

XAVOTIRLANISHNING O‘QUV FAOLIYATIGA TA’SIRI

Davurova Marjona Ilhom qizi
O‘zbekiston Milliy Universiteti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada dolzarb ahamiyatga ega bo‘lgan xavotirlanish hissining o‘quv faoliyatiga o‘tkazadigan ta’siri, tashvishlanish sabablari va uning o‘qish faoliyatidagi salbiy va ijobiy oqibatlari ko‘rsatib berilgan.

Kalit so‘zlar: xavotir, salbiy emotsional holat, qo‘rquv, o‘quv faoliyati, klassik psixoanaliz, motiv, motivatsiya, xolerik, sangvinik, flegmatik, melonxolik, himoya mexanizmlari.

Аннотация: В данной статье показано влияние тревожности на учебную деятельность, причины тревожности и ее отрицательные и положительные последствия в учебной деятельности.

Ключевые слова: тревога, негативное эмоциональное состояние, страх, учебная деятельность, классический психоанализ, мотив, мотивация, холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик, защитные механизмы.

Abstract: This article shows the impact of anxiety on academic activity, the causes of anxiety and its negative and positive consequences in academic activity.

Keywords: anxiety, negative emotional state, fear, educational activity, classical psychoanalysis, motive, motivation, choleric, sanguine, phlegmatic, meloncholic, defense mechanisms.

Shaxsning shakllanishi, borliq haqidagi bilimlarni o‘zlashtirishi, ijtimoiylashuvi, shaxs sifatida jamiyatda o‘rin topishi, zaruriy ko‘nikma va malakalarni egallashida o‘quv faoliyatining o‘rni beqiyos. O‘quv jarayoni murakkab faoliyat bo‘lib, u doimiy o‘rganish va rivojlanishni, oldinga siljish, samaradorlikka erishishni, yangi ilgari noma’lum bo‘lgan ko‘nikmalarni o‘zlashtirishni taqazo etadi. Bu esa o‘quv faoliyatini xavotirli sohaga aylantiradi. Shu boisdan xoh kichik maktab yoshidagi o‘quvchi bo‘lsin, xoh oliy ta’lim muassasasi talabasi yoki mustaqil izlanuvchi bo‘lsin, inson bu faoliyat davomida turli darajadagi xavotir holatlari bilan to‘qnash keladi. Shu boisdan xavotirlanishning o‘quv faoliyatiga ta’sirini o‘rganish muammosi ahamiyatlidir.

Xavotirlanish – ichki bezovtalik, stress omillari, qo‘rquv va xavf hissi, shaxsiy xususiyat va motivatsion ziddiyat ta’siri ostida yuzaga keladigan vaqtinchalik salbiy emotsional holat. R.Mey xavotirlanish holatini 2 ga bo‘lgan: me’yoriy va nevrotik xavotirlanish. [4] Me’yoriy xavotirlanish odatiy holatlarda tez-tez uchrab turadigan, ko‘pincha ijobiy xarakterga ega bo‘lgan tashvish turi bo‘lib, u tushlunlikka, regressiyaga olib kelmaydi. Nevrotik xavotirlanish esa destruktiv xarakterga ega bo‘lib, ko‘pgina salbiy oqibatlarni paydo qiladi.

T.V.Abakumov esa xavotirlanishni tasniflashda bir necha mezonlarni taklif qilgan: [1]

A) Xavotirlanish paydo bo‘lishida inson ongiga bog‘liq bo‘lmagan holda mavjud bo‘lgan manbalar (biologik, texnogen).

B) Atrof-muhitdagi haqiqiy holat to‘g‘risida to‘la va aniq tasavvurning yo‘qligi (noma’lum muhit va bolalarda uchrovchi xavotirlanishlar)

C) Ontologik (diniy, ekzistensial).

