsning ichki holatiga ta‘sir qiladi. Kasb tanlash va unga moslashish paytida yuzaga keladigan "qarama-qarshi kuchlar" xavotirni yuzaga keltiradi. Krumbolts (1979) xavotirni shaxsning o‘tmishdagi tajribalari, ijtimoiy signal va o‘ziga xos talqinlari bilan bog‘laydi. Kasbiy xavotir ko‘pincha noto‘g‘ri ijtimoiy baholashlar va kutilmalarga asoslanadi. Y. B. Gippenreyter (rus psixologi) Kasbiy xavotirni psixologik maslahatlar orqali kamaytirish mumkinligini ko‘rsatgan. (Gippenreiter, 2005). Kompensatsiya, ratsional fikrlash va muammoli vaziyatlarni tahlil qilish orqali shaxsda ishonch hosil qilish usullarini taklif etgan.

Psixolog kasbini tanlash – faqatgina ilmiy bilimlarni o‘zlashtirish emas, balki kuchli ichki tayyorgarlikni, hissiy barqarorlikni, o‘z ustida muntazam ishlashni talab qiladi. Duch kelinadigan xavotirlar tabiiy holat bo‘lib, ular ustida ishlash orqali yengib o‘tiladi. Muhimi – o‘z kasbiga ishonchni yo‘qotmaslik, tajribali ustozlardan maslahat olish, vaqti-vaqti bilan o‘z emotsional holatini baholab borishdir. Shunda psixolog nafaqat boshqalarga, balki o‘ziga ham yordam bera oladigan kuchli mutaxassisga aylanadi. "Kelajakdagi psixologlarning yangi avlodi qanday bo‘lishi kerak?" Shu bois, biz psixologiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar orasida empatiya, emotsional intellekt, o‘z-o‘ziga ishonch (ya‘ni, o‘ziga samarali ta‘sir qilish qobiliyati) va nazorat lokusining darajasini baholashni tanladik.

Psixologning empatiyasi haqida Goleman (1995) shunday deydi: samarali psixolog — bu empatik psixologdir. (Goleman, 1995, p. 98). Empatiya orqali psixolog mijozning his-tuyg‘ulari va emotsiyalariga yaqinlashadi va odatda empatiya qilish himoya mexanizmlarini yo‘qolishiga olib keladi. Past darajadagi emotsional intellektga ega insonning boshqalarga nisbatan empatiya ko‘rsatishi qiyinligini tan olish kerak. Boshqalar hissiyotlarini to‘g‘ri tushunish uchun, avvalo, inson o‘z histuyg‘ularini to‘g‘ri ifoda eta olishi kerak (Goleman, 1995).

Emotsional intellekt professional muvaffaqiyatni belgilovchi eng muhim omillardan biridir. (Losii et al., 2014; Rizeanu, Gatej, & Ciolacu, 2017). U, aql koeffitsienti bilan o‘lchanadigan mantiqiy va kognitiv qobiliyatlardan farq qiluvchi, biroq ular bilan bir-birini to‘ldiruvchi qator qobiliyatlarni ifodalaydi. Emotsional intellekt qobiliyatlari umr davomida o‘rganilishi va rivojlantirilishi mumkinligini ta‘kidlash lozim. Bu qobiliyatlar individual, guruh va tashkilot darajasida mavjud bo‘lishi mumkin va barcha darajalarda kommunikatsiya, hamkorlik va samaradorlikni optimallashtirishga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Emotsional intellektning rivojlanishi bizga aqliy salohiyatimiz, ijodkorligimizni namoyon etish, shaxsiy va professional

jihtadan muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi (Losii, 2014; Rizeanu, Gatej, Ciolacu, 2017). O‘z-o‘ziga ishonch (self-efficacy) insonning qanday faoliyat turlarini tanlashi, topshiriqlarni bajarayotganda ishlashga va davom ettirishga tayyorligi, hissiy javoblari, stressga munosabati va ish samaradorligiga ta‘sir qiladi (Betz, 2000).

