

O'SMIRLARDA EMOTIONAL ZO'RIQISHLARNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK SABABLARI

Samatova Nilufar Nomonjon qizi

Annotatsiya: *maqolada o'smirlik davridagi o'quvchilarning o'quv faoliyati samaradorligiga ta'sir qiladigan ijtimoiy-psixologik omillar, hissiy-emotsional zo'riqish va uning oqibatlarini keltirilgan. Xususan, shaxsda turli hissiy-emotsional zo'riqishlar, fikrlash operatsiyalarining o'zgarishi va bilish jarayonlari pasayib ketishi kabi ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *zo'riqish, o'smir, emotsional, stress, g'azab, intellektual, xotira, tafakkur, diqqat, idrok.*

Jamiyatni ma'naviy yangilanishi, yosh avlod ongiga ma'naviy-ahloqiy an'analar, insonparvarlik va demokratik qadriyatlarni singdirish orqali ta'minlanadi. Erkin har jihatdan barkamol yuksak ma'suliyat va burch hissigacha, o'z haq xuquqlarini taniydigan o'z kuchi va imkoniyatlariga tayanadigan, atrofida sodir bo'layotgan voqea-hodisalarga mustaqil munosabat bilan yondashadigan, shaxsiy manfaatlarini yurt va xalq manfaatlarini 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 asabiylasish, zo'riqish to'planib boradi. Ba'zi kishilar atrofdagilarga baqirib bu holatdan oson chiqib ketadilar. Shunday kishilar borki, o'zlarining tarbiyasi kuchliligi va madaniyatligi 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. Agarda 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 vaziyatlarni 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. Shu bois 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'quuv faoliyatida ham turli ko'rinishdagi buzilishlar yuzaga keladi. Diqqat ko'rsatkichlariga xos buzilishlar, eng avvalo, katta yarim sharlar po'stloq qismida hissiy zo'riqishni vujudga keltirgan omil ta'sirida 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, undan chiqish yo'llarini qidirish xotira ko'lamini toraytiradi, zarur materialni qayta esga tushurishni qiyinlashtiradi.

Shuningdek, hissiy zo'riqishlar paytida ikkita yarim sharning o'zaro ta'sirining o'zgarishi, 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 diqqat ko'lami torayadi. Tafakkurida – mantiqiylik buziladi, fikrlashida tarqoqlik, qaror qabul qilishi qiyinlashadi, ijodiylik imkoniyatlari pasayadi. Xotira jararayonida – 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'zolardagi og'riq, nafas olishga qiynalish, mushaklarning zo'riqishi, ovqat hazm qilish tizimida noxush hisslarning paydo bo'lishi 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.

Jumladan: - 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 inobatga olgan holda, o'smirlik davrida shaxslararo munosabatlarda do'stona muloqotni amalga oshirish orqali yoshlarni turli psixologik zo'riqishlardan asrash, ta'lim jarayonida psixologik xizmatni to'g'ri yo'lga qo'yish, pedagogik va psixologik bilimlardan foydalangan holda har tomonlama yetuk, jahon standartlariga to'la javob beradigan, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash va zamonaviy o'qitish usullaridan foydalangan holatda bilim, ko'nikma, malakalarni shakllantirish orqali natijaga erishish imkoni yaratiladi.

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. Vozroznaya i pedagogicheskaya psixologiya. –M.: 2003
4. Z.I. Atamuratova “Journal of science-innovative research in uzbekistan” jurnali volume 1, issue 3, 2023. july