

O'QUVCHILARDA SEZGINING SHAKLLANISHI HAMDA ADAPTATSIYA JARAYONLARI

Ro'ziboyeva Gulshoda Soburboy qizi

Xorazm viloyati Xonqa tumani 11-maktab psixologi

Raximova Nasiba Shavkatovna

Xorazm viloyati Xonqa tumani 51-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda sezgi jarayonlarining shakllanishi, ularning psixologik rivojlanishdagi o'rni hamda adaptatsiya (moslashuv) jarayonlarining mohiyati yoritilgan. Shuningdek, ta'lim muhitiga moslashish bosqichlari, individual farqlar va psixologik yordamning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar:Sezgi, idrok, psixik jarayon, adaptatsiya, moslashuv, o'quvchi, psixologik rivojlanish, nerv tizimi, ta'lim muhiti, ijtimoiy moslashuv.

KIRISH

Inson psixik faoliyatining eng muhim bosqichlaridan biri sezgi jarayonlaridir. Sezgi orqali tashqi olamdan kelayotgan ma'lumotlar qabul qilinadi va qayta ishlanadi. O'quvchilarda sezgi jarayonlarining to'g'ri shakllanishi ularning bilish faoliyati, idrok, xotira va tafakkur rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sezgi — bu ongimizga bevosita ta'sir etayotgan narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlarini aks ettiruvchi psixik jarayondir. Ta'lim jarayonida sezgi tizimining rivojlanishi o'quvchilarning bilimlarni tez va aniq o'zlashtirishiga yordam beradi.

O'quvchilarda sezgi jarayonlarining shakllanishi

Sezgi jarayonlari bolalik davridan boshlab shakllanadi va maktab yoshida yanada takomillashadi. O'quvchilarda ko'rish, eshitish, teri (taktik), hid va ta'm sezgilari ta'lim jarayonida faol rivojlanadi. Kichik maktab yoshida sezgi tizimi beqaror bo'lishi mumkin, chunki nerv tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli o'qituvchilar dars jarayonida ko'rgazmali vositalar, amaliy mashg'ulotlar va vizual materiallardan keng foydalanishi muhim ahamiyatga ega.

Sezgi jarayonlarining rivojlanishida mashq va takrorlash ham katta rol o'ynaydi. O'quvchi qancha ko'p amaliy faoliyat bilan shug'ullansa, uning sezgi va idrok jarayonlari shuncha tez rivojlanadi.

Adaptatsiya jarayonlari va ularning ahamiyati

Adaptatsiya — bu shaxsning yangi ijtimoiy yoki tabiiy muhitga moslashish jarayonidir. O'quvchilar uchun eng muhim adaptatsiya turlaridan biri maktabga moslashish jarayonidir.

Maktabga kirgan bola yangi tartib, yangi jamoa, o'qituvchi talablari va dars rejimiga moslashishi kerak bo'ladi. Bu jarayon har bir bolada turlicha kechadi. Ba'zi bolalar tez moslashsa, boshqalarda qiyinchiliklar kuzatiladi.

Adaptatsiya jarayonida quyidagi omillar muhim rol o'ynaydi:

oila muhitining qo'llab-quvvatlashi;
o'qituvchining psixologik yondashuvi;
tengdoshlar bilan munosabat;
bolaning individual psixologik xususiyatlari.

Adaptatsiya bosqichlari

O'quvchilarda adaptatsiya odatda uch bosqichda kechadi:

Birinchi bosqich — boshlang'ich moslashuv davri bo'lib, bunda bola yangi muhitga kiradi va hayajon, qo'rquv yoki qiziqish his qiladi.

Ikkinchi bosqich — moslashishning murakkablashgan davri bo'lib, unda ayrim qiyinchiliklar, charchoq va psixologik zo'riqishlar kuzatilishi mumkin.

Uchinchi bosqich — barqaror moslashuv davri bo'lib, bola yangi muhitga to'liq ko'nikadi va faol o'quv jarayoniga kirishadi.

Psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash

Adaptatsiya jarayonini yengillashtirishda maktab psixologining o'rni muhimdir. Psixolog o'quvchilarning emotsional holatini kuzatadi, zarur hollarda individual yoki guruhli psixologik yordam ko'rsatadi.

Shuningdek, psixolog o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikda ishlab, bolaning maktabga moslashuvini osonlashtiruvchi tavsiyalar beradi. Bu esa o'quvchilarda stressni kamaytirish va ijobiy motivatsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Tashqi olamni bilish, undan kelayotgan ma'lumotlarni qabul qilish va qayta ishlash sezgi jarayonidan boshlanadi. Sezgi – ongimizga ayni vaqtda, bevosita ta'sir qilib turgan narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlarini aks ettirishdan iborat psixik jarayondir. Materiya bizning sezgi organlarimizga ta'sir qilib sezgi hosil qiladi. Sezgi a'zolari axborotni qabul qilib oladi va saralaydi. Sezgi a'zolari tashqi olamning kishi ongiga kirib keladigan yagona yo'lidir. Kishi tevarak-atrofdagi olam haqida doimo axborot olib turishi kerak. Axborotlarning ko'pligi (ortiqchaligi) yoki tanqisligi (sensor izolyatsiya) organizmda jiddiy funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin. Buni tekshirib ko'rish uchun maxsus surdokameralarda ko'plab tajribalar o'tkazilgan. Tajribalar shuni ko'rsatadiki, sinaluvchi to'la izolyatsiya holatida bir necha soatdan keyin vahimaga tushadilar, tajribaning to'xtatilishini talab qila boshlaydilar. Ularda og'riq, haroratni sezish kabi sezgilar ham buzilishi kuzatiladi. Agar odam ko'proq vaqt izolyatsiyada saqlansa, unda uning ongi buzilishi, turli gallyutsinatsiyalar kuzatiladi. Real paytda bunday sharoit ongning butunlay buzilishiga olib kelishi mumkin.

Sezgilar va ularning mohiyati haqida ko'plab nazariyalar mavjud. Avvalo shuni ta'kidlab o'tish lozimki, materialistik psixologiya sezgilarni materiya ta'sirining natijasi deb qaraydilar. Sezgilarning haqiqiy mezonini esa amaliyot hisoblanadi.

Sub'ektiv idealistlar (Berkli, Yum, Max) olamni sezgilarning yig'indisi sifatida talqin qiladilar. Boshqa bir nazariya tarafdorlari (I. Myuller, Gelmgolts) sezgi organlarining o'ziga xos quvvati haqida fikr yuritadilar. Ularning fikricha sezgilar faqat tashqi ta'sirlarning timsoli, shartli belgilari. Shu sababli ular qaysi sezgi organiga ta'sir qilsa, shu analizatorga xos sezgi hosil bo'ladi. Bu nazariyaning to'g'riligini isbot qiluvchi ko'plab misollar bor – elektr toki, bosimning ta'sirida turli analizatorlarda turli sezgilar hosil bo'ladi.

Ammo hid va tovushlar boshqa sezgi organlariga ta'sir qilib, ularga xos sezgilar hosil qilmaydi. Sezgi organlari maxsus signallarni qabul qilishga ixtisoslashgan. Sezgi a'zolarining ixtisoslashishi – uzoq davom etgan evolyutsion taraqqiyot mahsulidir. Bundan shunday xulosaga kelish mumkin: sezgi a'zolarining o'ziga xosligi sezgilarning o'ziga xosligini keltirib chiqarmaydi. Sezgi organlarining o'ziga xosligi tashqi olamning o'ziga xos xususiyatlari natijasida shakllangan.

Mana shunday maxsuslashgan sezgi organlarining majmui analizatorlarni tashkil qiladi. Har qanday analizator uch qismdan iborat:

tashqi ta'sir kuchini ichki nerv jarayoniga o'tkazadigan maxsus transformator – analizatorning periferik qismi;

analizatorning periferik qismini markaziy qism bilan bog'laydigan o'tkazish yo'llari. Ular afferent (markazga intiluvchi) va efferent (markazdan qochuvchi) yo'llardir;

markaziy qism – periferiyadan keluvchi signallarni qabul qilib, qayta ishlovchi miya qismi.