Yuqori darajadagi o‘z-o‘ziga ishonchga ega bo‘lgan odamlar yuqori maqsadlar qo‘yadi, murakkab vazifalarga ko‘proq kuch va vaqt sarflaydi (Bandura, 1997). O‘z-o‘ziga ishonch tushunchasi bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, yuqori darajadagi ishonchga ega insonlar hozirgi kasbiy faoliyatda yaxshi natijalarga erishadilar, muvaffaqiyatliroq martabaga ega bo‘ladilar, ishidan va hayotidan ko‘proq mamnun bo‘ladilar, kamroq stressga duch keladilar, murakkab sharoitlarga tezroq moslashadilar va imkoniyat hamda resurslardan samaraliroq foydalanadilar (Bubulac, Gatej, Rizeanu, 2018; Judge va boshq., 2008) Nazorat lokusi — bu insonlar o‘z istagan maqsadlariga erishishlariga qanchalik ishonishlarini ifodalovchi tushunchadir. Bu shuningdek, ularning o‘z xatti-harakatlarini tashqi omillar (atrof-muhit sharoitlari) yoki ichki omillar (shaxsiy qarorlar) orqali belgilanishiga qancha darajada ishonishlariga bog‘liq (Rizeanu, 2016; Rotter, 1966).

Bitiruvchiga kelajakdagi kasbini tanlashda yordam berishda, eng avvalo, uning moyilligi va iste‘dodlarini hisobga olish zarur. Psixologlarning fikricha, quyidagilarga asoslanib bola qaysi soha vakili bo‘lishi mumkinligi aniqlanadi:

Gumanitar yo‘nalishga moyil bola odatda erta gapira boshlaydi, o‘qishni erta o‘zlashtiradi, tili obrazli, hissiyotga boy va metaforalar bilan boyitilgan bo‘ladi; biroq u uchun boshqotirmalarni yechish, loto, shashka kabi o‘yinlar qiyin kechadi. Texnik fikrlashga ega bola texnikaga, uning tuzilishiga qiziqadi, konstruktorlar bilan shug‘ullanishni yaxshi ko‘radi, aniqlikni yoqtiradi, fazoviy va vaqtli tafakkuri rivojlangan bo‘ladi. Ijodiy fikrlovchi bola his-tuyg‘ularini rasm orqali ifodalashga harakat qiladi, rang va soyalardagi farqlarni tushunadi, o‘z g‘oyalarini ilgari surishga, noodatiy yechimlar taklif qilishga intiladi. U qoidalardan, sxemalardan uzoqroq bo‘lishni afzal ko‘radi. Ilmiy fikrlovchi bola ko‘p savollar beradi, atrof-muhitni faol o‘rganadi, tajriba o‘tkazishni yoqtiradi. Zamonaviy jamiyatda shaxsning o‘z kasbini aniqlashi va ushbu sohada o‘zini to‘liq namoyon etishi – uning ijtimoiy integratsiyasi va ruhiy barqarorligining muhim omillaridan biridir. Kasbiy identifikatsiya – bu shaxsning tanlagan kasbiga bo‘lgan munosabati, o‘zini aynan shu sohaga tegishli deb his etishi, kasbiy qadriyatlarni qabul qilishi va ular bilan uyg‘unlashishidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, kasbiy identifikatsiyaning erta bosqichlarda shakllanishi yoshlarning kelgusidagi mehnatga bo‘lgan munosabati, kasbiy motivatsiyasi va psixologik tayyorgarligiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Yoshlar orasida bu jarayon ko‘p omillarga bog‘liq bo‘lib, ularning qiziqishlari, shaxsiy imkoniyatlari, ijtimoiy muhit va maktab davrida berilgan kasbiy yo‘naltirish sifatida namoyon bo‘ladi. Ayniqsa, ota-

onalar va o'qituvchilarning qo'llab-quvvatlashi, mustahkam ijtimoiy aloqalar va ijobiy rol modellari bu identifikatsiyani mustahkamlashga xizmat qiladi.

