

MAKTAB O'QUVCHILARIDA XAVOTIRLANISH DARAJASI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Adilova Marg'uba Inayatulla qizi

Yashnobod tumani 212-sonli maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida uchraydigan xavotirlanish holatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda psixologik bartaraf etish usullari yoritiladi. Shuningdek, o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlashda oila va maktab hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: xavotir, stress, o'quvchi psixologiyasi, emotsional holat, maktab muhiti, psixologik yordam, motivatsiya, ruhiy barqarorlik.

KIRISH

Maktab o'quvchilari orasida xavotirlanish (anksiyete) holati bugungi kunda keng uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu holat o'quvchining ichki emotsional zo'riqishi, qo'rquv va noaniqlik hissi bilan bog'liq bo'lib, uning o'qish jarayoni va ijtimoiy faoliyatiga ta'sir qiladi.

Xavotirlanish turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. O'qishdagi bosim, ota-onaning yuqori talabchanligi, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar yoki o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi shular jumlasidandir. Psixologik jihatdan xavotirlanish o'quvchining diqqatini jamlashiga, xotirasiga va bilimlarni o'zlashtirishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda bu holat uyqu buzilishi va charchoq bilan ham kuzatiladi.

Maktab muhiti o'quvchining emotsional holatiga bevosita ta'sir qiladi. Sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi muhit xavotir darajasini kamaytirishga yordam beradi. O'qituvchilarning tushunuvchan yondashuvi muhim ahamiyatga ega. O'quvchini qo'llab-quvvatlash va uni rag'batlantirish ishonch hissini oshiradi. Psixologik yordam xavotirni kamaytirishning samarali usullaridan biridir. Maktab psixologi bilan suhbatlar, treninglar va individual konsultatsiyalar ijobiy natija beradi.

Nafas mashqlari, relaksatsiya va ijobiy fikrlash texnikalari ham emotsional holatni barqarorlashtirishga yordam beradi. Bu usullar o'quvchining o'zini boshqarish ko'nikmasini rivojlantiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham muhimdir. Oilada tinch va qo'llab-quvvatlovchi muhit bo'lsa, o'quvchining xavotiri sezilarli darajada kamayadi. Shuningdek, o'quvchilarning qiziqish va qobiliyatlarini rivojlantirish ularning o'ziga ishonchini oshiradi. Faoliyatga jalb etish psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

Xavotirlanish – bu turli hayotiy vaziyatlarga nisbatan bezovtalik, qo'rquv va ruhiy taranglik kabi noxush tuyg'ular bilan kechadigan insonning individual-hissiy reaksiyasi. Xavotirlanish barcha insoniy faoliyatlarga, shu jumladan, o'quv faoliyatiga ham u yoki bu darajada ham salbiy, ham ijobiy ta'sir o'tkaza oladi. Shu boisdan, xavotirlanish muammosini o'rganish muhim ahamiyatga ega. Dastlab “xavotirlanish” tushunchasining umumiy mohiyatini ko'rib chiqsak. Xavotirlanish bu: Ichki psixik holatidagi xavotirni his qilishdagi taranglik; yomon hislar, xatarni kutishni sub'ektiv his qilish; emotsional diskomfortni his qilish; nevrotik reaksiya (avtonom nerv tizimining faolligi oshishi bilan kechuvchi emotsional reaksiya);

salbiy emotsiyalar: qo'rquv, jahl va g'amginlik kompleksi (ba'zilar bunga qiziqishni ham kiritadi); murakkab psixik holat, kognitiv emotsional va operatsional tarkibiy qismlarini o'z ichiga oladi.

Psixologik adabiyotlarda xavotirlanish tushunchasini tahlil qilganda, uni tushunishda bir qancha nazariy qarashlarni ajratish mumkin. Z.Freyd “xavotirlanish hissini o'ziga tahdid soladigan yoki bezovta qiluvchi sezgilar, his-tuyg'ular yoki impulslarning ongsiz ravishda bostirilishi natijasida yuzaga keladigan ichki hissiy ziddiyatning simptomatik ko'rinishi deb hisoblaydi. N.D.Levitov “xavotirlanish – kutilgan muammolar yoki o'zi xohlagan narsaga erishishning kechikishi natijasida yuzaga keladigan ichki tajriba va tinchlikning buzilishidir” deya hisoblagan. K.Xorn esa “xavotirlanish nevrotik jarayonni boshlaydigan va uning yo'nalishini saqlab turuvchi vositadir” degan. Insonda xavotirlanish hissi paydo bo'lishi bilan xatti-harakatlarning

faolligi oshadi, ularning tabiati o'zgaradi va hozirgi sharoitga moslashishning qo'shimcha, ham fiziologik, ham xulq-atvor mexanizmlari faollashadi.