D) Gnoseologik (ma’lumotlarning ko‘pligidan haddan ziyod qo‘rqish)

Xavotirlanish psixologik muammo sifatida ko‘plab olimlar tomonidan o‘rganilgan. Xususan, klassik psixoanaliz vakili Z.Freyd birinchi marta bu tushunchani fanga kiritgan, shuningdek, klassik psixoanalizning yana bir vakili V. Reich; individual psixologiya vakili - A. Adler; neopsixoanaliz maktabi vakili - K. Horney, G. Sullivan, E. Erikson; gumanitar va kognitiv psixologiya maktabi vakili - K. Rogers va J. R., D. Teylor, C. Spielberger, X. Eisenk, Kattel, K. Izard, N. Miller, A. Spens, Sirazon va boshqalar xavotirlanishning eksperimental tadqiqotlari bilan shug‘ullanishgan. Rus psixologiyasi vakillari orasida ushbu mavzuga oid bilimlari bilan katta hissa qo‘shgan olimlar - A. Prixojan, F. Berezin, Yu. Xanin, V. Stolin va boshqalar sanaladi. Bundan tashqari xavotirlanishning o‘quv faoliyatiga ko‘rsatadigan ta’siri bir qancha ilm-fan vakillari tomonidan ham o‘rganilgan. Jumladan, T.A.Parfenova, V.G. Popova, O.A.Yaprintseva, A.M.Prixojan kabilar kichik maktab yoshidagi, o‘smirlardagi va talabalardagi xavotirlanish holatlarining o‘quv jarayoniga ko‘rsatadigan ta’sirini o‘rganishgan.

Xavotirlanish o'quv faoliyatiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uni faoliyat samaradorligini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlaridan biri deyish mumkin. Agar o'quvchi faoliyat natijasini qo'lga kiritishni qiyin deb hisoblasa, o'ziga o'zi ishonchsizlik bildirsa, faoliyatga nisbatan passiv munosabatda bo'ladi va o'rganishga bo'lgan qiziqishini yo'qotadi, bu esa natijalarning tobora salbiylashib borishiga, noxush kechinmlarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, xavotir hissi shaxsga ijobiy ta'sir ham ko'rsata oladi. Bunda o'quvchi faoliyat natijasi salbiy bo'lishidan qo'rqadi, imkoniyatlarni qo'ldan boy bermaslikni, samarali harakat qilishni, faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishni istaydi va mavjud barcha resurslarini ishga soladi. Xavotir va qo'rquv hissi natijalarning ijobiy bo'lishiga yordam beradi.

Xavotirning ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi, uning darajasiga bog'liq. Bunda xavotirni 3 darajada tasniflash mumkin: quyi, o'rta va yuqori. Quyi darajadagi xavotir tez-tez uchrab turadi va faoliyatga deyarli ta'sir o'tkazmaydi, o'rta darajadagi tashvish esa o'rganishga foyda keltiradi, chunki u o'quvchilarni faoliyatda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan ishlarni bajarishga undaydi. Bundan tashqari, muhim sinov yoki taqdimot oldidan ba'zi xavotirli holat ko'pchilikka xos ekanligini va imtihon yoki taqdimot tugagach, tashvish susayishini bilamiz. Biroq, vaqt o'tishi bilan barqaror bo'lib qoladigan yuqori darajadagi tashvish o'rganishga to'sqinlik qilishi mumkin; u miyani ushlaydi va uning "samaradorlik" funksiyasini o'chirib qo'yadi. Ba'zi tatqiqotchilarning fikriga ko'ra, og'ir tashvish – bu o'rganishdagi nogironlik, chunki bu talabaning ma'lumotni qabul qilish, qayta ishlash va olishini ancha qiyinlashtiradi.