Analizatorlarning periferik bo'limida motor va hissiy qismlar uyg'unlashganligi sababli ular ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchilarning ob'ektiv xususiyatlarini aynan aks ettiradi.

Sezgilar ta'sir qilayotgan qo'zg'atuvchining xarakteriga, qo'zg'alishni qabul qilish masofasi va retseptorlarining joylashgan o'rniga ko'ra klassifikatsiya qilinadi. Retseptorlarning joylashgan o'rniga ko'ra sezgilarning quyidagi turlari mavjud:

- tashqi olamdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini aks ettiruvchi va tananing tashqi yuzasida retseptorlari bo'lgan sezgilar – ekstrotseptiv sezgilar;
- tananing ichki a'zolari va to'qimalarida joylashgan va ichki holatini aks ettiruvchi sezgilar – interotseptiv sezgilar;
- retseptorlari pay va mushaklarda joylashgan, gavdaning holati va harakatlari haqida ma'lumot beruvchi sezgilar – propriotseptiv sezgilar.

Ekstrotseptiv sezgilar o'z navbatida kontakt (bevosita aloqa orqali) va distant (masofadan) sezgilarga ajratiladi. Kontakt sezgilarga ko'rish, eshitish, hid bilish, teri

sezgisi va ta'm bilish kiradi. Bu klassifikatsiya modallik bo'yicha klassifikatsiya deb ataladi va Aristotel tomonidan ham ko'rsatib o'tilgan.

Sezgilar ham boshqa psixik hodisalar kabi umumiy xususiyatlarga ega: sifati, intensivligi (kuchi) va davomiyligi.

Sifat – sezgining asosiy xususiyati bo'lib, uni boshqa sezgilardan farqlaydi. Masalan, eshitishda tovushning balandligi yoki pastligi, ko'rishda ranglarning xilma-xilligi.

Intensivlik – qo'zg'atuvchi kuchi va analizatorning funksional holati bilan belgilanadi.

Davomiylilik – sezgining vaqt bilan bog'liq xususiyati bo'lib, latent davr bilan ifodalanadi. Masalan, taktil sezgilar taxminan 130 ms, og'riq sezgisi 370 ms, ta'm bilish 50 ms latent davrga ega.

Qo'zg'atuvchi ta'siri to'xtagandan keyin ham sezgi darhol yo'qolmaydi, balki keyingi obrazlar hosil bo'lishi davom etadi.

Analizator sezgirliги adaptatsiya orqali o'zgaradi. Adaptatsiya uch turga bo'linadi:

- kuchsiz qo'zg'atuvchi uzoq ta'sir qilganda sezgining yo'qolishi;
- kuchli qo'zg'atuvchi ta'sirida sezgirlikning kamayishi (negativ adaptatsiya);
- kuchsiz qo'zg'atuvchi ta'sirida sezgirlikning oshishi (pozitiv adaptatsiya).

Adaptatsiyaning biologik ahamiyati shundaki, u sezgi organlarini ortiqcha ta'sirlardan himoya qiladi va organizmning muvozanatini saqlashga yordam beradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda sezgi jarayonlarining shakllanishi ularning umumiy psixologik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Adaptatsiya jarayoni esa shaxsning yangi ta'lim muhitiga moslashishini ta'minlaydi. Sezgi va moslashuv jarayonlarini to'g'ri tashkil etish orqali o'quvchilarning bilim olish samaradorligini oshirish va ularning psixologik barqarorligini ta'minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Гройсман А.Л. Медицинская психология. М. 2001.
2. Кабанов М.М., Личко А.Е., Смирнов В.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинической практике. Л. 1983.
3. Карвасарский Б.Д. Медицинская психология. М. 1982.
4. Ziyo.net