

O'QUVCHILAR O'RTASIDA HISSIY EMOTSIONAL HOLATLAR KELIB CHIQUVCHIGA SABAB BO'LUVCHI OMILLAR

Mengnarova Ulug'oy Usanovna

Surxondaryo viloyati Sho'rchi

tumani 34-maktab psixologi

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada o'quvchilar o'rtasida hissiy-emotsional holatlarning yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik asoslari hamda bu jarayonning bola shaxsiga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, emotsional beqarorlikning oldini olish va sog'lom psixologik muhit yaratish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: emotsiya, hissiy holat, o'quvchi, stress, xavotir, psixologiya, muhit, oila, maktab, muloqot, moslashuv, depressiv holat.

KIRISH

Hissiy-emotsional holat — bu insonning ma'lum bir vaziyatga nisbatan ichki kechinmalari, kayfiyati va hissiyotlarining umumiy holati hisoblanadi.

Oddiy qilib aytganda, bu odamning quvonch, g'azab, qo'rquv, xursandchilik, xavotir, xafa bo'lish kabi his-tuyg'ularni qanday boshdan kechirayotganidir.

Asosiy jihatlari:

- Kayfiyat (uzoqroq davom etadigan hissiy holat)
- Emotsiya (tez paydo bo'ladigan hissiyot)
- Stress va zo'riqish holati
- Ruhiy barqarorlik yoki beqarorlik

Misollar:

- O'quvchi darsga quvnoq kelsa — ijobiy hissiy holat
- Imtihondan oldin qo'rqish — xavotirli hissiy holat
- Jahl chiqishi — salbiy emotsional holat

Muhim:

- Hissiy-emotsional holat insonning xulqi, o'qishi, muloqoti va sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladi.

Maktab hayotida o'quvchilarning hissiy-emotsional holati juda muhim ahamiyatga ega. Chunki bolaning kayfiyati, ichki kechinmalari va ruhiy holati uning o'qishga bo'lgan munosabatiga, atrofdagilar bilan muloqotiga bevosita ta'sir qiladi. Ba'zan esa bola o'z his-tuyg'ularini tushunmaydi yoki ularni qanday ifodalashni bilmaydi. Natijada turli muammolar yuzaga keladi.

O'quvchilarda hissiy-emotsional holatlarning shakllanishiga eng avvalo oilaviy muhit ta'sir qiladi. Agar bola mehr, e'tibor va tushunish mavjud bo'lgan muhitda

ulg'aysa, uning ruhiy holati barqaror bo'ladi. Aksincha, janjal, befarqlik yoki doimiy tanqid hukmron bo'lgan oilada bola o'zini xavfsiz his qilmaydi. Bu esa unda xavotir, qo'rquv yoki ichki siqilishlarni keltirib chiqaradi.

Maktab muhiti ham muhim omillardan biridir. O'qituvchilar bilan munosabat, sinfdoshlar bilan aloqalar, baholash tizimi — bularning barchasi o'quvchining emotsional holatiga ta'sir qiladi. Agar bola o'zini sinfda qabul qilingan, hurmat qilingan his qilsa, u erkinroq bo'ladi. Aks holda esa u o'zini chetga tortadi yoki agressiv xatti-harakatlar ko'rsatishi mumkin.

Yana bir sabab — bu o'quv yuklamasining ortiqchaligidir. Ba'zan o'quvchilar juda ko'p vazifalar, imtihonlar yoki ota-onaning yuqori talablari sabab stress holatiga tushadi. Ular dam olishga vaqt topolmaydi va bu asta-sekin ruhiy charchoqqa olib keladi.

Zamonaviy texnologiyalar ham o'quvchilarning hissiy holatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda boshqalar bilan o'zini solishtirish, virtual hayotga berilib ketish, uyqu rejimining buzilishi — bularning barchasi emotsional beqarorlikni kuchaytiradi.

Psixologik jihatdan qaraganda, o'quvchining o'ziga bo'lgan munosabati ham muhim. Agar bola o'zini past baholasa, kichik muvaffaqiyatsizlikni ham og'ir qabul qiladi. Bu esa tez-tez tushkunlik yoki asabiylikka olib keladi.

Shu sababli o'quvchilarda sog'lom emotsional muhitni shakllantirish zarur. Avvalo, ularga o'z his-tuyg'ularini tanish va ifodalashni o'rgatish kerak. Masalan, "men xafa bo'ldim", "men xavotirdaman" deb ayta olish ham muhim ko'nikma hisoblanadi.

O'qituvchilar va psixologlar o'quvchilarga mehr bilan yondashishi, ularni qo'llab-quvvatlashi lozim. Har bir bola o'ziga xos ekanini tushunish va uni hurmat qilish muhim.

