

SHAXS HISSIY JARAYONLARINI BOSHQARISHDA TARBIYA OMILINING O'RNI

Axmatova Zilola Egamkulovna

Oriental universiteti Samarqand kampusi o'qituvchisi

zilolaaxmatova573@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxs hissiy jarayonlarining psixologik mohiyati, ularni boshqarishning nazariy asoslari hamda tarbiya jarayonining emotsional rivojlanishga ta'siri ilmiy nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Oilaviy tarbiya, ta'lim muassasalari va jamiyatning hissiy jarayonlarni shakllantirishdagi roli yoritilib, emotsional intellekt tushunchasining shaxs rivojlanishidagi ahamiyati asoslab beriladi. Hissiy jarayonlarni boshqarishda tarbiya jarayonining o'rni va uning samaradorligini oshirishga qaratilgan metodik yondashuvlar keltiriladi. Maqola shaxsning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligida tarbiyaning hal qiluvchi omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. Shaxs psixologiyasi, hissiy jarayonlar, emotsional regulatsiya, emotsional intellekt, tarbiya, oilaviy tarbiya, pedagogik ta'sir, ijtimoiy moslashuv, stress boshqaruvi, psixologik rivojlanish.

THE ROLE OF EDUCATION IN MANAGING INDIVIDUAL EMOTIONAL PROCESSES

Abstract. This article analyzes the psychological essence of a person's emotional processes, the theoretical foundations of their management, and the impact of the upbringing process on emotional development from a scientific point of view. The role of family upbringing, educational institutions, and society in the formation of emotional processes is highlighted, and the importance of the concept of emotional intelligence in the development of a person is substantiated. The role of the upbringing process in the management of emotional processes and methodological approaches aimed at increasing its effectiveness are presented. The article shows that upbringing is a decisive factor in the emotional stability, social adaptation, and mental health of a person.

Keywords. Personality psychology, emotional processes, emotional regulation, emotional intelligence, upbringing, family upbringing, pedagogical influence, social adaptation, stress management, psychological development.

РОЛЬ ОБРАЗОВАНИЯ В УПРАВЛЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНЫМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПРОЦЕССАМИ

Аннотация. В данной статье с научной точки зрения анализируется психологическая сущность эмоциональных процессов человека, теоретические основы их управления и влияние воспитания на эмоциональное развитие. Подчеркивается роль семейного воспитания, образовательных учреждений и общества в формировании эмоциональных процессов, обосновывается важность понятия эмоционального интеллекта в развитии личности. Представлена роль воспитания в управлении эмоциональными процессами и методические подходы, направленные на повышение его эффективности. В статье показано, что воспитание является решающим фактором эмоциональной стабильности, социальной адаптации и психического здоровья человека.

Ключевые слова: психология личности, эмоциональные процессы, эмоциональная регуляция, эмоциональный интеллект, воспитание, семейное воспитание, педагогическое влияние, социальная адаптация, управление стрессом, психологическое развитие.

Inson psixikasida hissiy jarayonlar muhim o‘rin tutadi. Hissiyotlar — shaxsning atrof-muhit hodisalariga, ijtimoiy munosabatlarga va o‘z ichki kechinmalariga nisbatan munosabatini aks ettiruvchi psixik holatlardir. Zamonaviy psixologiyada hissiy jarayonlarni boshqarish (emotsional regulatsiya) shaxsning psixologik salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va muvaffaqiyatli faoliyati uchun asosiy shartlardan biri sifatida qaraladi. Ushbu jarayonning shakllanishida tarbiya omili yetakchi o‘rin egallaydi. Chunki tarbiya shaxsning emotsional madaniyatini, o‘zini tuta bilishini va muammoli vaziyatlarda moslashuvchan strategiyalarni qo‘llay olish qobiliyatini rivojlantiradi. Shaxs rivojlanishida tarbiya, ayniqsa ijtimoiy tajribani o‘zlashtirish jarayoni muhim omil sifatida Vygotskiy tomonidan asoslab berilgan⁶⁶.

Hissiy jarayonlar quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

- Hissiyotlar (quvonch, qo‘rquv, g‘azab, hayrat, nafrat va h.k.);
- Kayfiyat — barqarorroq emotsional fon;
- Affekt — qisqa muddatli, kuchli hissiy portlash holati;
- Stress — tashqi bosimga psixofiziologik javob;
- Emotsional regulatsiya — hissiyotlarni nazorat qilish, boshqarish va adekvat tarzda ifodalash.

Psixologlar J. Gross (1998), D. Goleman (1995) va L. Vygotskiy (1931) hissiy jarayonlarni boshqarish ko‘nikmasi inson ijtimoiy taraqqiyotida markaziy o‘rin tutishini ta’kidlaydilar. Bu jarayonlar tabiiy bo‘lsa-da, ular jamiyat tajribasini o‘zlashtirish orqali shakllanadi. Hissiyotlar, affektlar, kayfiyat va stress psixologiyada emotsional tizimning asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Hissiyotlarning biologik mexanizmlari LeDoux tomonidan tadqiq etilgan bo‘lib, amigdalaning roli alohida

⁶⁶ Vygotsky, L. S. *Psixik rivojlanish nazariyalari*. Moskva 1931: Pedagogika nashriyoti.

ko'rsatilga⁶⁷. Emotsional intellekt tushunchasi esa Salovey va Mayer tomonidan nazariy jihatdan ishlab chiqilgan⁶⁸.

