

O'SMIRLIK DAVRIDA XAVOTIRNING O'QUV MOTIVATSIYASIGA TA'SIRI

Abdisalimov Dilshod Olim o'g'li

Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumani

MMTBga qarashli 25-sonli umumiy

o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Zamonaviy ta'lim muhitida, ayniqsa o'smirlik davrida, psixologik bosim va stressning yuqori bo'lishi kuzatiladi. Ushbu yoshda shaxsning faol shakllanish jarayoni kechadi va bu jarayon ko'pincha xavotirning ortishi bilan bog'liq bo'ladi. Xavotirlanish o'quv motivatsiyasiga murakkab tarzda ta'sir ko'rsatadi: me'yoridagi xavotir o'quvchini faollashtirib, diqqatni jamlashga yordam bersa, uning haddan tashqari kuchayishi o'quv jarayonidan chekinish, faollikning pasayishi kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu maqola o'smirlar o'rtasida xavotirlanishning o'quv motivatsiyasiga ta'sirini nazariy jihatdan tahlil qilish va amaliy yechimlar taklif etishni maqsad qiladi. Tadqiqot davomida Spilberger, Kettell, Prixojan, Markova kabi olimlarning psixologik motivatsiya va xavotirga oid qarashlari tahlil qilinadi. Shuningdek, xavotirning o'quv faoliyatiga ko'rsatadigan ta'siri kognitiv, emotsional va xulqiy mexanizmlar orqali izohlanadi.



Xavotir — bu insonda qo'rquv, taranglik, xavf yoki noxush natijani kutish bilan bog'liq murakkab hissiy holatdir. Ilmiy manbalarda ushbu tushunchaga turlicha yondashuvlar berilgan. Umumiy tarzda, xavotir noaniqlik bilan bog'liq yoqimsiz emotsional kechinma bo'lib, voqealar salbiy kechishidan xavfsirash, hayajon, taranglik kabi holatlar bilan namoyon bo'ladi. Xavotir qo'rquvdan farqli ravishda aniq obyektga ega

bo'lmisligi bilan ajralib turadi, qo'rquv esa ma'lum vaziyat yoki hodisaga bog'liq bo'ladi. Shuningdek, xavotirlanish ba'zan shaxsning muayyan vaziyatlarda xavotirga moyilligi sifatida talqin qilinadi. Bunday holatda xavotir ko'proq insonning ijtimoiy muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlikka bergan ichki bahosi, tashqi reaksiyalarni kutishi bilan bog'liq bo'ladi. Xavotirlanish va stress o'zaro yaqin holatlar bo'lib, bir tomondan tashvishli kechinmalar stressning belgilaridan biri sifatida qaraladi, boshqa tomondan esa xavotir darajasi shaxsning stressga nisbatan sezgirligini belgilab beruvchi omildir [4].

Xavotirni tahlil qilishdan avval, uni bezovtalik va qo'rquv tushunchalaridan farqlash muhimdir. V. Astapov ta'kidlaganidek, bir qarashda farq juda aniq ko'rinadi: qo'rquv — real va mavjud xavfga beriladigan tabiiy reaksiya, xavotir esa — ko'zga ko'rinadigan aniq sabab bo'lmagan holda paydo bo'ladigan noxush hissiy holatdir. Biroq turli ilmiy manbalarda bu ajratish har doim ham qat'iy saqlanmaydi.

Masalan, Z. Freyd ko'pincha xavotirni uni keltirib chiqaruvchi obyektning bor-yo'qligiga bog'lamaydi va uni umumiy affektiv holat sifatida izohlaydi. Uning talqinida xavotir — tashqi xavfni sezish natijasida yuzaga keladigan tabiiy, oqilona hissiy reaksiya bo'lib (Freyd “obyektiv bezovtalik” deb ataydi), boshqa tadqiqotchilar “qo'rquv” deb izohlaydigan tushunchaga yaqin keladi. Shu bilan birga, Freydning o'zi ham “qo'rquv” atamasidan foydalanadi.

