

TALABALARDA EMOTSIONAL SO‘NISHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK OMILLARI VA UNING PROFILAKTIKASI

Oripova Hayotxon

Marhamat tumani 21-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda emotsional so‘nishning ijtimoiy-psixologik omillari va uning profilaktikasi masalalari tahlil qilinadi. Emotsional so‘nishning asosiy belgilari, bunga sabab bo‘ladigan ijtimoiy va psixologik omillar, shuningdek, uning oldini olish va yengish bo‘yicha samarali profilaktik choralar ko‘rib chiqiladi. Stressni boshqarish, jismoniy faollik, psixologik qo‘llab-quvvatlash va o‘quv muhitini yaxshilash kabi usullar talabalar uchun emotsional barqarorlikni saqlashda muhim rol o‘ynaydi. Maqola talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlash va ularning o‘quv faoliyatida muvaffaqiyatga erishishiga yordam berish uchun tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so‘zlar: Emotsional so‘nish, ijtimoiy-psixologik omillar, stress, depressiya, ruhiy holat, psixologik salomatlik, motivatsiya, emotsional barqarorlik, jismoniy faollik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, profilaktika, psixologik yordam, sog‘lom turmush tarzi

Dunyoda talabalarning emotsional holatlarini o‘rganish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Talabalarning emotsional so‘nishiga bir qancha omillar ta’sir etadi. Emotsional so‘nish (burnout) – bu odamning hissiy, jismoniy va aqliy kuchlarini pasayishi va so‘nish holatidir. Bu jarayon odatda doimiy stress, o‘quv davomidagi yuqori talablar, qiyinchiliklar va ruhiy bosimning natijasida yuzaga keladi. Yangi O‘zbekistonda talabalarda emosional so‘nishning oldini olishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashda bevosita oila a’zolari, yaqinlar, do‘stlar va o‘qituvchilarning roliga e’tibor qaratilmoqda. “Yoshlar — kelajak egalari: Prezident Mirziyoyev yoshlarni jamiyatning kelajagini belgilovchi asosiy kuch deb hisoblaydi. Ular o‘z maqsadlariga erishishlari uchun kerakli ta’lim va imkoniyatlarni yaratish zarurligini ta’kidlaydi”.¹¹ Mamlakatimizda ham davlatimiz rahbari tomonidan ma’naviy-ma’rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish, bu borada davlat va jamoat tashkilotlarining hamkorligini kuchaytirish masalalari bo‘yicha, bugungi tahlikali davrda yoshlarning ma’naviy tarbiyasini hamda ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan prezident farmonlari va qarorlari qabul qilinmoqda.

Ma’lumotlarga ko‘ra, AQShda o‘tkazilgan bir necha so‘rovlarda talabalarning 30% ga yaqini ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni muvaffaqiyatli ta’lim olish uchun zarur deb hisoblashini bildirgan. Hozirgi zamon talabalik davri o‘rta yoshdagi birinchi

qadamlar bo'lib, u ko'plab ijtimoiy va psixologik jarayonlar bilan chambarchas bog'liqdir. Talabalar hayoti, ayniqsa o'quv yillari, shaxsiyat va psixologik holatni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Ta'lim muhitida talabalar o'z ichki va tashqi omillar bilan kurashib, o'zlarini har tomonlama rivojlantirishga harakat qiladilar.

Ammo, ba'zi hollarda, aynan emotsional so'nish yoki ruhiy va psixologik charchoq ularning o'qish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jahonning yetakchi ilmiy maktablari, universitetlari tomonidan talabalarda emotsional so'nish yo'nalishida ko'plab tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu borada emotsional so'nish (burnout) talabalarda o'ziga xos psixologik holatlarni ifodalashi, hissiy kuchlanish, ijodiy pasayish, o'zining qobiliyatlari va ishlash qobiliyatiga ishonchning kamayishi, umumiy charchoq holatlarining kuzatilishi, o'qish samaradorligini, ijtimoiy aloqalarini va shaxsiy rivojlanishini sezilarli darajada pasayishi, emotsional so'nishning yuzaga kelishida ijtimoiy va psixologik omillarning uyg'unligi masalalarini ijtimoiy-psixologik tadqiq etishni ilgari surmoqda. Talabalar orasida emosional so'nishning eng keng tarqalgan sababi o'qish va ta'limdagi yuqori yuklamalar hisoblanadi. Bu holat talabalarning o'zini yomon his qilishiga, kayfiyatning tushishiga va depressiv holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Yaponiya va Germaniyada o'tkazilgan tadqiqotlar ham shuni ko'rsatadiki, talabalarning 40% ga yaqini o'quv yuklamasining yuqoriligi ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, bir qancha psixologik tahlillar ham shuni ko'rsatadiki, talabalarning 50% dan ortig'i o'zlarining psixologik holatini ijtimoiy muhit, o'quv jarayonining qiyinligi hamda shaxsiy tajribalarning yetarli darajada shakllanmaganligi bilan bog'laydilar. Shuningdek, talabalarda yuzaga keladigan stress darajasining yuqori bo'lishi, emosional so'nishning muhim omili sifatida qayd etiladi. O'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning 60-70% i stressni yengish uchun turli xil psixologik qo'llanmalar yoki yordamga muhtojligi ko'rsatadi. Yosh va jins ham emosional holat va so'nishning darajasiga ta'sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qizlar o'g'illarga nisbatan ko'proq emosional so'nish holatlariga duch kelishadi. Shuningdek, yoshlar orasida ruhiy tushkunlik holatlari 18-22 yoshdagi talabalarda ko'proq uchraydi. Bir nechta xalqaro tadqiqotlar talabalarda emosional so'nishning eng yuqori ko'rsatkichlari 20-25 yosh guruhida ekanligini ko'rsatadi. Bu yoshdagi talabalar o'zlarini kasbni tanlash, kelajakdagi muvaffaqiyat va o'zining psixologik salomatligi haqida ko'proq xavotirda bo'lishlari sabab bo'ladi. Yuqoridagilarda kelib chiqib talabalarda emotsional so'nishni ijtimoiy-psixologik tadqiq etish muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Talabalarda emotsional so'nishga oid ko'plab olimlar tomonidan tadqiqotlar amalga oshirilgan. Bu borada sharq mutafakkirlaridan Alisher Navoiy, Abu Ali ibn Sino, Imom G'azzoli, Fahriddin Roziy, Jaloliddin Rumiy, Xoji Ahmad

