

O‘quvchilarning o‘quv faoliyati samaradorligiga hissiy zo‘riqishning ta’siri muammosi va uning psixokorreksiyasi

UrDU o‘qituvchisi **Z.I.Atamuratova**

zamira.atamuratova@gmail.com

Annotatsiya: mazkur maqolada o‘smirlik davridagi o‘quvchilarning o‘quv faoliyati samaradorligiga ta’sir qiladigan ijtimoiy-psixologik omillar, xususan hissiy-emotsional zo‘riqish oqibatlari keltirib o‘tilgan. Shuningdek, shaxsda turli hissiy-emotsional zo‘riqish orqali qaror qabul qilish, fikrlash operatsiyalarining o‘zgarishi va xotiraning pasayib ketishi ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, g‘azab, zo‘riqish, o‘smir, emotsional, intellektual, xotira, tafakkur, diqqat, tadqiqot.

Erkinlashtirish, jamiyatni ma’naviy yangilash, birinchi navbatda yosh avlod ongiga ma’naviy-ahloqiy an’analar, insonparvarlik va demokratik qadriyatlarni singdirish orqali ta’minlanadi. Ozod har jihatdan barkamol yuksak ma’suliyat va burch hissiga ega, o‘z haq xuquqlarini taniydigan o‘z kuchi va imkoniyatlariga tayanadigan, atrofida sodir bo‘layotgan voqea-hodisalarga mustaqil munosabat bilan yondashadigan, ayni zamonda shaxsiy manfaatlarini mamlakat va xalq manfaatlariga bilan uyg‘un ko‘radigan fuqarolarni voyaga yetkazish uchun qo‘shimcha chora tadbirlar majmuasini yuzaga keltirish va hayotga joriy etish bugungi kundagi muhim vazifalardandir.

Zamonaviy shaxs o‘zi xohlamagan holda kuchli stress rejimida yashaydi va unda muntazam ravishda asab zo‘riqishi to‘planib boradi. Ba’zi kishilar atrofdagilarga baqirib bu holatdan oson chiqib ketadilar. Shunday kishilar borki, o‘zlarining tarbiyasi kuchliligi va madaniyatlilik bilan hammasini ichlariga yutadilar va bu bilan salomatliklariga zarar qiladilar. Tibbiy nuqtai nazardan bunday vaziyatlarda janjal ko‘tarish mumkin va kerak, etika nuqtai nazaridan esa teskarisi. Bundan kelib chiqadiki, inson o‘zi vaziyatga qarab to‘g‘ri qaror qabul qilishi lozim.

His-tuyg‘ularni tiyish odatda turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. G‘azab, hasadgo‘ylik ovqat hazm qilish a‘zolarini jarohatlaydi, g‘am-alam esa qandli diabet kasalligini keltirib chiqaradi. Agar inson biron narsadan doimo qo‘rquvda yashasa uning qalqonsimon bez funksiyalari ishdan chiqadi. Asabiy



zo‘riqish, salbiy hayajonlar gipertoniya, yurak faoliyatining buzilishi va infarktga olib kelishi mumkin.

Ayniqsa, o‘smirlik davrida o‘quvchida o‘zining ruhiy dunyosini, shaxsiy fazilatlarini, intellektual salohiyatini, qobiliyatini, hamda, imkoniyatini aniqlashga intilish kuchayadi. Ularda o‘z hissiyotlarini, ichki kechinmalarini tushunishlariga, yuzaga kelayotgan qiyinchiliklarni to‘g‘ri yo‘l orqali bartaraf etishlariga yordam berish muhimdir.

O‘smirlik davri murakkab davr bo‘lishi bilan birga ham o‘qish, ham mehnat faoliyati uchun kerakli bilim, malaka va ko‘nikmalarni o‘zida aks ettirish va namoyon etish davri hisoblanadi. O‘quv faoliyati jarayonida va shaxslararo munosabatlarda zo‘riqish va stresslarning kuzatilishi muqarrar hodisadir. Shuning uchun o‘smirlarda stressga barqarorlikni shakllantirish va uzoq muddatga saqlab qolish o‘ta muhim masaladir. Har qanday faoliyatni amalga oshirishda inson u yoki bu darajadagi jismoniy va psixologik zo‘riqishlarga duch keladi. Faoliyat maqsadi, motivlari, shaxs ustanovkalari va individual psixologik xususiyatlariga mos xolda mazkur zo‘riqishlar turlicha ko‘rinish va shakllarda namoyon bo‘ladi.

