TALABALARNING TASHQI KO‘RINISHIDAN QONIQMASLIGINING TA’LIMDAGI O‘RNI VA UNGA TA’SIR ETUVCHI IJTIMOIY-PSIXOLOGIK SABABLAR

Xudoynazarov Sherzod Axmad o‘g‘li
Guluston davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada talaba-yoshlarning o‘z tashqi ko‘rinishidan qoniqmaslik hissi va uning ta’lim jarayonidagi samaradorlikka ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilinadi. Tashqi ko‘rinish bilan bog‘liq psixologik muammolar talabalarning o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirishi, ijtimoiy muloqotdan qochish (izolyatsiya) va natijada akademik o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarining yomonlashishiga olib kelishi ilmiy jihatdan asoslangan. Maqolada ushbu holatni keltirib chiqaruvchi asosiy ijtimoiy-psixologik omillar, jumladan, ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal" go‘zallik standartlari, tengdoshlar o‘rtasidagi subyektiv baholashlar va shaxsiy komplekslar o‘rganilgan. Tadqiqot yakunida talabalarning psixologik barqarorligini ta’minlash hamda ta’lim muhitida sog‘lom o‘z-o‘zini baholashni shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Ta’limdagi muamo, xavotirlanish, qoniqmaslik, ijtimoiy muamolar, o‘z-o‘zini baholash.

Kirish. So‘nggi yillarda olib borilayotgan psixologik tadqiqotlarda inson omili yuqori darajaga qo‘yilmoqda, insonlarning jamiyatdagi rolini oshirish, o‘z meni va qobiliyatlarini ko‘rsatishga katta e’tibor qartilmoqda, bunday xususiyatlarga tabiiyki psixologik qarashlar, psixologik omillar katta ta’sir etadi shaxs o‘zining yuqori saviyasi – darajasini ko‘rsatishda uning o‘ziga bo‘lgan bahosi asosiy rolni egallaydi. Bunda albatta shaxsning o‘z tashqi ko‘rinishidan qoniqqanlik darajasi ahamiyatlidir.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Oxirgi yillarda tana obrazi ko‘p o‘rganilayotgan ilmiy tadqiqotlardan biri sifatida insonlarning o‘z tanasidan qoniqishi yoki qoniqmasliklari ularning ruhiyatiga ta’sir etuvchi eng katta omillardan biri sifatida ko‘rilmoqda o‘zbek olimlaridan M.Davletshin, E.G‘oziyev, B. Qodirov, V. Karimova o‘zlarining ilmiy izlanishlarida o‘z – o‘zini baholashning ijtimoiy – psixologik xususiyatlarini o‘rganishgan, bugungi kunda ma’lumki o‘z ko‘rinishidan qoniqmaslik shaxsning o‘ziga bo‘lgan bahosiga ta’sir etadi. Xorijiy tadqiqotchilarning

ta’kidlashicha, zamonaviy jamiyatda “o‘z tashqi ko‘rinishidan tashvishlanish deyarli epidemiya darajasiga yetgan”.

N.Remsi va D.Harkotlarning fikriga ko‘ra, insonning o‘z tashqi ko‘rinishidan tashvishlanish darajasi ko‘rinadigan nuqsonlarga ega bo‘lgan va bo‘lmagan shaxslar o‘rtasida deyarli farq qilmaydi. E.A. Varlashkina boshqa tadqiqotchilar fikrini qo‘llab-quvvatlab, tashqi ko‘rinishdan qoniqmaslik keng tarqalgan hodisa ekanligini ta’kidlaydi.

Asosiy qisim. Tana tuzilishi barcha yosh guruhlariga taalluqli mavzu bo‘lsada, u ayniqsa talaba yoshlar orasida shaxsning o‘zini anglashi va o‘zini baholash jarayonlarining shakllanishiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Boshqa tomondan, hayotdan qoniqish shaxs hayotining turli sohalariga — xususan, shaxsiy, ijtimoiy va psixologik jihatlariga — bevosita ta’sir etadi.

Mazkur maqolamizning asosiy maqsadi talabalarda tana imiji va hayotdan qoniqish o‘rtasidagi munosabatni aniqlashdan iboratdir. Chunki aniqlanishicha, tanadan qoniqsh ijobiy tana imijining ko‘rinishi bo‘lib, shaxs rivojlanishini rag‘batlantiradi. Aksincha, salbiy tana imiji ovqatlanish buzilishlari, giyohvandlikka moyillik, bullying (ta’qib va zo‘ravonlik) hamda jinsiy xavf va xulq-atvor kabi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois, mazkur o‘zgaruvchilarni o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki olingan natijalar asosida kelgusida amaliy choralar va tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyati yuzaga keladi[1].