Xavotirlanish tabiiy ravishda, inson boshqalarning tanqidiy, norozi munosabatiga duch kelganda, xususan, o'z-o'ziga tahdid sifatida qabul qilinganda ham, shaxs kundalik hayotda o'zini noloyiq va samarasiz his qilganda ham paydo bo'ladi. Shu bilan birga, tashvish ruhiy moslashish jarayonining muhim elementidir. Psixo-emotsional stress sindromining shakllanishida xavotirlanish asosiy o'rinni egallaydi. Shuningdek, bu hissiyot majburiy ravishda ruhiy zo'riqish bilan birga keladi, jumladan, ekstremal sharoitdagi harakatlar (masalan, qimor, musobaqa va imtihonlar, sport va janglar). Surunkali stress sharoitida tashvish har qanday turdagi asab tizimiga ega bo'lgan odamlarda – ham zaif, ham kuchli insonlarda rivojlanadi, ammo ikkinchisida bu ko'proq kuch va asabiylashtiruvchi omillar ta'sirining davomiyligini talab qiladi.

Z.Freyd ego tahdidining kelib chiqishiga bog'liq bo'lgan uchta xavotirlanish turini aniqlagan:

1. Tashqi dunyodan kelib chiqadigan tahdidga hissiy javob bo'lgan *realistik xavotirlanish*. Ushbu turdagi tashvish odamni xavf manbasini yengishga to'sqinlik qiladi va qo'rquv tajribasi bilan taqqoslanadi. Haqiqiy xavotirlanish hissi, uni keltirib chiqargan sabab bilan birgagina yo'qoladi. Ushbu turdagi tashvishning ijobiy tomoni uning o'zini himoya qilish instinktini faollashtirish qobiliyatidir.

2. *Nevrotik xavotirlanish*, uning kelib chiqishi bizning ongsizligimiz yoki Id tomonidan ishlab chiqarilgan qabul qilib bo'lmaydigan impulslar ongli bo'lib qolish xavfi bilan bog'liq. Ushbu turdagi xavotirlanish odamning qo'rquvidan kelib chiqadiki, biron bir vaqtda uning egosi aqlning instinktiv impulslarini nazorat qila olmaydi, natijada u ba'zi noxush oqibatlarga va muammolarga olib keladigan har qanday noo'rin harakatni amalga oshirishi mumkin. Shunday qilib, nevrotik xavotirlanish faqat Idning instinktiv impulslari nazoratdan chiqib ketish bilan tahdid qilgan paytlarda paydo bo'ladi.

3. *Axloqiy xavotirlanish* — ego superego tomonidan tahdidni boshdan kechirganda paydo bo'ladi va natijada paydo bo'lgan hissiy javob axloqiy tashvishga sabab bo'ladi. Superegoning yuqori talablariga javob bermaydigan har qanday noto'g'ri xatti-harakatlar

yoki xulq-atvor ko‘rinishlari uchun ota-onadan jazo olishdan qo‘rqish axloqiy tashvish paydo bo‘lishiga olib keladi. Superego har bir insonning axloqiy kodeksini tashkil etuvchi xatti-harakatlarimiz uchun javobgardir. Superegoning keyingi rivojlanishi ijtimoiy xavotirning paydo bo‘lishiga olib keladi, bu shaxsning noo‘rin munosabati yoki xatti-harakatlari tufayli yaqin atrofdan chiqarib yuborish tahdidi bilan ham bog‘liq hisoblanadi. Neofreydizmning ko‘plab vakillari xavotirlanish muammosi bilan shug‘ullanishgan bo‘lib, ular orasida Karen Xorni nazariyasi eng ko‘zga ko‘ringani hisoblanadi. K.Xorni 11 ta nevrotik ehtiyojni aniqlagan, bular:

1. Mehr va ma‘qullash zarurati yoki boshqalarga yoqishni xohlash;
2. Hamkorga ehtiyoj, yolg‘izlikdan qo‘rqish;
3. Hayotiy cheklanish va e‘tiborga olinmaslik zarurati;
4. Aql orqali boshqa odamlar ustidan hokimiyat yuritishga ehtiyoj;
5. Boshqa odamlardan o‘z maqsadlari uchun foydalanish, ulardan foyda olish zarurati;
6. Ijtimoiy e‘tirofga bo‘lgan ehtiyoj;
7. Shaxsiy sajda qilish zarurati, “shishgan ego”;
8. Shaxsiy yutuqlarga da‘volar, boshqalardan ustunlik;
9. O‘z-o‘zini ta‘minlash va mustaqillikka ehtiyoj;
10. Sevgiga ehtiyoj;
11. Ustunlik, mukammallik, erishib bo‘lmaydigan darajaga yetishish ehtiyoji.