Xavotirlanish darajasi shaxsning temperament va xarakter kabi psixologik xususiyatlari bilan bog'liq. Temperament – insonning tug'ma xususiyatlarini ifodalovchi jihat bo'lib, 4 ta temperament turi insondagi fiziologik va psixologik xususiyatlarga ko'ra farqlanadi. Bunda xoleriklar kuchli, harakatchan, muvozanatsiz tipdir.[3] Ularda xavotirlanishning past, o'rta va yuqori kabi har uchala darajasi ham kuzatiladi. Xoleriklarda asosan o'rta ko'rsatkichdagi xavotirlanish darajasi namoyon

bo'ladi va ular tashvishli hissiyotni o'z foydalari uchun ishlatadi. Kelajakka, vaziyatga nisbatan qo'rquv ularni kuchliroq, yaxshiroq harakat qilishga undaydi, muvaffaqiyat omillaridan biri sifatida o'zini namoyon etadi. Sangviniklar kuchli, muvozanatlashgan, harakatchan tip bo'lib, ular optimistik tipdagi insonlar toifasiga kiradilar. Bu esa ularda xavotirlanishning salbiy jihatlari kam namoyon bo'lishini anglatadi. Ularda ham o'rta darajadagi xavotir hissi ko'p uchraydi va hissiyot ularning o'quv va mehnat faoliyatiga kam ta'sir qiladi. Flegmatiklar esa asab tizimining kuchli, muvozanatli, inert turi bilan ajralib turadi. Flegmatik temperamentli odamni sekin, xotirjam, barqaror intilishlari bilan yoki ozmi-ko'pmi doimiy kayfiyat bilan, ruhiy holatning zaif tashqi ifodasi bilan tavsiflash mumkin. Shundan ma'lumki, ularda yuqori darajadagi tashvish hissi kam kuzatiladi.[5] Xavotirlanish namoyon bo'lgan taqdirda ham, ularning emotsiyaga nisbatan reaksiyasi ijobiy bo'ladi. Shu boisdan ham flegmatik insonlar o'quv faoliyatida ko'p muvaffaqiyatlarga erishishadi. Tarixda yashab o'tgan ko'pgina olimlar va ilm-fan sohasidagi kishilar flegmatik bo'lishgani aniqlangan. Melanxoliklar kuchsiz, muvozanatlashmagan, g'amgin, jur'atsiz va ma'yus kishilar bo'lganligi sababli ham, ularda xavotirlilik yuqori bo'ladi. Ular tashvish hissining salbiy domiga tushib qolishadi, umidsizlik va ishonchsizlikka duch kelishadi. Ulardagi qo'rquv va bezovtalik vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish va harakat qilishdan ko'ra, voz kechib qo'ya qolishga sabab bo'ladi. Bu esa ularning faoliyatiga salbiy ta'sir o'tkazadi. Qolaversa, shaxsdagi neyrotizm xususiyati ham psixologik ta'sir kuchiga ega. Agar insonda neyrotizm darajasi kuchli bo'lsa xavotirlanishga moyillik yuqori bo'ladi.

Xavotirlanishning o'quv faoliyatiga ta'sirini o'rganish bo'yicha bir qancha metodikalar ishlab chiqilgan. Xususan, o'quvchilarda tashvish darajasini o'rganishga qaratilgan "Maktabda xavotirlanish darajasini aniqlash so'rovnomasi", amerikalik psixologlar R.Temml, M.Darki, V.Amenlar ishlab chiqqan, kichik maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish darajasini aniqlashga qaratilgan "Kerakli yuzni tanla" metodikasi, J.Teylorning "Tashvish darajasini aniqlash texnikasi" so'rovnomasi, Ch.D.Spilberggering "Xavotirlanish darajasini aniqlash testi" kabilar mavjud. Ch.D.Spilbergger tomonidan taklif qilingan metodika o'zini - o'zi baholash shkalasi,

blankasi, ko'rsatma va 40 ta savol-mulohazani o'zida qamrab olgan bo'lib, ulardan 20 tasi vaziyatli xavotirni (VX) va 20 tasi esa shaxsiy xavotirlanishini (ShX) baholash uchun mo'ljallangan. Bundan tashqari, Fillipsning "Maktabdagi xavotirlanish testi" ham ishlab chiqilgan bo'lib, ushbu test bolalarning maktabdagi turli vaziyatlarda stress holatiga tushishini aniqlash imkonini beradi.