Xususan, o‘quvchilarning o‘quv faoliyatida ham turli ko‘rinishdagi buzilishlar yuzaga keladi:

Diqqat ko‘rsatkichlariga xos buzilishlar, eng avvalo, katta yarim sharlar po‘stloqqismida hissiy zo‘riqishni vujudga keltirgan omil ta‘sirida markaz atrofida vujudga kelgan dominanta bilan bog‘liq. Bunda, muhim ob‘ektlar ustida diqqatning to‘planishi qiyinlashadi, tez chalg‘ish kuzatiladi.

Ongning doimo hissiy zo‘riqishni vujudga keltirgan sabablarni tahlil qilish bilan bandligi, undan chiqish yo‘llarini axtarish xotira ko‘lamini toraytiradi, zarur materialni qayta esga tushurishni qiyinlashtiradi.

Shuningdek, hissiy zo‘riqishlar paytida ikkita yarim sharning o‘zaro ta‘sirining o‘zgarishi ham mumkin, ya‘ni «emotsional» - o‘ng yarim shar «mantiqiy» - chap yarim shardan ustun bo‘ladi. Aqliy faoliyatning susayishi stressni vujudga kelishiga ta‘sir ko‘rsatgan vaziyatdan chiqish yo‘llarini topish imkoniyatini cheklaydi.

Stress va hissiy zo‘riqishlar intellektual faoliyatda ham o‘ziga xos tarzda namoyon bo‘ladi.

Diqqat – to‘planishi qiyinlashadi, tez chalg‘iydi, ko‘lami torayadi.

Tafakkur – mantiqiylik buziladi, fikrlash tarqoq, qaror qabul qilish qiyinlashadi, ijodiy imkoniyatlar pasayadi.

Xotira – operativ xotira yomonlashadi, qayta esga tushurish qiyinlashadi. Stress vaqtida puls chastotasining ortishi yoki uning bir maromda bo‘lmasligi, qon bosimining ko‘tarilishi, oshqozon – ichak trakti ishining buzilishi, terining qarshilik ko‘rsatish quvvatining pasayishi va boshqalar kuzatiladi. Bu ob‘ektiv o‘zgarishlar o‘z navbatida turli sub‘ektiv kechinmalarda yurak va boshqa a‘zolaridagi og‘riq, nafas olishga qiynalish, mushaklarning zo‘riqishi, ovqat hazm qilish tizimida noxush hisslarning paydo bo‘lishi va boshqalarda namoyon bo‘ladi.

O‘quvchilar bilan o‘tkazilgan tadqiqotda turli hissiy holatlar paytida kuzatiladigan fiziologik jarayonlar namoyon bo‘lishini 10 ballik shkala bo‘yicha baholash so‘ralgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra:

- bosh og‘rig‘i – 5,7 ball;
- pulsning tezlashishi yoki yurak sohasidagi noxush hislar – 4,2 ball;
- mushaklardagi zo‘riqishlar – 3,9 ball;
- oshqozon – ichak traktidagi buzilishlar – 3,5 ball;
- nafas olishning qiyinlashuvi – 2,8 ball bilan baholangan.

O‘smirlardagi hissiy zo‘riqishning ijtimoiy-psixologik omillarini o‘rganishga bag‘ishlangan mazkur ishimiz yuzasidan olingan natijalar hamda xulosalar asosida ushbu tavsiyalarni berishni zarur deb hisoblaymiz:

- o‘quvchi yoshlar uchun shaxslararo munosabatlar mohiyati, shaxs shakllanishiga ta‘sirini ko‘rsatib berishga oid maxsus suhbat va munozaralarni tashkil etish va malakali mutaxassislar bilan uchrashuvlar o‘tkazish;
- o‘quvchi yoshlarga stress, zo‘riqish vaziyatlarida psixologik autotrening mashqlarini bajarishni o‘rgatish;
- o‘quvchi yoshlarga ota-onalar, o‘qituvchilar, ustozlar, katta yoshdagilar bilan munosabat o‘rnatishda vazmin, bosiq va mulohazali bo‘lish zarurligini uqtirib borish;
- joylarda psixologik maslahatxonalar tashkil etish.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, o‘smir yoshlarni turli psixologik zo‘riqishlardan asrash, ta‘lim jarayonida psixologik xizmatni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish orqali har tomonlama yetuk, jahon standartlariga to‘la javob bera oladigan, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash maqsadiga erishish imkonini beradi.

ADABIYOTLAR:

1. Akramova F.A. Ijtimoiy psixologiya. –T.: 2004.
2. Do‘stmuxamedova Sh.,Nishanova Z.,Jalilova S. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya.T.,2013.
3. Gamezo M.V., Petrova Ye.A., Orpova L.M. Vozrovnaya i pedagogicheskaya psixologiya. –M.: 2003.