K.Xorning fikricha, bu ehtiyojlarni qondirish uchun odamda tez-tez xavotirlanish yuzaga keladi va bu ehtiyojlarning qondirilishi bezovtalikdan xalos qiladi deya umid qilishadi, ammo nevrotik ehtiyojlar qondirilmaganligi sababli, tashvishlardan xalos bo‘lishning hech qanday usuli yo‘q. Shaxslararo nazariya yaratuvchisi S.Sullivan ko‘p jihatdan K.Xorning pozitsiyasiga qo‘shiladi. U tanani dam oldirish, bo‘shashish va chegara tarangligi o‘rtasida tebranadigan energiya stresslar tizimi deb biladi. Xavotir odamning xavfsizligi va hayotiga haqiqiy yoki xayoliy tahdiddir. Umuman olganda, psixoanaliz vakillari xavotirlanish bu mavjud ehtiyoj, uni amalga oshirish istagi va jamiyat tomonidan rad etilishi o‘rtasidagi ichki ziddiyatga asoslangan deb hisoblashadi.

Xulq-atvor nazariyotchilari xavotirlanishni og‘riqli, qo‘rqinchli stimulgacha shartli refleksli javob sifatida ko‘rishadi. Kognitiv yondashuv izdoshlari esa xavotirlanishni patogenezini noto‘g‘ri, buzilgan ruhiy tasvirlarning shakllanishi (muammoni bo‘rttirish) sifatida belgilaydilar. “Olim K.Izard “qo‘rquv” va “xavotirlanish” atamaları o‘rtasidagi tafovutni shunday izohlaydi: xavotirlanish ba‘zi his-tuyg‘ularning birikmasidir, qo‘rquv esa ulardan faqat bittasi. Rus psixologi A.I.Zaxarov qo‘rquv tahdid qiluvchi qo‘zg‘atuvchining ta‘siriga javoban paydo bo‘ladigan asosiy insoniy tuyg‘ulardan biri deb hisoblaydi. A.I.Zaxarovning ta‘kidlashicha, qo‘rquv har qanday yoshdagi odamda rivojlanishi mumkin. Xavotirning shaxsiy xususiyat sifatida o‘ziga xos xususiyati shundaki, uning o‘ziga xos rag‘batlantiruvchi kuchi mavjud. Xavotirning paydo bo‘lishi va mustahkamlanishi, asosan, gipertrofiyalangan xarakterga ega bo‘lgan odamning hozirgi ehtiyojlarini qoniqtirmaslik bilan bog‘liq. Shunday qilib, xavotirlanish – bu muayyan yoki keng doiradagi vaziyatlarda inson xatti-harakatlariga vositachilik qiluvchi omil. Xavotirlanish fenomenining mavjudligi psixologlar orasida shubha tug‘dirmasa ham, uning xatti-harakatlaridagi namoyon bo‘lishini kuzatish juda qiyin. Buning sababi shundaki, xavotirlanish ko‘pincha boshqa muammolarning xulq-atvor ko‘rinishi sifatida yashiringan bo‘lishi mumkin, masalan, tajovuzkorlik, qaramlik va bo‘ysunishga moyillik, yolg‘on gapirish, “o‘rganilgan nochorlik” natijasida dangasalik, soxta giperaktivlik, kasallikka berilish va boshqalar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab o‘quvchilarida xavotirlanishni bartaraf etish kompleks yondashuvni talab qiladi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali o‘quvchilarning emotsional barqarorligini ta‘minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Прихожан А.М. «Психология тревоги: дошкольный и школьный возраст» – СПб, 2009. – 28 с.

2. Veems CF, Costa NM. Developmental differences in anxiety symptoms and fear expression in childhood – Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. – 2005. В. 5.
3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы его коррекции. Эд. Питер, 2012 г. С. 12
4. Приходян А.М. Причины, профилактика и устранение тревоги, Психологические науки и образование, 1988, № 2. – Б.98
5. Аракелов Г.Г. Тревога. Методы ее диагностики и коррекции .Г. Г. Аракелов, Н. Р. Шишкова // Вестн. Московский государственный университет. Сэр. 14. – 1998. – № 1. -С. 23