Bular:

1. maktabdagi umumiy xavotirlanish;
2. ijtimoiy stressdan tashvishlanish;
3. yutuqlarga erishishda ehtiyojlarning frustratsiyasi;
4. o'zini namoyon qilishdan qo'rqish;
5. bilimni tekshirish oldidagi qo'rquv;
6. atrofdagilarning ishonchini oqlay olmaslik qo'rquvi;
7. ruhiy zarbaga past fiziologik qarshilik;
8. o'qituvchi bilan munosabatda qo'rquv va muammolar. [2]

Ko'p holatlarda "bilimni tekshirish oldidagi qo'rquv", "o'zini namoyon qilishdan qo'rqish", "atrofdagilarning ishonchini oqlay olmaslik qo'rquvi" xavotirlikning o'quv faoliyatiga ta'sir o'tkazishida yetakchi parametrlar hisoblanadi. Inson tashvish yoki depressiyani boshdan kechirayotganda, uning aqliy qobiliyati tashvishli fikrlarni yaratish va qayta ishlash uchun ishlatiladi. Bu esa ijobiy fikrlarga e'tibor qaratishni juda qiyinlashtirishi va faoliyat o'rganuvchisini juda charchatishi mumkin, natijada ularning o'rganish qobiliyatini pasayib boraveradi.

Ruhiyatimizda kechadigam xavotirlanish hissi nafaqat o'quv faoliyatiga, balki boshqa insoniy faoliyatlarimizga ham salbiy ta'siri mavjudligini o'rganib chiqar ekanmiz, xavotirlanish tuyg'usining insonga ta'sirini kamaytirish zaruriyati paydo bo'ladi. Buning uchun ruhiyatimizda mavjud bo'lgan, Z.Freyd tomonidan fanga kiritilgan himoya mexanizmlaridan ham oqilona foydalansak bo'ladi. Ular vaziyatga boshqa nuqtai nazardan yondashishga, mavjud tashvish hissini qisqartirishga, psixologik holatimizni ijobiy tomonga o'zgartirishga, o'ziga bo'lgan ishonch va yuqori

baho ko'nikmasini paydo qilishga, muammoli holatlardan uzoqroq turishga, ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, xavotirlanish – barcha insonlarga xos bo'lgan, turli ko'rinish va darajadagi individual psixologik xususiyatdir. Tashvish tuyg'usi tashqi va ichki omillar, vaziyatlar ta'sirida yuzaga keladi hamda barcha insoniy faoliyatlarimizga, shu jumladan, o'quv faoliyatiga ham u yoki bu darajada ta'sir o'tkaza olish imkoniyatiga ega. Xavotirlanishga insonning individual javob reaksiyasi esa faoliyat muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligiga sabab bo'ladi. Xavotirlanish va bezovtalik hissiyotini inson o'z foydasiga ishlata olish yoki olmasligi, uning psixologik imkoniyatlari qay holatda ekanligini namoyon qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abduqodirova Sh.R. “O'smir shaxsida xavotirlanish darajalarining namoyon bo'lishi”, “PEDAGOGS” international research journal, 13-bet.
2. Диагностика и коррекция тревожности в школьном возрасте. Стерлитамак: Изд-во СГПИ, 1993. – С. 18
3. Ovchinnikov B. V., Vladimirova I. M., Pavlov K. V. “Amaliy psixologiyada temperament turlari”. – 2003 yil. 34-bet.
4. Раскрытие феномена экзистенциальной тревоги в работах П. Тиллиха и Р. Мэя – С. 46
5. Ткаченко, А. Д. Проявление уровня тревожности в подростковом возрасте в зависимости от типа темперамента / А. Д. Ткаченко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. – С. 26