Ota-onalar esa bolaga haddan tashqari bosim bermasdan, uning imkoniyatlarini inobatga olishi kerak. Rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

Ayni vaqtda inson tirik, biologik mavjudot hamdir. Demak, uning rivojlanishida tabiat rivojlanishining qonuniyatlari ham muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, shaxs bir butun mavjudot sifatida baholanar ekan, uning rivojlanishiga biologik va ijtimoiy qonuniyatlar birgalikda ta'sir etadi, ularni bir-biridan ajratib bo'lmaydi. Chunki shaxsning faoliyati, hayot tarziga yoshi, bilimi, turmush tajribasi bilan birga boshqa fojiali holatlar, kasalliklar ham ta'sir etadi. Inson butun umri davomida o'zgarib boradi. U ham ijtimoiy, ham psixik jihatdan kamolga etadi, bunda bolaga berilayotgan tarbiya maqsadga muvofiq bo'lsa, u jamiyat a'zosi sifatida kamol topib, murakkab ijtimoiy munosabatlar tizimida o'ziga munosib o'rin egallaydi. Chunki rivojlanish tarbiya ta'siri ostida boradi. Shaxs tushunchasi inson tushunchasining yuksak ko'rinishi, oliy

maqomidir. Har qanday odam tabiiy mavjudligi, yashash huquqi va hayot qadriyatiga ega bo'lgan jonzotdir. Biroq u hamma vaqt ham to'laqonli shaxs bo'lib yetilmasligi mumkin. Shaxs tushunchasi insonga talluqli bo'lib, psixologik jihatdan taraqqiy etgan, shaxsiy xususiyatlari va xatti-harakatlari bilan boshqalardan ajralib turuvchi, muayyan xulq-atvor va dunyoqarashga ega bo'lgan jamiyatning a'zosini ifodalashga xizmat qiladi. Odam shaxs bo'lishi uchun psixik jihatdan rivojlanishi, o'zini yaxlit inson sifatida his etishi, o'z xususiyatlari va sifatleri bilan boshqalardan farq qilmog'i kerak. O'sib kelayotgan organizimni to'g'ri tarbiyalash uchun bola organizimining o'sishi va rivojlanishi kabi asosiy xususiyatlarini bilishi zarur. O'sish va rivojlanish barcha tirik organizmlar kabi odam organizimiga ham hos xususiyatdir.

Hissiy-emotsional holatga sabab bo'luvchi omillar (ayniqsa o'quvchilarda) bir nechta guruhga bo'linadi:

1. Oilaviy omillar

Ota-ona o'rtasidagi nizolar

E'tiborsizlik yoki ortiqcha qattiqqo'llik

Oiladagi stress, ajralish yoki moddiy qiyinchiliklar

Farzand bilan muloqotning sustligi

2. Maktab va o'quv muhiti

O'qituvchi munosabati (qattiq tanqid, adolatsizlik)

Sinf jamoasiga moslasholmaslik

Do'stlar bilan kelishmovchilik

O'qishdagi qiyinchiliklar va past o'zlashtirish

3. Shaxsiy-psixologik omillar

O'ziga ishonch pastligi

Hissiyotlarni boshqara olmaslik

Tortinchoqlik yoki agressivlik

Ichki xavotir va qo'rquv

4. Ijtimoiy omillar

Tengdoshlar bosimi

Kamsitish yoki bulling

Telefon, internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri

5. Jismoniy omillar

Charchoq va uyqusizlik

Sog'liq muammolari

Noto'g'ri ovqatlanish

Bolaning tarbiyasi va rivojlanishi ijtimoiy muhit ta'siri ostida sodir bo'ladi, ijtimoiy tarbiya odamga o'zini takomillashtirishga, muayyan yutuqlarga erishishga yordam beradi. Ijtimoiy tarbiya jarayoni oilada, maktabda, ta'limning barcha bosqichlarida, ishda sodir bo'ladi. Bolani ijtimoiy tarbiyalashning asosiy markazlari

oila, maktab va ko'cha muhiti hisoblanadi. Ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy muloqot sohasida an'analar va urf -odatlar katta rol o'ynaydi. Psixik xususiyatlar birikmasini aynan o'xshash tarzda aks ettiruvchi inson mavjud emas. Ma'lumki, insoniyat jamiyati taraqqiy etib borgan sari odamlarning o'zlari ham, ularning bir-birlari bilan bo'ladigan munosabatlari ham, ayniqsa shaxslararo munosabatlar orasida eng samimiy, eng yaqin bo'lgan oilaviy munosabatlar ham takomillashib, o'ziga xos tarzda murakkablashib boradi. Inson bolasi dunyoga kelar ekan, u mustaqil harakatlanish, yurish, o'qish, yozishdan boshlab tabiat va jamiyatning barcha murakkab qonunlari bilan yuzma-yuz kelganda nimalar qilish kerakligiga o'rgatiladi yoki bunga maxsus o'qitiladi.

