



OLIV O'QUV YURLARINING ILK KURLARIGA QABUL QILINGAN TALABALAR RUHIY HOLATIGA BIOLOGIK RITM O'ZGARISHINING SALBIY TA'SIRLARI

Shodieva Jasmina Hamzaevna

*O'zbekiston-Finlandiya pedagogika
instituti 1-bosqich talabasi*

Shodiev Javoxir Hamzaevich

*Samarqand iqtisodiyot va servis instituti
4-bosqich talabasi*

Rasulova Muxsina Roziqovna

Samarkand Davlat tibbiyot universiteti

Shaykulov Hamza Shodievich

Samarkand Davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya. Ushbu maqolada oliy o'quv yurtlarining ilk kurslariga qabul qilingan talabalarining ruhiy holatiga biologik ritmning o'zgarishi tufayli yuzaga keluvchi muammolar ko'rib chiqilgan. Bunday talabalarga qanday ruhiy ko'mak berish yechimlari, vazifalari tahliliy bayon etilgan.

Kalit so'zlar: oliy o'quv yurtlari, boshlang'ich kurs, talaba, ruhiy holat, biologik ritm.

Kirish. Respublikamizda ta'lim va sog'liqni saqlash tizimlarida katta islohatlar qilish ko'zda tutilgan. Hozirgi vaqtda ta'lim jarayonini tubdan isloh qilish uchun yaratilgan "2022 — 2026 yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasini «Insonga e'tibor va sifatli ta'lim yili»da amalga oshirishga oid Davlat dasturi to'g'risida" O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni har bir talim yurtining ta'lim asosi va yo'l xaritasi bo'lmog'i zarur.

Bunda, kadrlar tayorlashning salohiyatini saqlab qolish, yangi zamonaviy talablarga javob bera oladigan mutaxassis xodimlarini tayyorlash, yangi texnologiyalarni qo'llash va boshqa vazifalar turibdi. Bunday vazifalarni bajarishda inson omili, ruhiy va jismoniy imkoniyatlarni to'g'ri baholash va to'g'ri yo'naltirish muvaffaqiyat garovi hisoblanadi.

Maqsad. Oliy o'quv yurtlarining ilk kurslariga qabul qilingan talabalarining ruhiy holatiga biologik ritmning o'zgarishi tufayli yuzaga keluvchi muammolarni yoritish.

Natijalar va muhokamalar. Inson hayoti, yillar davomida shakillangan biologik ritmga naqadar bog'liq bo'lib, bu ritm buzulganda yoki o'zgarganda ruhiy va jismoniy zo'riqishlar kelib chiqishi hammamizga ma'lumdir.

Ota-onasi bag'rida yashab, maktabda 9-10 yil, o'rtoqlari bilan birga bir



makonda voyaga yetgan va tarbiyalangan yigit – qizlarning, o‘ziga tanish manzaralardan ayrilib, yangi jamoa – yangi odamlar, yangi muhit, begona shahar va yangicha tartibga moslashishi, yosh organizmda bir-qancha ruhiy va jismoniy zo‘riqishlarga sabab bo‘ladi. Xususan, ota-onasini sog‘inishi, yashash sharoitini o‘zi boshqarishi, pulni sarflash va uni rejalashtirish, kundalik yumushlarni va boshqa shaxsiy muammolarni o‘z zimmasiga olishi, hali bunday sharoitga moslashmagan yosh yigit-qizlar bosh miyasida ruhiy zo‘riqishga va bu markazlarda tez tormozlanishlar hosil bo‘lishiga sabab bo‘ladi. Oqibatda talabaning diqqati pasayishiga, e‘tiborini har-xil chalg‘ituvchi narsalarga tez berilishiga, behuda xayol surishiga, odatdagidan ortiq dam olish (uxlash)ga extiyoj hosil bo‘lishiga olib keladi. Qolaversa, sharqona urf-odatlar ruhida tarbiya topgan aksariyat yoshlar, g‘ururi balandligidan o‘z muammolarini har kimga ham aytavermasligi, murabbiylar bilan har doim ham ochiqchasiga gaplashmasligi, eng asosiysi, ba‘zi vaqtlarda, ota-onalaridan ham muammolarini yashirishi, bu muammolarning yechim topmasligiga sabab bo‘lib, ularni aylanib o‘tishga ehtiyoj paydo bulishi xavotirlidir.

