

ТАЛАБАЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК САЛОМАТЛИККА БЎЛГАН МУНОСАБАТИНИНГ ЁШГА БОҒЛИҚ ЖИХАТЛАРИ

В.Ахроров (СамДУ)

Ёшлик даври – инсон ҳаётидаги энг ўзига хос, муҳим давр. Ўспиринлик ёшидан ёшлик даврига ўтар экан киши бу даврдан ҳақиқий етукликка томон илк қадамини қўяди, ўз тақдирини белгилайди. Кўпчилик ёшлар учун ёшлик даври бу – талабалик даври бўлиб, улар бу пайтда етарлича катта (жисмоний, ахлоқий, иродавий) зўриқишни бошдан кечиришади. Уларнинг етакчи фаолияти илмий ва касбий фаолият билан боғланади.

Сифат жиҳатдан янги босқичга кўтарилган психологик маълумот талабаларнинг психологик саломатликка бўлган муносабатларининг психологик ўзига хослигини белгилайди. Л.С. Выготский сўзлари билан айтганда “ҳар бир ёш босқичида (унинг охиригача), унинг динамик рухий ривожланишига мос келувчи сифат жиҳатдан янги психологик маълумот ўз ифодасини топган махсус ички жараёнлар ва ташқи шарт-шароитлар мавжуд бўлади” [2, 166 б].

Ҳаёт йўли фазалари онтогенез босқичларига бориб тақалади, шунинг учун ҳам кўпинча уларнинг фарқи кўзга ташланмайди, гарчи у ҳозирги пайтда қабул қилинган ижтимоий тарбия, маориф ва таълим босқичларига мансуб бўлса-да, “талаба” тушунчаси “ёшлик” тушунчаси сифатида қабул қилинади. Бироқ бу ҳар иккаласи бир хил нарсаси эмас. Б.Г. Ананьев ёзганидек, “Инсоннинг индивид сифатида етукликка қадам қўйиши (жисмоний етуклик), шахс сифатида етукликка қадам қўйиши (фуқаролик), онг субъекти сифатида қадам қўйиши (ахлоқий етуклик) ва меҳнаткашлик етуклиги (меҳнатга лаёқатлик) вақт жиҳатидан бир-бирига мос келмайди ҳамда етукликнинг бундай гетерохронлиги барча формацияларда сақланиб қолади” [1, 181 б].

Ўтиш даври учун ёш даври ривожланишининг гетерохронлиги айниқса муҳимдир. Худди шу ёш даврида ёшлар психологиясининг асосий қарама-қаршилиқ хусусиятлари намоён бўлади. Бундай гетерохронлик – объектив факт сифатида шахснинг тутган ўрни ва фаолиятини ўзида намоён этади. Шахснинг “ички позицияси” ва ўзини англаши бунда муҳим рол ўйнайди. Талабанинг “ички позицияси” унинг илгари вужудга келган эҳтиёж ва интилишлари, тажриба ва имкониятлари замирида юзага келган объектив ҳолатига, ҳозирда унинг тутган ўрни ва қандай ўринга эришишни хоҳлаши асосида вужудга келади. Ана шу нуқтаи назарда турган ҳолда психологик саломатликка нисбатан муносабатда бўлади. Ўз-ўзини англаш ва ўз

шахсининг турғун образи – “Мен”и, охир оқибатда – психологик саломатликка муносабатда бўлишга ундайди.

