



HAYOT DAVOMIDA TA'LIM OLIH: YANGI PARADIGMALAR VA KUTILADIGAN NATIJALAR

FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Barakaeva Nilufar Zubaydullo qizi

*Samarqand davlat universiteti Psixologiya yo'nalishi,
I bosqich magistratura talabasi*

TALABA YOSHLARDA O'Z-O'ZINI IDROK QILISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Talabalar deganda moddiy va ma'naviy ishlab chiqarishda ijtimoiy hayotda va mutaxassislikka oid rollarni muayyan qoida va maxsus dastur asosida bajarishga tayyorlanayotgan ijtimoiy guruh tushuniladi. Bugungi kunda O'zbekistonda yoshlar mamlakat aholisining 64%ini tashkil etib, ularning oliy ta'lim bilan qamrov darajasi 25%ga yetmoqda. Ushbu raqamlar maskur toifadagi guruhning ko'pchilikni tashkil etganligini ko'rsatadi. Ularning ta'limi va tarbiyasi, o'z-o'zini idrok etishi va mustaqil fikrlash qobiliyatini shakllantirish muhim masalalardan hisoblanadi.

Hozirgi vaqtda rivojlanib borayotgan ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlar, hayotning yuqori sur'at bilan o'sib borishi, shaharlarda aholi sonining ko'payishi, shaxsga ta'sir etayotgan turli informatsiyalar hissiy zo'riqishlarning oshishiga olib keladi, bu insonda tashvish, xavotir va salbiy ruhiy holatlarining ortishi bilan birga keladi, bu esa inson harakatlarini boshqarish, ularning rivojlanishini idora qilish, tashqi ta'sir, ichki holat va xulq-atvor shakllari o'rtasida muvozanatni o'rnatishda o'z aksini topadi. Bu jarayon, ayniqsa, talaba-yoshlarning yosh xususiyatlaridan kelib chiqib, qo'zg'aluvchanlik, impulsivlik, o'z xatti-harakatlarini idora qila olmaslik bilan ajralib turadigan va tajovuzkor harakatlarni sodir etadigan talaba-yoshlar uchun taalluqlidir. Demak, talaba-yoshlardagi psixik holatlarni idora qilish va shakllantirish uchun tashkiliy maqsadli psixologik-pedagogik faoliyatga ehtiyoj bor, chunki insonning o'z holatini nazorat qila olishi, turli vaziyatlarda o'z-o'zini boshqarish qobiliyati shaxsiy

yetuklikning muhim ko'rsatkichi bo'lib, u asosan hayot jarayonidagi muvaffaqiyatni belgilaydi.

Psixik holatni o'zini-o'zi idora qilishning fiziologik mexanizmi deganda, biz psixik holatlarni o'zgartirish bilan bog'liq kelajakdagi faoliyat uchun organizmni va uning barcha tizimlarini (nafas olish, yurak-qon tomir, mushak, endokrin va boshqalarni) sozlashni ta'minlaydigan tayyorlik mexanizmini tushunamiz.

Demak, talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini-o'zi idora qilish tuzilishining fiziologik darajasi, shu jumladan neyrofiziologik xususiyatlar, morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar, fiziologik funksiyalarning siljishi, o'smir tanasining hayotning o'ziga xos sharoitlarini har tomonlama tahlil qilish asosida keyingi harakatlar va xatti-harakatlarni yetarlicha bashorat qilish ichki qobiliyati shaklida ifodalanishi mumkin.

Talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini o'zi idora qilish biologik shartli fiziologik mexanizmi o'zini-o'zi boshqarishning yuqori, ijtimoiy shartli, ongli shakllari tizimiga "qo'shib", xulq-atvor motivlariga ta'sir o'tkazish qobiliyatini rivojlantirish, jismoniy kuchaytirishga qaratilgan tadbirlar va aqliy salomatlik, bilim jarayonlarini tuzatish va rivojlantirishdan iboratdir.