Tashqi ko‘rinish muamosi nafaqat yetuk va keksalik davridagi insonlar orasida balki, o‘smirlik va yoshlik davrida ham uchrab, yoshlar muhitiga ham chuqur kirib bormoqda. Shu bilan birga, tashqi ko‘rinishdagi kichik kamchiliklar yoki o‘ziga xos jihatlar tufayli haddan tashqari tashvishlanish keng tarqalgan fenomen emasligi ham qayd etiladi. Shu sababli tadqiqotchilar “tashqi ko‘rinishdan normativ qoniqmaslik” fenomeniga yoki “tashqi ko‘rinish bo‘yicha ma’lum darajadagi tashvishlanishning normal holat ekanligi”ga alohida e’tibor qaratmoqdalar.

Mazkur maqolamizda biz tashqi ko‘rinishdan qoniqish yoki, qoniqmaslik va undan tashvishlanishni “normal” hodisa sifatida ko‘rib chiqamiz hamda tashqi ko‘rinishdagi kichik nuqsonlarga nisbatan haddan tashqari tashvishlanish bilan kechuvchi dismorfofobiya muammosini tahlil doirasiga kiritmaymiz. Bizga ma’lum bo‘lgan ilmiy ishlarda tashqi ko‘rinishdan qoniqish yoki qoniqmaslikning turli sabablari hamda ushbu muammoga tadqiqotchilar e’tiborining ortib borishi bilan izohlanadi. Jumladan, L.I. Dementiy va E.A. Varlashkina ishlariga tayangan xolda shunday xulosa qilish mumkinki, insonning tashqi ko‘rinishiga bo‘lgan munosabat uning tashqi jozibadorligining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu esa inson tashqi ko‘rinishi uning madaniy-tarixiy rivojlanishidagi o‘rni orqali talqin etiladi. I.G. Malkina-Pix ta’kidlashicha, tashqi ko‘rinishning aksariyat komponentlari va tanaviy obrazga nisbatan yuqori o‘z-o‘zini baholash, tashqi ko‘rinishdan qoniqish hamda o‘zini jismonan jozibador deb his etish bilan birga kechsa, bu holat tashqi ko‘rinishning ahamiyati yuqori ekanligini hamda unga e’tibor kuchayganini ko‘rsatadi.

Aynan shunday munosabat insonning ijtimoiy tashvishlarni yengib o‘tishida ham ijobiy, ham salbiy rol o‘ynashi mumkin. Tashvish va o‘z tashqi ko‘rinishidan bezovtalanish xavfi masalan, insonning o‘z tanasi haqidagi tasavvuri bilan jamiyatda qabul qilingan jozibadorlik va go‘zallik standartlari o‘rtasidagi nomuvofiqlik ortib borishi bilan kuchayadi. Natijada, insonni tashqi ko‘rinishidan qoniqmaslik hissi, boshqalar tomonidan baholanishdan qo‘rquv hamda istalgan idealga hech qachon erisha olmaslik xavfi doimiy ravishda bezovta qilib boradi, Pix tadqiqotlaridan ma’lumki ko‘rinishdagi muamolar shaxslarda ijtimoiy faollik bilan hamohanglikda ekanligini ko‘rishimiz mumkin.

Hozirgi kunda ko‘plab tadqiqotchilar tanaviylikni ijtimoiy-madaniy fenomen sifatida talqin qiladilar — ya’ni inson tanasi ijtimoiy va madaniy omillar ta’sirida o‘zgaradi va unga ijtimoiy-madaniy ma’nolar beriladi. Shu tariqa, tanaviylik tabiiy, ontogenetik va ijtimoiy-madaniy chegaralarda shakllangan fenomen bo‘lib, unda nafaqat jismoniy va ob’ektiv jihatlar balki, tananing

[1] file:///D:/kerakli%20papkalar/Dissertatsiya%20uchun%20yangi/kollej%20talabalari%20maqola.pdf

o‘zida mavjud bo‘lmagan ammo jamiyat tomonidan unga berilgan sifatlar (belgilar) ham mujassam bo‘ladi.

Kapitanova Yelena tomonidan olib borilgan tadqiqotlardan shuni ko‘rishimiz mumkinki Talabalarning tashqi qiyofasidan qoniqishi va unga nisbatan xavotiri o‘rtasida teskari proporsional bog‘liqliklar mavjudligi aniqlandi. Shuningdek, tashqi qiyofa komponentlari va xususiyatlari bo‘yicha o‘z-o‘zini baholashlar, guruhiy baholar, guruh a’zolari va boshqalar tomonidan berilgan baholar, shuningdek, ota-onalar va do‘stlar tomonidan berilgan baholar talabalarda qoniqish va xavotir darajasiga turlicha ta’sir ko‘rsatishi aniqlangan.