Ўз-ўзини англаш – бу инсоннинг ўз фаолияти ва ундан келиб чиқадиган натижаларни қарашлари, ахлоқий муомала ва қизиқишлари, ахлоқий идеал ва мотивлари, ўз-ўзини ва ҳаётда тутган ўрнини мутлақ баҳолаши, англаши, баҳолай билишини англаши ва баҳолашидир. Ўз-ўзини англаш – шахсни унинг шаклланиш жараёнини тасдиқловчи белгидир [4, 49 б]. “Мен” – концепцияси инсоннинг ўзи ҳақидаги тасаввурлари динамик тизими бўлиб, унга ўзи ҳақидаги жисмоний, ақлий, ахлоқий, маданий ва бошқа сифатлар, ўз-ўзини баҳолаш ҳамда ташқи таъсирларнинг мазкур шахсга кўрсатадиган субъектив таассуротлари мансубдир. “Мен” образи – индивиднинг ўзи ҳақидаги нисбатан турғун, ҳамма вақт ҳам англаб бўлмас, ҳис этиб бўлмас бетакрор тасаввурлари бўлиб, унинг асосида у бошқалар билан муносабатда бўлади.

Ўз-ўзини англашнинг ривожланиши ҳар қандай мураккаб психик жараён, ҳодиса каби қатор бир-биридан кейин келувчи босқичлар тарзида кечади. Бу нуқтаи назардан қараганда ёшлик даврини ўз-ўзини англаш, ривожланиш ва интегратив сифатлар чуқурлашувининг янги даражаси шаклланиш даври сифатида тавсифлаш мумкин. Унинг ўзига хос белгилари қуйидагилар: “Мен - концепцияси”га доир хусусий қадрият ва шахсий, психологик хусусиятларнинг, идрок динамиклигининг кучайиши. Булар шахс етуклигини тавсифловчи даража сифатида баҳоланиши мумкин [3, 186 б].

Ўз-ўзини англаш бир неча йўналишда юз беради:

1. Ўз ички дунёсини очиш, ижод қилиш. Талаба ўз ҳис-туйғуларини ташқи ҳодисалар маҳсули сифатида эмас, ўзининг “Мен”и тарзида қабул қилади, ўзига хослигини, бошқаларга ўхшамаслиги, баъзан эса танҳолигини ҳис этади (“Бошқалар мени тушунишмайди, мен ёлғизман”).

2. Вақтнинг орқага қайтмаслиги, ўз мавжудлигининг охири борлигини англаш юз беради. Ана шу ўлимдан қутилиб бўлмасликни англаш инсонни ўз келажагини, ўз мақсадларини амалга ошириш устида ўйлашга мажбур қилади. Ҳаётий режа ўз ичига ўз-ўзини шахс сифатида кўришга олиб келади: ахлоқий қиёфа, ҳаёт тарзи, муносабатлар даражаси, касб танлаш, ҳаётда эгаллаши лозим бўлган ўрин ва ҳ.к. Ўз мақсадлари, ҳаётий интилишлари, ҳаёт кечириш режасини ишлаб чиқиш – ўз-ўзини англашнинг муҳим элементи.

3. Ўзи тўғрисида, ўз психологик саломатлигига муносабат шаклланади. Бошида инсонда ўз танаси, ташқи кўриниши, жозибadorлик даражаси ҳақида, ундан сўнг эса ахлоқий-психологик, ақлий, иродавий хусусиятлари

тўғрисида ялпи тасаввур шаклланади. Ёшлик даврида талаба ўз-ўзини баҳолашда кўпинча карама-қарши фикрда бўлади (“Мен ўз тасаввуримда – даҳо+ношудман”).

Илк ёшлик даврида қадам-бақадам “Мен-концепцияси”нинг “предмет”ли алмашинуви юз беради, талаба “Мен”ининг жисмоний ва ахлоқий-психологик компонентлари шулар жумласидандир. Талаба ўз ташқи қиёфасига одатланади, ўз жисмининг нисбатан турғун образини яратади, ўз ташқи қиёфасига тан беради ва мос равишда унга билдириладиган эътирозлар даражасини турғун ҳолга келтиради. Энди аста-секин “Мен”нинг бошқа хусусияти биринчи ўринга чиқади – булар ақлий қобилиятлар, иродавий ва ахлоқий сифатлар бўлиб, талаба фаолиятининг ва теварак-атрофдагилар билан муносабатининг муваффақиятини белгиловчи омиллардир.