Irodaviy sifatlar – bu qiyinchiliklarni yengishda shakllanadigan xarakter bilan bog'liq aniq vaziyatlarda namoyon bo'luvchi va shaxs xususiyatlariga aylangan irodaviy boshqaruvning o'ziga xos jihatidir.

Irodaviy sifatning namoyon bo'lishi faqat inson motivlari bilangina emas, uning qadriyatlarini, ustanovkalari, nerv tizimida namoyon bo'luvchi tug'ma xususiyatlar bilan ham bog'liqligini ta'kidlash joizdir. Ayniqsa, qo'rquv holati nerv tizimi kuchsiz, tormozlanish qo'zg'aluvchanlikdan ustun bo'lgan insonlarda bu aloqadorlik yorqin namoyon bo'ladi. Shu sababdan ularning dadil harakat qilishi qiyinroq kechadi.[1]

Navbatdagi talaba-yoshlar psixik holatini idora qilishda ta'sir etadigan psixofiziologik mexanizmi bu – relaksatsiyadir. Relaksatsiya (lot. Relaxation-kuchsizlanish) - termodinamik muvozanat holatidan chiqarilgan makroskopik tizimning o'z-o'zidan avvalgi holatiga qaytish jarayoni.[2] Tizimning muvozanat holatiga o'tish jarayoni ma'lum tezlikda sodir bo'lib, bu tezlik faqat termodinamik parametrlar (bosim, tembr va b.)gagina emas, tizimning mikroskopik xarakteristikalariga, xususan, tizimni tashkil etuvchi zarralarning o'zaro ta'sirlashishlariga ham bog'liqdir. O'zaro ta'sirlashish ko'p jihatdan zarralarning erkin yugurish yo'li va erkin yugurish vaqtiga bog'liq. Hamma Relaksatsiya jarayonlari muvozanatsiz jarayonlardan iborat bo'lib, entropiyaning ortib borishi kuzatiladi va kinetika bu jarayonlarni to'la o'rganadi. Inson ichki organlarining faoliyati o'z funksiyalarini ma'lum darajada mustaqil ravishda bajaradigan avtonom asab tizimi tomonidan tartibga solinishi va shuningdek, salbiy hissiy reaksiyalar har doim skelet mushaklarining taranglashishi va tegishli vegetativ-qon tomir siljishlari bilan birga bo'lganligi sababli, relaksiya mexanizmining mohiyati mushaklarning ixtiyoriy bo'shashishi neyro-emotsional stressning pasayishi bilan birga bo'lishidan iborat. Shunga asoslanib, relaksiya mexanizmi psixofiziologik darajada ruhiy

holatlarni o'z-o'zini boshqarishga yordam berishi mumkin deb taxmin qilish mumkin.

G.Sh.Gabdreeva fikricha, ichki organlarning beixtiyor faoliyati va ruhiy holatiga ta'sir qilishning yana bir usuli bu mushaklarning to'liq bo'shashishiga erishishidir. Mushaklarning bo'shashishi har doim ijobiy his-tuyg'ular, dam olish, quvonch va vazminlik ko'rsatkichi bo'lishi xarakterlidir. Bundan tashqari, relaksatsiya mexanizmi mushaklarning chuqur bo'shashishini keltirib chiqaradi, bu esa ichki organlarda kuzatiladigan o'zgarishlar bilan birga salbiy his-tuyg'ularni susaytirishi yoki hatto to'xtatishi mumkin. G.Sh.Gabdreeva, vaqt yetishmasligi, mehnatevarlik, hissiyotlarning tashqi ko'rinishini cheklash zarurati insonda ixtiyoriy yengillik va doimiy mushaklarning gipertonikligi ko'rinishini yo'qotish shartlarini yaratadi.[3]