Talabalar o‘zlarining faoliyatini baholashda o‘ziga ishonch kuchining yuqori bo‘lishida, guruh va jamiyatdagi boshqa insonlarning baholashi ahamiyatli va o‘rini ekanlilgi yuqorida o‘rganilgan tadqiqotlarda ham ko‘rsatilgan. Bundan ma’lum bo‘ladiki, guruh va guruh a’zolarining shaxsga ta’siri, hayotga bo‘lgan motivlarining shakillanib rivojlanishida, qarama – qarshi jins vakillari bilan bo‘ladigan ishqiy munosabatlarda, tashqi ko‘rinishning naqadar muxum ekanligi talabalar gurihida aniqlanganligi ham o‘zbek va jahon olimlari tadqiqotlarida o‘z aksini topgan.

Tana obrazi — bu shaxs hayotiga yo‘nalish beruvchi hamda uning boshqalar bilan o‘zaro munosabatlarini belgilovchi, inson ongida boshqa tanalarga nisbatan shakllangan tana shakli haqidagi tasavvurlar orqali ifodalanadigan psixologik konstrukt sifatida ta’riflanadi. Shaxsning butun hayoti davomida uning o‘zini baholashi va ruhiy salomatligining muhim qismi aynan tana bilan bog‘liq holda shakllanadi. Tana imiji shaxsning jamiyat tomonidan qabul qilinishida, qarama-qarshi jins uchun jozibadorlik darajasida, ijtimoiy o‘ziga ishonch hissida hamda jismoniy qobiliyatlarini namoyon etishda muhim ahamiyat kasb etadi.[1]

G.A.Arina va S.E.Martynovalar tashqi ko‘rinishning haddan tashqari ahamiyatga ega bo‘lishini unga nisbatan tashvish va bezovtalikning muhim omili sifatida ko‘rsatadilar. Ularning fikricha, tashqi ko‘rinishdan tashvishlanishning asosiy sababi — tashqi ko‘rinishga oid real (aktual) va ideal o‘z-o‘zini baholash o‘rtasidagi nomuvofiqlikdir. Bunday nomutanosiblikning negizida esa ideal tashqi ko‘rinishning rigid (o‘zgarmas, qat’iy) obrazi yotadi.

G.A.Arina va S.E. Martynovaning ta’biri bilan aytganda, ideal tashqi ko‘rinishning rigid obrazi shaxsiy tajribadan “uzilgan” bo‘lib, u konkret insonning individual tashqi xususiyatlari bilan mos kelmaydi. Ularning nuqtai nazariga ko‘ra, ideal tashqi ko‘rinish obrazining bunday rigidligi ommaviy axborot vositalarida doimiy ravishda takrorlanib turadigan “ideal go‘zallik” obrazlari ta’siri natijasida shakllanadi. Ideal obrizga taqlid qilish va ulardek bo‘laolmaslik kabi holatlarda talabalardagi tashqi ko‘rinish bilan bog‘liq muamolarga duchor bo‘ladi.

Xulosa va tavsiyalar: Tashqi ko‘rinishdan qoniqish va qoniqmaslikdagi muamolar ulardagi ijtimoiy va psixologik muamolarga sabab bo‘lar ekan eng avvalo talabalardagi o‘quv motivlariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Talabalarga beriladigan xulosa tavsiyalar. Jismoniy sog‘liqga etibor qaratish. Sport bilan shug‘ullanish, ovqatlanish va uyqu tartibini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish Individual qobiliyatlarni namoyon etishda guruhiy qo‘llab quvatlash.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziyev E.G‘. “Ontogenez psixologiyasi”.-T.:Noshir. 2010
2. Капитанова Елена Валерьевна//Социально-психологические факторы удовлетворенности студентов своим внешним обликом. Ростов-на-дону – 2017
3. Dilara USLU, Bedeni beğenme - sosyal yetkinlik arasindaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açisindan incelenmesi / Istanbul – 2019
4. SMOLAK Linda, Body image in children and adolescents: where do we go from here?, Body Image, 2004; 1(1): 15–28.
5. Al Sabbah, H., Vereecken, C. A., Elgar, F. J., Nansel, T., Aasvee, K., Abdeen, Z., Maes, L. (2009). Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: international cross-sectional survey. BMC Public Health, 9(1). doi:10.1186/1471-2458-9-52

[1] Wolf-Dietrich Brettschneider ve Rüdiger Heim, “Identity, sport and youth development”, 1997; aktaran Dilek Yelda Bektaş, “Ergenlerde beden imgesi üzerine bir çalışma”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2004; 3(22): 67-75.