Талабалик даври ёши – ақлий қобилиятлар ривожланишининг муҳим ва такрорланмас босқичидир: назарий фикрлаш, абстрактлаштириш, умумлаштириш қобилияти сезиларли даражада ривожланади. Англаш – билиш имкониятларида сифатий ўзгаришлар юз беради, энди сўз унинг қанча, қандай вазифаларни ҳал этиш ҳақида эмас, уни қандай усуллар орқали ҳал этиш ҳақида боради (номаълум муаммоларга нисбатан ностандарт ёндашув; хусусий муаммодан умумий муаммога ўтиш; унчалик тушунарли бўлмаган тарзда ифодааланган вазифалар асосида ҳам маҳсулдор умумий саволларни кўя билиш ва ҳ.к.). Ёшликда интеллектнинг ривожланиши ижодкорлик қобилиятининг юзага келиши билан чамбарчас боғлиқ. Бу ахборотларни оддийгина қабул қилиб қолмасдан, унинг асосида қандайдир янги нарсани ижод этишда намоён бўлади.

Шу билан бирга, ақлий қобилиятларнинг мазкур босқичи талабанинг ўз психологик саломатлигини сақлаш ва таъминлашда фақатгина бунга доир ахборотларни эгаллаш билангина қониқмасдан уни амалда ривожлантириш учун имконият беради.

Талаба ўқув фаолиятида субъект сифатида иштирок этар экан, унинг фаолият мотиви касб эгаси сифатидаги шахсини шакллантириш, психологик саломатлигига бўлган муносабатда намоён бўлади. Улардан баъзиларини куйида келтирамиз: ўқув-билув (англаш), касбий, ижодкорлик ютуқларига эришиш важдлари (мотивлари), кенг ижтимоий мотивлар (жамоавий ва шахсий йўналишда, шахсий обрў, ўз мавқеини сақлаш ва кўтариш мотиви, ўз-ўзини намоён этиш мотиви, ўз ўрнини топиш мотиви, моддий манфаатдорлик мотиви). Муҳим мотивацион факторлардан бири талабанинг психологик саломатликка бўлган муносабатида муваффақиятга эришув мотивидир. У узоқ мақсадларга эришув, мисли кўрилмаган, бетакрор

натижаларгача ўз фаолияти маҳсули сифатида эришув ҳамда психологик саломатлигини сақлаш ва таъминлаш, соғлиқни муҳофаза қилиш муаммоларини ҳал этиш усулларида намоён бўлади. Муваффақиятга эришувга бўлган эҳтиёж инсоннинг шундай вазиятни излашга ундайдики, муваффақият унда чуқур қониқиш ҳосил қилади. Айтиш мумкинки, агар ўқув вазияти (оддий машғулотлар, синовлар ва ҳ.к.) кўплаб муваффақиятга эришиш учун имкониятга эга бўлса, муваффақиятга эришувга катта эҳтиёж сезадиган шахслар таълим жараёнидан катта қониқиш ҳосил қиладилар, ўқув жараёнига кўп кучларини сарфлайдилар, бу эса уларнинг психологик саломатликларига ҳам юксак даражада ижобий таъсир кўрсатади.

Муваффақиятга эришиш эҳтиёжининг тескари томони муваффақиятсизликдан қочиш эҳтиёжи ҳисобланади. Муваффақиятсизликдан қочишга яққол интилувчи талабалар одатда, ўзларида психологик саломатликни сақлаш бўйича қўлга киритилган ютуқларни яхшилашга нисбатан паст эҳтиёж сезишади, ижодкорлик методларидан одатдаги, андазали методларни афзал кўришади, ижод қилишдан қўрқишади. Муваффақиятсизликдан қочишга бўлган эҳтиёж вазифани чин дилдан адо этмаслик, кўрсатма ва инструкцияларга догматик асосланиш натижасида келиб чиқади (ёшликда ва ҳаётнинг сўнгги давригача ҳам). Бундай талабалар учун қаттиқ хавотирланиш, ўқувга бўлган лоқайд муносабат (кўпинча баҳона топиб ўзини ҳимоялаш) хосдир. Муваффақиятсизликдан қочиш эҳтиёжи билан боғланиб қолган бундай талабалар ўқувда муваффақиятдан қониқиш ҳосил қилиш учун эмас, балки муваффақиятсизликдан сақланиш, кўнгилсизликдан сақланиш мақсадида хўжакўрсин учун таълим жараёнида иштирок этадилар. Бу эса мос равишда уларнинг психологик саломатликларини сақлаш ва таъминлашга нисбатан бўлган муносабатларида ҳам ўз аксини топади.