E. Zetselning fikricha, qo'rquv — tashqi xavfga nisbatan normal javob bo'lsa, xavotir — real tahdid kuchli bo'lmagan taqdirda ham yuzaga keladigan, bo'rttirilgan va mos kelmaydigan emotsional holatdir.

P. Tillex esa qo'rquv va xavotirni bir-biridan ajratib bo'lmaydigan, o'zaro bog'liq hodisalar sifatida ko'radi. U xavotirni noma'lum manbadan qo'rqish holati sifatida talqin etadi. Umumlashtirib aytganda, xavotir kengroq ma'noga ega bo'lgan umumiy emotsional reaksiya bo'lib, qo'rquv esa shu holatning aniq obyektga yo'naltirilgan ko'rinishi sifatida tushuniladi.

A. Prixojan J. Lokkning ta'rifini keltiradi: xavotir — bu kelajakda sodir bo'lishi mumkin bo'lgan noxush hodisalar haqida o'ylash natijasida vujudga keladigan ruhiy hayajon holati. Prixojanning fikricha, xavotir va qo'rquvning asosiy jihatlari — yovuzlik yoki zarar keltirish ehtimoli bilan bog'liqligi va kelajakdagi xavfni yengishga bo'lgan ehtiyojni yuzaga chiqarishidir [2].

Shu tariqa, xavotirning falsafiy tahlili ushbu tushuncha haqidagi ilmiy qarashlarning rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatdi.



A. M. Prixojan xavotirni — noxush hodisani kutish, xavf-xatarni oldindan sezish bilan bog‘liq emotsional noqulaylik sifatida izohlaydi. U xavotirni ikki ko‘rinishda ko‘rsatadi:

1. vaqtinchalik hissiy holat sifatida;
2. shaxsning barqaror individual xususiyati yoki temperament elementi sifatida [1].

V. V. Suvorova esa xavotirlanishni ichki beqarorlik, nomutanosiblik va qo‘rquvdan ajratadi. Uning fikricha, xavotir ko‘pincha aniqlangan obyektga ega bo‘lmaydi va shaxsning individual tajribasi bilan bog‘liq bo‘lgan sof subyektiv ruhiy kechinmadir. Tadqiqotchi xavotirni salbiy hissiyotlar guruhiga kiritadi, bunda fiziologik jarayonlar ustuvor o‘rin tutadi.

Vilgelm Rayx Freydning psixodinamik konsepsiyasini yanada kengaytirib, libidodan tashqari organizmning barcha muhim biologik va psixologik jarayonlarini o‘z izohlariga qo‘shgan. U lazzatlanish holatini energiyaning organizm markazidan periferiyaga va tashqi muhitga tabiiy va erkin oqishi sifatida talqin qiladi. Xavotir esa, Rayx ta’kidlashicha, ushbu energiyaning tashqi dunyo bilan erkin almashuvini cheklab qo‘yishi, uni ichkariga qaytarishi natijasida mushaklarda taranglik, qotish, tabiiy his-tuyg‘ular — ayniqsa jinsiy hislar — susayishi bilan bog‘liq. Rayxning xavotir haqidagi tasviri emotsional holatning muhim xususiyatiga urg‘u beradi: rigidlik, mushaklarning haddan tashqari taranglashishi va tana bloklari tufayli harakat aktlarining cheklanishi.

L.F. Obuxov xavotirlanishni shunday izohlaydi: bu — insonning muayyan ijtimoiy vaziyatlarda muntazam yoki vaziyatga xos tarzda yuqori darajada bezovtalik, qo‘rquv va ichki tanglikni boshdan kechirishidir.

A.A. Petrovskaya esa xavotirlanishni shaxsning xavotir holatini boshdan kechirishga moyilligi, ya’ni xavotir reaksiyasining paydo bo‘lish chegarasining pastligi bilan tavsiflaydi. Uning fikricha, xavotirlanish individual farqlarni belgilovchi muhim parametr bo‘lib, u ko‘pincha nevrozlar, og‘ir somatik kasalliklar yoki psixotravmatik tajribalardan keyingi holatlarda yuqori darajada namoyon bo‘ladi. Zamonaviy tadqiqotlarda xavotirning ikki shakli ajratiladi: vaziyatli (ma’lum bir holatga bog‘liq)

va shaxsiy (barqaror individual sifat). Shuningdek, shaxsning atrof bilan o‘zaro ta’siri orqali xavotirni tahlil qilish metodlari ishlab chiqilgan [3].