Kasb tanlovi – bu har doim motivatsiyalangan harakat. Inson ko'plab alternativalar ichidan o'zi uchun eng jozibador deb bilgan birini tanlaydi. V.Vrumning kutishlar nazariyasi (expectancy theory) nuqtai nazaridan qaraganda, har bir inson uchun turli kasblar turli davrlarda turlicha jalb etuvchanlik darajasiga ega bo'ladi, bu esa valentlik (qadrilik darajasi) deb ataladi. Bir gipotezaga ko'ra, kasb valentligi – bu kasb orqali erishilishi mumkin bo'lgan hayotiy maqsadlar (masalan, yuqori ijtimoiy mavqe) valentligi va u maqsadlarga erishishda kasbning foydaliligini ko'rsatuvchi qiymatlar ko'paytmasining algebraik yig'indisiga bog'liq monoton o'suvchi funksiyadir. Boshqacha aytganda, inson hayotida qanday yuksak maqsadlar qo'ysa, uning bo'layotgan kasbiga nisbatan ham shuncha yuqori talab qo'yiladi. Agar u mashhur yozuvchi bo'lishni istasa, unda duradgorlik kasbi yoki kasb-hunar maktabi (PTY) unga mos kelmaydi. Albatta, yuqori maqomga intilishning o'zi yetarli emas. Muhimi – inson o'z kuchiga ishonadimi, qo'ygan maqsadiga erishish yo'lida qanchalik kuchli motivatsiyaga egaligidir. Kasbiy o'zini anglash – shaxsning o'z imkoniyatlari, qiziqishlari, qadriyatlarini va hayotiy maqsadlarini anglab, ularni muayyan kasb bilan uyg'unlashtirish jarayonidir. Bu jarayonni rivojlantirishda quyidagi yondashuvlar muhim hisoblanadi:

Psixologik maslahat va yo'naltirish xizmatlarini rivojlantirish – maktab va oliy ta'lim muassasalarida professional psixologlar orqali kasbiy yo'nalishda individual va guruhli maslahatlar berilishi zarur.

Kasblar bilan tanishtiruvchi amaliyot va tajriba dasturlarini tashkil etish – yoshlar o'z qiziqishlariga mos kasblarni amalda sinab ko'rish imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak.

Ota-onalar va ustozlar bilan hamkorlikni kuchaytirish – yoshlar tanloviga hurmat bilan yondashish va ularni rag'batlantirish muhim.

Emotsional intellekt va o'z-o'zini anglash qobiliyatlarini rivojlantirish – bu shaxsga stressga bardoshli bo'lish va mustaqil qaror qabul qilishda yordam beradi. Shunday qilib, kasb tanlashdagi xavotirlar bilan kurashishning eng samarali yo'li – bu yoshlarning o'zini anglash, shaxsiy va kasbiy rejalashtirish qobiliyatlarini rivojlantirishdir. Bu nafaqat individuallikning shakllanishiga, balki jamiyatda muvaffaqiyatli va baxtli shaxs sifatida hayot kechirishiga ham xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim jarayonidagi xavotir o'quvchilarning o'quv faoliyati va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi muhim psixologik muammolardan biridir. Uni bartaraf etishda o'qituvchi, ota-ona va psixologning o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarda ijobiy motivatsiyani

shakllantirish, qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish hamda stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali xavotir darajasini kamaytirish mumkin. Ruhijihatdan barqaror o‘quvchi esa ta’lim jarayonida faol ishtirok etib, jamiyatning barkamol a’zosi bo‘lib shakllanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Gippenreiter, Y. B. (2005). Vvedenie v obshchuyu psikhologiyu [Introduction to General Psychology]. Moscow: CheRo.
2. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. New York: Bantam Books.
3. Hornay, K. (1937). The neurotic personality of our time. New York: W. W. Norton & Company.
4. Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2008). The role of core self-evaluations in job satisfaction and performance. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 28–42.
5. Krumboltz, J. D. (1979). A social learning theory of career decision making. In A. M. Mitchell, G. B. Jones & J. D. Krumboltz (Eds.), *Social learning and career decision making* (pp. 19–49). Cranston, RI: Carroll Press.
6. Levin, K. (1935). A dynamic theory of personality. New York: McGraw-Hill.
7. Losii, L. (2014). The role of emotional intelligence in work performance. *Journal of Psychology and Work*, 9(1), 23–31.
8. Rizeanu, S. (2016). The locus of control and its influence on the perception of self-efficacy in adolescent students. *Romanian Journal of School Psychology*, 9(2), 54–61.
9. Rizeanu, S., Gatej, R., & Ciolacu, M. (2017). Emotional intelligence and coping mechanisms in adolescent students. *Journal of Applied Psychology*, 18(1), 39–47.
10. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.