Аффилиация мотиви деганда инсоннинг ўз жамияти аъзолари билан мулоқотга киришиш, бошқа инсонлар билан ижобий муносабатларни яратиш, сақлаш, тиклашга интилиши тушунилади. Мулоқотга киришишга, аффилиацияга бўлган эҳтиёж талабаларда психологик саломатликка бўлган муносабати катта таъсир кўрсатади: ё қийинлаштиради, ёки яхшилайти, ҳар икки ҳолда ҳам чуқур қониқишга сабаб бўлади.

Ўз-ўзини топишга бўлган эҳтиёж болаликдан бошланиб, ёшлик даврида жадал ривожланиб боради. Ўз ўрнини топиш мотиви кишининг бошқа кишиларга таъсир кўрсатишга, уларнинг хулқ-атворини назорат қилишга, обрў қозонишга, ишонтиришга интилишида кўринади. У бошқаларга ҳақиқатни исбот қилиш, баҳсда ғолиб чиқиш, ўз фикрини бошқаларга ўтказиш, мода ва услуб, муаммони ҳал этишда намоён бўлади.

Талабалар ўқув фаолиятида бу эҳтиёж психологик саломатликка бўлган ижобий муносабатни шакллантириш вазифасини осонлаштиради, унга нисбатан масъулиятни ортиради.

Талабаларнинг психологик саломатликка бўлган муносабатининг адекват мотивларидан бири билим олиш эҳтиёжидир. У инсоннинг ўз тажриба, билим олишга интилиши, мустаҳкамлаши, лаёқатли бўлишга интилиши, билимлардан эркин фойдаланиш қобилиятини ривожланиши, муаммо моҳиятини тушунишга интилиши, тажрибани ақл билан тизимлаштира билиши, дунёнинг асосланган ёрқин қиёфасини яратишга ҳаракат қилишида ўз ифодасини топади. Билим эҳтиёжи муваффақиятга эришиш мотиви билан ҳамкорликда талабалар психологик саломатлигини сақлашга нисбатан жуда ҳам кучли таъсир кўрсатади, соғлиқни муҳофаза қилишга доир масалаларни ҳал этишда чуқур қониқиш ҳосил қилиш имкониятига эга.

Шуни таъкидлаш муҳимки, талабаларнинг психологик саломатликка бўлган ёшга оид муносабатларига таъсир этувчи мотивлар уларда қадриятли мўлжаллий фаолликни ҳам шакллантиради. У алоҳидалик, ўзи билан ўзи бўлишга интилиш билан чамбарчас боғлиқдир [3, 117 б].

Ахлоқий мустақилликни (талаба эҳтиёжи ва ҳуқуқини унга тегишли муаммоларни шахсан ҳал қилишини) чеклаш, эмоционал мустақиллигини (ота-онадан мустақил равишда шахсий қизиқишга бўлган эҳтиёж ва ҳуқуқни) чеклаш, ахлоқий ва қадрий мустақилликни (шунга доир эҳтиёж ва ҳуқуқни) чеклаш кабиларни ажратиб кўрсатиш мумкин. Талабаларни эмоционал, когнитив, ахлоқий мустақиллиги уларнинг психологик саломатликка бўлган муносабатларига боғлиқ бўлиб, бу уларнинг шахсий соғлиғига, психологик саломатликка тегишли бўлган масалаларни мустақил ҳал этишга интилишида намоён бўлади.