Odanzodga xos qiziquvchanlik, «men katta bo‘ldim» degan egoistik tushunchalar va shunga o‘xshash boshqa sabablarga ko‘ra tamaki maxsulotlarini chekish, spirtli ichimliklar ichishga urinib ko‘rishlar, bu moddalar ta‘sirida mavjud muammolardan xalos bo‘lgandek «yolg‘onchi» ishonch paydo bo‘lishi, oqibatda sigareta yoki nos chekuvchi talabalar paydo bo‘lishi ham ehtimoldan o‘zok emas.

Bunday talabalar o‘z vaqtida aniqlanib ularga to‘g‘ri maslahat va yo‘l-yo‘riq ko‘rsatilmasa, fanlarga bo‘lgan qiziqishi pasayib, o‘z vaqtini noto‘g‘ri taqsimlashi oqibatida, asosiy fanlarni o‘zlashtira olmay qolishi, birovlarning fikirlariga oson ergashuvchi, mustaqil fikirlash majburiyatini - javobgarligini olishdan qo‘rquvchi shaxsga aylanib qolishi mumkin.

Xulosa. Shunday qilib, boshlang‘ich kurs talabalariga alohida etiborni kuchaytirish, irodasi bo‘shroq talabalarni tezda aniqlab, ularning oilaviy sharoiti va ilgari yashagan muhitining xarakteri nuqtai-nazaridan individual maslahatlar berish va yo‘l-yo‘riqlar ishlab chiqish pedagog – psixologlarning eng asosiy, kechiktirib bo‘lmas vazifasi va burchidir.

Qolaversa, oliygohlar qoshida maslahatchi-psixologlar xonalarini tashkil qilish, nafaqat boshlang‘ich kurslardagi talabalarning, balki barcha kurslardagi talabalarning, hamda professor-o‘qituvchilarning ruhiy stresslari vaqtida kumak beruvchi asosiy najot vositasi demakdir. Shuni unutmaslik kerakki, inson ruhiyatini ko‘tarish har qanday kasalliklarni va noxushliklarni oldini oluvchi arzon va samarali yagona vositadir.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ubaydullaevich, N. D., & Shodievich, S. H. (2023). IMMUNOLOGIYA FANINI O'QITISHDA LOYIHALASH TA'LIMINING SAMARDORLIGI. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 1(8), 53-56.
2. Ubaydullaevich, N. D., & Shodievich, S. H. (2023). IMMUNOLOGIYA FANINI O'QITISHDA INSIDENT INTERFAOL USULINI QO'LLASH. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 1(8), 57-59.
3. Hamzaevich, S. J., Jumakulovich, E. N., Shodievich, S. H., Rozikovna, R. M., & Jubatirovna, X. S. (2024). ILMIY TADQIQOTLARDA OLINGAN MA'LUMOTLARNI PEARSON MEZONI BO'YICHA TAHLIL QILISH. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 2(1), 82-86.
4. Шодиевич, Ш. Х., Эрматов, Н. Ж., Расулова, М. Р., Шодиев, Ж. Х., & Хожаназарова, С. Ж. (2023). MICROSOFT EXCEL ЭЛЕКТРОН ЖАДВАЛИДАН ФОЙДАЛАНИБ ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИНИ СТАТИСТИК ҲИСОБЛАШ. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 1(4), 67-75.
5. Shodievich, S. H., Roziqovna, R. M., & Hamzaevich, S. J. (2023). BUGUNGI KUN KITOBLARI QANDAY BO'LISHI KERAK. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY*, 1(1), 19-24.
6. Болтаев, К. С., & Хамза, Ш. Ш. (2022). ЗАМОНАВИЙ УСУЛЛАРДА ЎҚИТИШНИНГ БУГУНГИ КУНДАГИ ЎРНИ. *PEDAGOGS jurnali*, 4(1), 328-333.
7. Yusupov, M. I., Sh, S. H., Mamarasulova, N. I., MASOFADAN, T. O. Q. M. E., & PLATFORMASINING, A. V. A. *PEDAGOGS jurnali*.–2022. T, 9(2), 47-50.
8. Sh, S. H., & Mamarasulova, N. I. (2022). Yusupov MI HOZIRGI ZAMON TALABALARINING BILIM OLISHIDA ETIK–ESTETIK CHALG'ITUVCHI OMILLAR. *PEDAGOGS jurnali*, 9(2), 90-95.