Hissiy jarayonlarni boshqarishda tarbiyaning roli muhim bo'lib, shaxsda ijtimoiy munosabatlarda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Oilaviy tarbiya omili oilada bolaga hissiyotlarni ifodalash va boshqarishning dastlabki modellari taqdim etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- ota-onaning hissiy qo'llab-quvvatlashi bolaning emotsional xavfsizlik hissinini shakllantiradi;
- ota-onaning muammoli holatlarda o'zini tutish modeli bola uchun taqlid asosini yaratadi;
- ijobiy muloqot uslubi bolaning empatiya va o'zini boshqarish ko'nikmalarini kuchaytiradi.

Oilada mehr-muruvvat, izchillik va psixologik qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, bolalarda nevroitik holatlar, agressiv xulq, affektiv reaksiyalar kam kuzatiladi.

Bundan tashqari ta'lim-tarbiya tizimining emotsional rivojlanishga ta'siri ham muhim ahamiyatga ega. Maktab va boshqa tarbiya muassasalari shaxsning hissiy madaniyatini shakllantiruvchi ijtimoiy muhitdir. Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining xulqi, nutqi va baholash uslubi o'quvchilarda o'zini baholash va emotsional barqarorlikka kuchli ta'sir ko'rsatadi. Tarbiyaviy mashg'ulotlar, rolli o'yinlar, muloqot treninglari yoshlarning stressga chidamliligini oshiradi shu bilan birga konfliktlarni hal qilish usullarini o'rgatish o'quvchilarni konstruktiv emotsional regulatsiyaga tayyorlaydi.

Shaxs hissiyotlarini boshqarishda jamiyat va madaniyatning tarbiyaviy ta'siri ni ijtimoiy normalarga amal qilishi misolida ko'rish mumkin. Shaxs hissiy jarayonlari ijtimoiy norma va madaniy qadriyatlarga bog'liq tarzda shakllanadi. Misol uchun sharq xalqlarida hissiyotlarni jilovlash odobning muhim ko'rinishi hisoblanadi. G'arb psixologik modeli esa hissiyotlarni erkin ifoda etishni qo'llab-quvvatlaydi. Jamiyatdagi tarbiyaviy qadriyatlar shaxsning hissiyotlarga bo'lgan munosabatini, ijobiy yoki salbiy baholash mexanizmlarini shakllantiradi. Maktab muhitida o'qituvchining munosabati, sinfdagi iqlim, pedagogik yondashuv o'quvchilarning emotsional rivojlanishiga kuchli ta'sir ko'rsatadi⁶⁹. Tadqiqotlar o'quvchi–o'qituvchi muloqotida emotsional qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lsa, o'quvchilarda stress kamayishi va o'zini boshqarish ko'nikmalari kuchayishini ko'rsatadi⁷⁰.

Zamonaviy psixologiyada shaxsning hissiy jarayonlarni boshqarish qobiliyati emotsional intellekt (EI) tushunchasi orqali izohlanadi. D. Goleman modeliga ko'ra EI quyidagilarni o'z ichiga oladi: o'z hissiyotlarini anglash, hissiyotlarni boshqarish.

o'zini rag'batlantira olish, empatiya. Tarbiya jarayonida mazkur kompetensiyalarni shakllantirish yoshlarning: o'qish samaradorligini, ijtimoiy

⁶⁷ Ekman, P. (1992). *An Argument for Basic Emotions*. Cognition and Emotion, 6(3–4), 169–200.

⁶⁸ LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain. The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon Schuster

⁶⁹ Qodirov R., Jo'rayeva M. (2019). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.

⁷⁰ O'rozboeva Z. (2021). *Bolalarda emotsional rivojlanishning psixologik omillari*. Psixologiya va pedagogika jurnali, 4(2), 115–123.

moslashuvchanligini, ruhiy barqarorligini, liderlik sifatlarini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Tarbiya jarayonida hissiy boshqaruvni rivojlantirish usullari

-Emotsional savodxonlikni o'rgatish hissiyotlarni nomlash, farqlash, baholash.

-Refleksiya mashqlari “Men hozir nima his qilyapman?”, “Nima uchun bunday bo'ldi?” kabi tahlil usullari.

-Rol o'yinlari va treninglar konflikt, muammoli vaziyatlarda o'zini boshqarish strategiyalarini amalda o'rgatadi.

-Ijobiy intizom uslubi jazodan ko'ra, tushuntirish va ijobiy motivatsiya orqali boshqarish.

-Stressni boshqarish texnikalari nafas mashqlari, ongli hozirlik (mindfulness), mushaklarni bo'shashtirish.

Xulosa qilib aytganda, shaxs hissiy jarayonlarini boshqarish — bu tabiiy qobiliyat emas, balki tarbiya orqali shakllantiriladigan murakkab psixologik kompetensiyadir. Oila, maktab va jamiyatning birgalikdagi tarbiyaviy ta'siri shaxsda emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va ruhiy salomatlikni ta'minlaydi. Tarbiya jarayonida emotsional intellektni rivojlantirishga e'tibor qaratish kelajak avlodning muvaffaqiyatli, mas'uliyatli va ruhiy sog'lom bo'lib shakllanishi uchun muhim omildir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotsky, L. S. (1931). *Psixik rivojlanish nazariyalari*. Moskva: Pedagogika nashriyoti.
2. Ekman, P. (1992). *An Argument for Basic Emotions*. *Cognition and Emotion*, 6(3–4), 169–200.
3. LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. New York: Simon & Schuster.
4. Qodirov, R., Jo'rayeva, M. (2019). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
5. O'rozboeva Z. *Bolalarda emotsional rivojlanishning psixologik omillari*. *Psixologiya va pedagogika jurnali*, 2021 y. 4(2), 115–123.