Ўспиринлик даврида ўз ўрнини топишга ўхшаш, бир хил кризислар ижтимоий ва индивидуал шахсий танлаш маҳсули сифатида юзага келади. Агар у бу муаммоларни ҳал эта олмаса, номувофиқ бир хиллик шаклланади, унинг ривожланиши тўрт асосий йўналишда кечади: 1) психологик яқинликдан, яқин шахслараро муносабатлардан қочиш; 2) вақтни ҳис эта олмаслик, ҳаётий режаларни туза оласмлик, каттаришдан, ўзгаришлардан кўрқиш; 3) маҳсулдор ижодий қобилиятларнинг емирилиши, ўз ички қувватини сафарбар эта олмаслик, аниқ бир фаолият билан шуғулланишга бел боғламаслик; 4) “салбий бир хиллик”нинг шаклланиши, ўз ўрнини топишдан воз кечиш ва салбий образларга эришишни ихтиёр этиш [5, 219 б].

Сусайган ўз-ўзини ҳурматга дахлдор ўспирин ёшлар ҳамма нарсадан таъсирланадилар, тез хафа бўладлар, нимадир уларнинг ўзларига берган

баҳоларига мос келмайди. Улар бошқаларга нисбатан кулгу, танқид, жазога оғриниб муносабатда бўладилар. Улар ўз атрофидагиларнинг ўз тўғрисида ёлгон фикрда эканлигидан безовталанишади, улар фаолиятида нуқсонлар рўй берганда ва ўзида нимадир тўлақонли юз бермаганда ўзларини ниҳоятда ночор аҳволдаги кишидек тутишади. Шунга боғлиқ ҳолда бундай табиатдаги ёшларда ҳаддан ташқари уятчанлик, психологик маҳдудлик, ҳаётий масалалардан орзулар мамлакатига саёҳат қилиш қабиладар юз берадики, айтиш жоизки, бундай оғишлар уларнинг хоҳиш-истагига кўра юз бермайди. Инсон ўз-ўзини қанчалик иззат-ҳурмат қилмаса, у ўзини ҳаммадан кўра ёлғиз ҳис қилади. Бу эса талаба саломатлигини муҳофаза қилиш ва сақлашга бевосита дахлдордир.

Олий ўқув юрти талабасининг касбий тайёргарлиги босқичлари уларнинг психологик саломатлигини сақлашга доир муносабатларини тўласинча тасвирлаб бера олади.

Олий ўқув юрти талабаларига эришиш факти бу ёшдаги кишида ўз куч ва қобилиятига ишонч, тўлақонли ёрқин ҳаётга умид ҳиссини уйғотади. Шу билан бир қаторда иккинчи ва учинчи курсда касбни, ихтисосни тўғри танлаганлигига доир муаммо унинг олдида кўндаланг бўлиб қолади. Учинчи курс охирига келиб, қандай касбни танлаш масаласи тамоман ҳал этилади. Бироқ баъзи ҳолларда мазкур танланган ихтисосдан воз кечиш ҳоллари ҳам юз беради.

Олий ўқув юртидаги ўқув жараёни вақтини шартли равишда қуйидаги босқичларга ажратиш мумкин: кичик талабалар даври – ўқув жараёнига мослашиш (адаптация даври) ва катта курс даври (одатда учинчи курсдан бошланади) – бўлажак мутахассиснинг ўз мутахассислигини танлаши, бу ниятдан ҳеч қачон оғишмаслиги, ўз иродасини топган давр.

Олий ўқув юртида биринчи босқич ўқув жараёни энг мураккаб ҳисобланади. Негаки у мактаб, коллеж, академик лицей ўқув жараёнида ташкил этилган барча ташкилий жиҳатлардан олий ўқув юрти тартиб-қоидалари, низом ва кўрсатмаларига риоя қилишига тўғри келади, қисқача қилиб айтганда ўрта ва ўрта махсус таълим тизимидаги қоида ва шароитлар билан олий таълим талабалари ўртасидаги мослашув жараёни кўндаланг бўлиб туради.