N.Y. Arakelov xavotirlanishni ko‘p qirrali psixologik kategoriya deb ataydi. U shaxsning ayni damdagi hissiy holatini ham, barqaror individual xususiyatini ham ifodalaydi. So‘nggi yillardagi ilmiy izlanishlar xavotirlanishni turli nazariy pozitsiyalardan talqin qilish imkonini yaratgan. Bu esa xavotirning paydo bo‘lishi va rivojlanishi stress omillari ta’sirida yuzaga keladigan kognitiv jarayonlar, affektiv holatlar va xulq-atvor reaksiyalari o‘rtasidagi murakkab o‘zaro aloqadorlikning natijasi ekanini tasdiqlaydi. Shaxsiy xavotir esa, asosan, miyaning genetik jihatdan belgilangan xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, vaqt o‘tishi bilan kuchayib boruvchi noxush emotsiyalar va ichki tanglik orqali namoyon bo‘ladi.



I.V. Imedadze xavotir holatini ruhiy umidsizlikni oldindan sezish bilan bog‘laydi. Uning fikricha, xavotir ehtiyoj frustratsiyasi xavfi mavjud bo‘lgan vaziyatni kutish chog‘ida paydo bo‘ladi.

Y.L. Kolomenskiy olib borgan tadqiqotlarda xavotir darajasi asab tizimi kuchi bilan bog‘liq ekani aniqlangan. U ilgari surgan, asab tizimi kuchi va sezgirliigi o‘rtasida teskari bog‘liqlik mavjudligi haqidagi faraz V.D. Nebilitsin tomonidan tajribaviy tasdiqlangan. Ya’ni, asab tizimi zaif bo‘lgan odamlarda xavotirlanish ko‘proq kuzatilishi mumkin.

Nazariy yondashuvlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, xavotir — kognitiv, emotsional va xulq-atvorga oid o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlardan iborat murakkab hissiy tizimdir. Zamonaviy ilmiy qarashlarga ko‘ra, xavotir o‘quv jarayonida ikki tomonlama rol o‘ynashi mumkin: o‘rtacha darajadagi xavotir mas’uliyatni oshiradi, diqqatni kuchaytiradi va o‘quv faoliyatini rag‘batlantiradi; yuqori darajadagi xavotir esa motivatsiyaning pasayishiga, charchashning kuchayishiga, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklarga va qochish xatti-harakatlarining ko‘payishiga olib keladi. Hozirgi zamon konsepsiyalari — biopsixosotsial model, kognitiv-xulq-atvor yondashuvi va xulq-atvor tormozlanishi nazariyasi — xavotirning o‘smirlik davrida shakllanishida

biologik, ruhiy va ijtimoiy omillarning kompleks ta'sirini e'tiborga olish zarurligini ko'rsatadi. Ana shu omillarni chuqur o'rganish ta'lim jarayonida xavotirni boshqarish mexanizmlarini aniqlash va uni kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Беличева С.А. Сложный мир подростка. - Свердловск: Средне-Уральск. книжное изд-во, 2004. - 129 с.
2. Изард К. Психология эмоций. - СПб.: Питер, 2006. - 464 с.
3. Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности: тревога и тревожность / Под ред. В. М. Астапова. - СПб.: Питер, 2001. - С. 215-221. 138
4. Мэй Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. А. Г. Гладкова. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2004. - 389 с.
5. A.A. Rashidov - A MODEL FOR DEVELOPING FUTURE TEACHERS' COMPETENCEIN DESIGNING LEARNING-COGNITIVE ACTIVITY, SCIENCE AND INNOVATION INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL, 2025. 146-152s