Yassaviylarning tadqiqotlarida talabalarda emotsional soʻnishning oldini olishning asosiy yoʻllari maʼnaviy va ijtimoiy taʼlim, ruhiy barqarorlikni saqlash, jismoniy salomatlikni yaxshilash va ijtimoiy-psixologik omillarini aniqlash, uning yuzaga kelishining sabablarini tahlil qilish va ularni oldini olishga qaratilgan koʻplab tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Xorijiy olimlardan Daniel Goleman, Martin Seligman, Syuzan David, Kerol Syuzan Dvek, Robert Sapolskiy, Jon Xetti va boshqa shu kabi olimlarning fikricha, talabalarda emotsional soʻnish holati talabalarning ruhiy va jismoniy salomatligiga, ijtimoiy munosabatlariga hamda taʼlim jarayoniga bevosita taʼsir koʻrsatadi deb takidlaydi. Shuningdek, MDH olimlari S.V. Kolesnikova hamda G.I. Pankratovalarning olib borgan tadqiqotlari ham alohida ahamiyatga ega. Emotsional soʻnishning oldini olish uchun quyidagi profilaktik choralarni tavsiya etishimiz mumkin.

Bular:

1. Stressni boshqarish boʻyicha treninglar. Talabalarga stressni boshqarish boʻyicha treninglar oʻtkazish, ularga stressni yengish usullarini oʻrgatish, sogʻlom turmush tarzi strategiyalarini oʻrgatish kerak boʻladi. Bundan tashqari nafas olish mashqlari, meditatsiyalarni oʻtkazish ham samarali usullardan hisoblanadi.

2. Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashni kuchaytirish. Talabalarda shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish va oʻzaro qoʻllab-quvvatlash tizimini tashkil etish kerak. Doʻstlar davrasi, oilaviy muhit va ular bilan boʻgʻliq munosabatlar va psixologik yordam berish, talabalarda emotsional barqarorlikni saqlashda yordam berishi mumkin.

3. Oʻquv jarayonini muvozanatlash. Oʻquv jarayonida talabalar uchun muvozanatli va rejalashtirilgan ish jadvali yaratish zarur. Bunda oʻquv faoliyati va dam olish vaqtlarini muvozanatlash, vaqtni (time menejment) toʻgʻri tashkil etish va haddantashqari ortiqcha yuklamalarni qisqartirish muhim hisoblanadi.

4. Psixologik yordam tizimlarini rivojlantirish. Universitetlarda psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, stress va emotsional soʻnish bilan bogʻliq muammolarni hal qilishda muhim rol oʻynaydi. Psixologlar va murabbiylar yordamida esa talabalar oʻzlarining muammolarini hal qilishda amaliy koʻnikmalarni olishlari maqsadga muvofiq boʻladi.

Talabalarda emotsional soʻnishning ijtimoiy-psixologik omillari turli xil va bir biriga bogʻliq boʻlgan kompleks jarayondir. Bu holatning oldini olish uchun esa talabalar, oʻqituvchilar, psixologlar va ijtimoiy muhit birgalikda faoliyat koʻrsatishi kerak. Emotsional soʻnishning profilaktikasi uchun stressni boshqarish, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashni kuchaytirish va oʻquv muhitini yaxshilash kabi strategiyalar zarurdir. Talabalar emotsional barqarorlikni saqlash va akademik faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun mustahkam psixologik salomatlikka ega boʻlishlari

kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. A. H. Maslou. // A theory of human motivation. 1943.
2. H. J. Freudenberger. // Staff burnout. Journal of Social Issues, 30(1), 159-165.
3. W. B. Schaufeli, & Bakker, A. B. // Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. Journal of Organizational Behavior.