Айтиш мумкинки, ўрта махсус ўқув юрти битирувчиларининг барчаси ҳам олий ўқув юртига кира олмайди. Бунинг объектив ва субъектив жиҳатлари мавжуд бўлиб, бир хилдаги қобилиятга эга бўлган олий маълумотга даъвогар бўлажак талаба ўз ўқув юклагаси учун тўлов бадалини у ёки бу сабабларга кўра тўла олмаслиги, тўлаган тақдирда эса яна ўша

тўловни кутиши натижасида ўз психологик саломатлигини бой бериши мумкин.

Бундай ҳолда талаба икки масалада ожиз психологик муҳитга тушади: ҳомийга ёки ота-онага мутеълик, агар ўз ўқишини ўзи таъминласа, бошқа шундай ёрдам кўрсатувчиларга мутеълик.

Буларнинг бири ота-онага мутеъликка ҳар қандай инсон чидаши мумкин. Иккинчиси – жамият баркамоллиги учун ўта хавфлидир.

Бундай мослашув даврида талабанинг ўз психологик саломатлигини сақлашга интилиши биринчи босқичда пассив ўрин эгаллайди. У бегона шароитга мослашишга ўқув-билувга нисбатан устун эҳтиёж сезади.

Ўрта махсус касб-ҳунар таълимини битирган олий ўқув юрти талабаларида мослашув жараёни ўрта мактабни битирувчиларда унчалик оғриқли жараёнларни талаб этмайди.

Қишлоқ лицей ва коллежлари талабалари психологик жиҳатдан ўзларини таъминлай оладиган даражада, лекин давлат стандартига унчалик жавоб берадилар деб бўлмайди.

Шунинг учун ҳам ДТСга олий ўқув юрти талабаларини тўлақонли рақобатбардош мутахассис, эркин фикрловчи, ижодкор мутахассис этиб тарбиялаш учун уларнинг психологик саломатликларини муҳофаза қилиш ва таъминлаш муҳим педагогик ва психологик аҳамиятга эгадир.

Шундай қилиб, илмий тадқиқотимиз хулосасига кўра талабаларнинг психологик саломатликка доир ёш хусусиятлари талаба онгига сифатий-психологик бирликлари (ўз-ўзини англаш, ўз шахсига нисбатан собитқадам фикр, мотивли-эҳтиёж)нинг ўзаро чамбарчаслигига боғлиқдир.

Эмоционал, когнитив психологик маҳдудлик талабаларнинг ўз психологик саломатлигига нисбатан муносабатини ўзида ёрқин ифодалайди. Булар ўз навбатида ўз психологик саломатлиги ҳамда уни муҳофаза этиш ва бунда мустақилликка интилишда намоён бўлади. Талабаларнинг психологик саломатликка бўлган муносабати уларнинг иложи борица энг юксак билим даражасига эришиш, ўқув-билув жараёнида илғорликка эришиш, қизиқиш доирасининг энг юқори нуқтасини эгаллаш, энг илғор ижтимоий ўринни эгаллаш, етарлича интеллектуал ва ижтимоий мавқега эга бўлиш кабилардан иборатдир.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - Л., 1968. - 332 с.
2. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. Собр. соч.: В 6 т. - М., 1982.- Т.3.-М., 1983.

3. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1989.-255 с.
4. Формирование личности в переходный период: От подросткового к юношескому возрасту / Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Педагогика, 1987.-184 с.
5. Эриксон М. Мой голос останется с вами: Пер с англ. - СПб: Петербург - XXI век, 1995.-256 с.

Rezyume

Ilmiy maqolada talabalar psixologik salomatligining yosh davrlaridagi xususiyatlari tahlildan o'tkazilgan.

Резюме

В статье анализируется зависимость и особенности психологического здоровья в различных возрастных периодов студентов.

Summary

Dependency and particularities of psychological health is analysed In article at different age period student.