Relaksiya mexanizmining faollashishi umumiy faollashuv darajasini pasaytiradi va himoya hissiyotlarini paydo bo'lishini susaytiradi (tashvish-xavotir, g'azab va boshqalar). Bu holat ijobiy his-tuyg'ularni, tinchlik, qoniqish tuyg'ularni yaratishga hissa qo'shadi. Talaba-yoshlarning relaksatsiya mexanizmi avtonom reaksiyalar, psixomotorikaning o'zgarishi, sezgirligi bilan tavsiflangan aqliy holatlarini psixofiziologik darajasida o'zini-o'zi idora qilishning psixofiziologik darajasida samarali ishlaydi. Relaksatsiya mexanizmi ma'lum bir avtonom funksiyalarni, ruhiy holatlarni va jarayonlarni idora qilish yordam beradi, mushaklar va qon tomirlarining ohangini o'zgartiradi va ba'zi ruhiy jarayonlarning dinamikasiga ta'sir qiladi. Natijada, talaba-yoshlarning tananing fiziologik funksiyalariga, farovonligiga, ruhiy jarayonlarning hushyorligi va faolligi oshiriladi.

Psixofiziologik darajada L.B.Zabelova, T.V.Sbatseva, G.Eyzensk va boshqalarning tadqiqotlari asosida o'zini-o'zi idora qilishning ikkita asosiy psixofiziologik xususiyatlarini ajratib ko'rsatadilar:

- 1) Insonning tashqi yoki ichki dunyoga yo'nalishi (ekstraversiya -intersionallik);
- 2) Emotsional reaktivlikning past yoki yuqori darajasi (emotsional barqarorlik-nevrotizm).[4]

Relaksatsiya mexanizmining harakati, o'smirlarda ruhiy holatni o'zgartirishga turtki bo'ladi, ya'ni bu mexanizmning harakati, motivatsiya mexanizmi bilan o'zaro bog'liqlikda ortadi. Ixtiyoriy mexanizmning samaradorligi xulq-atvor reaksiyalarining kuchli va kuchsiz stimullarga yetarliligi, faoliyatning sifat va miqdoriy ko'rsatkichlari va ish qobiliyatini optimallashtirish, shaxsning faoliyatga va boshqalarga ijobiy munosabatida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, irodaviy mexanizm tufayli talaba-yoshlarda g'azab, bezovtalik, xijolat, norozilik, qayg'u, umidsizlik, u yoki bu faoliyatni to'g'ri amalga oshirish qobiliyatidagi noaniqlik va hokazo holatlarini yengib o'tish mumkin. Shunday qilib, adabiyotlarning nazariy tahliliga asoslanib, talaba-yoshlarning psixik holatini o'zini o'zi idora qilishning asosiy mexanizmlari relaksiya mexanizmi, fiziologik mexanizm (bu mexanizmlar tashxis qo'yish murakkabligi sababli eksperimental ravishda o'rganilmaydi), motivatsion, irodali va refleksiv mexanizmlarga bo'linadi.[5]

Talaba-yoshlarning psixik holatini o'zini-o'zi idora qilishning psixologik mexanizmlari to'g'risida barcha yuqorida aytib o'tilganlarni umumlashtirib, quyidagi xulosalarni shakllantirishimiz mumkin:



1. Talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini-o'zi idora qilish -bu ruhiy holatlarni ongli ravishda o'zini-o'zi idora qilish tizimining shakllanmaganligi, egiluvchanlikka qodir emasligi bilan namoyon bo'ladigan, psixik holatlarini ataylab o'zgartirish, maqsadida o'zini ongli ravishda ta'sir qilish jarayoni hisoblanadi.
2. Ruhiy holatlarni o'zini-o'zi idora qilishning asosiy xususiyatlari bu maqsadga muvofiqlik, yaxlitlik, onglilik, ruhiy holatlarning barqarorligini ta'minlash qobiliyati, psixik holatlarga ta'sir qilishdir.
3. Talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini-o'zi idora qilishni tashkil etish to'rtta asosiy psixologik mexanizmlar darajasida amalga oshiriladi: fiziologik, psixofiziologik, psixologik, ijtimoiy-psixologik, bu psixik hodisalar, ruhiy holatlarning o'zini-o'zi idora qilish va o'zgarishini ta'minlaydigan funksional usullardir. Talaba-yoshlarda psixik holatlarning o'zini-o'zi idora qilishini shakllantirishning asosiy mexanizmlari fiziologik, relaksatsiya, refleksiv, motivatsion, iroda mexanizmlaridir. Ushbu mexanizmlar o'zaro bog'liq bo'lib, ular birlashtirilganda samaradorligi oshadi. Biz aniqlagan barcha mexanizmlar bilan bog'liq bo'lgan refleksiv mexanizm o'zini-o'zi idora qilishning asosiy, umumlashtirilgan mexanizmi bo'lib xizmat qiladi.
4. Talaba-yoshlarning psixik holatlarini o'zini-o'zi idora qilish konsepsiyasiga asoslanib, o'zini-o'zi idora qilishning har bir darajasida o'ziga xos asosiy mexanizm funksiyalari mavjud.[6]

Fiziologik darajada bu psixik holatni o'zgartirish bilan bog'liq kelajakdagi faoliyat uchun tanani va uning barcha tizimlarini (nafas olish, yurak-qon tomir, mushak, endokrin va boshqalarni) sozlashni ta'minlashga qaratilgan mexanizmdir.

Psixofiziologik darajada -relaksatsiya mexanizmi, bu holatni o'zgartirishga qaratilgan neyro-emotsional stressning pasayishi bilan birga, mushaklarning ixtiyoriy bo'shashishi jarayonida psixik holatni optimallashtirish jarayoni hisoblanadi.

Ijtimoiy-psixologik darajada irodaviy mexanizm asosiy mexanizm vazifasini bajaradi (psixik holatlarni idora qilish va o'zgartirishga qaratilgan harakatlarning qo'shimcha ma'nosini o'zgartirish va yaratish sifatida). [7]

Barcha hosilalar mexanizmlari bilan bog'liq bo'lgan asosiy refleksiv mexanizm (talaba-yoshlarning aqliy harakatlari va holatlarini o'z-o'zini bilishi, ularni qayta ko'rib chiqish va idora qilish, shuningdek, ushbu holatlarni o'zgartirishga qaratilgan aqliy hodisalar majmui sifatida qaraladi.

Xulosa qilib aytganda talabalarning o'z-o'zini idrok qilishi, mustaqil fikrlash qobiliyati muhim ijtimoiy masalalardan hisoblanadi. Chunki ilmiy va kasbiy yo'nalishlarda faoliyat olib boruvchi ertangi kun kadrlarida ushbu mezonlar shakllanmasa, nafaqat o'z faoliyatida samarasizlikka, muammoga duch keladi, balki o'zgaralar bilan muloqotda, mijoz bilan suhbatda ham o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi. Zero ertangi hayotimiz va taraqqiyotimiz, farovon kelajagimiz bugungi bilim vakillari-talabalar qo'lidadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Анцыферова, Л.Н К психологии личности как развивающейся системы Л.Н. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. -М.: МГУ, 1981. -С. 3-18.



2. Т.М. Денисовская И Психологический журнал. -1981.-Т. 2. -№ 6. -С. 37-43.
3. Габдреева, Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием / Г.Ш.Габдреева. -Казань : Изд-во КГУ, 1981. -64 с.
4. Ожегов, С.И. Словарь русского языка [Текст] /С.И. Ожегов.- М.: Изд-во «Русский язык», 1987.-944 с.
5. Бодалев, А.А.Личность и общение. Избранные труды [Текст] / А.А. Бодалев.-М.: Педагогика, 1983.-271 с.
- 6.Леонтьев, В.Г. Психологические механизмы мотивации [Текст] / В.Г. Леонтьев. -Новосибирск : НГПИ, 1992. -216 с.
7. Бойко,-Е.И. Механизмы умственной деятельности (Динамические временные связи) [Текст] / Е.И. Бойко. -М.: Педагогика, 1976. -248 с.
8. Антилогова, Л.Н. Психологические механизмы развития нравственного сознания личности. Монография [Текст] / Л.Н. Антилогова. -Омск : ОмГПУ, - 1999.-184 с. .
9. Бруишинский, А.В. Культурно - историческая теория мышления [Текст] / А.В.Бругшинский. - М.: Высшая школа, 1968.-187с.