Har bir bola doimo ijtimoiy o'zaro ta'sir tizimida mavjud bo'ladiki, unda u to'g'ri harakat qilish uchun o'zgalarni tushunishga harakat qilishi, o'zgalar rolini qabul qilishga tayyor bo'lishi lozim. Lekin o'zgalar rolini to'g'ri qabul qilish uchun unda umumlashtirilgan o'zga obrazi bo'lishi lozimki, bu obraz shaxslararo muloqot jarayonida, har bir bola uchun ibratli bo'lgan kishilar guruhi bilan muloqotda bo'lish jarayonida shakllanadi. Ya'ni bola faolligi tan olinadi bu esa fan tarixida o'ta progressiv hol edi. Hissiyot bamisoli insonning kiyimidir.

Insonning hissiyotiga ko'ra, uning holati haqida fikr yuritish mumkin. Histuyg'ular – kishining o'z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg'ul bo'layotganiga nisbatan o'zicha turli xil shaklda bildiradigan ichki munosabatidir. Histuyg'ularning kechishi sub'ekt alohida his etayotgan ruhiy holat sifatida gavdalanadi. Bunda bironbir narsani idrok etish va tushunib etish, biror narsa to'g'risida bilib olish idrok etilayotgan, tushunib olinayotgan, ma'lum yoki noma'lum narsalarga nisbatan shaxsiy munosabati bilan birgalikda ro'y beradi. Shu hollarning barchasida his-tuyg'ularning boshdan kechirilishi xususida, kishining alohida hissiy holati xususida so'z yuritiladi. Bu yerda oilaga hos psixologik jarayonlar, oila a'zolarining bir-birlariga munosabatlari, nikohdagi o'zaro moslik masalalari, oilaviy mojarolarning psixologik omillari, oilada bola tarbiyasining ijtimoiy psixologik metodlari o'rganiladi. Ishlab chiqarish munosabatlari, jamiyat taraqqiyoti bir tomondan, odamlarning o'zlarida ro'y berayotgan ijtimoiy psixologik, fiziologik va boshqa o'zgarishlar odamlarning o'zaro muloqot munosabatlari doirasini ma'lum darajada chegaralanib qolishiga, ularda o'tmishdoshlarimizda kuzatiladigan tabiiylikni ma'lum darajada buzilishiga va oqibatda inson ruhiyatida mumkin qadar hissiy, emotsional zo'riqishlarning yuzaga kelishiga asos bo'lmoqda. Bularning ta'siri oilaviy hayot va undagi psixologik iqlimda xam o'z ifodasini topadi.

Oilaviy munosabatlar o'zining ko'p qirraliligi bilan alohida xususiyat kasb etib, jamiyat taraqqiyotini belgilashda, ma'nan barkamol, ruhan sog'lom avlodni voyaga yetkazish jarayonida ularning ijobiy yechimi katta ahamiyatga egadir. Agar har bir oilani tashkil etuvchilar o'z muammolarini bahamjihatlik bilan, o'zaro kelishuv

asosida hal qilsalar, oiladagi tinchlik kafolatlanib, uning ma'naviy asoslari mustahkam bo'ladi. Alohida ta'kidlash joizki, er-xotin, qaynona-qaynота, kelin-kuyov unositatlarida, fikrlar va qarashlardagi paydo bo'ladigan ayrim kelishmovchiliklar, qarama-qarshiliklar, ziddiyatlarni uni tashkil etuvchi shaxslar o'zaro kelishib, muammoni konstruktiv tarzda yechishga qodir bo'lsalar, oiladagi ijtimoiy psixologik hamda ma'naviy muhit yosh avlod ongida insoniy munositatlar to'g'risida teran va ijobiy tasavvurlar shakllanishiga imkon beradi. Shu bois ham mamlakatimizda oila va uning tarbiyaviy imkoniyatlari qadriyat sifatida yuksaklarga ko'tariladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar o'rtasida hissiy-emotsional holatlarning yuzaga kelishi ko'plab omillar bilan bog'liq. Oilaviy muhit, maktab sharoiti, ichki kechinmalar va zamonaviy hayot tarzi bularning asosiylaridir. Agar bu omillar to'g'ri boshqarilsa, o'quvchilarning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi va ular yanada muvaffaqiyatli rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. D.A. Mamatkulov "Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari"¹
2. Toshkent 2017 y 17 c
3. E. G'. G'oziyev "Psixologiya" kasb xunar kollejlari uchun darslik birinchi nashr Toshkent 2012
4. G'. B. Shoumarov "Oila psixologiyasi"³ Toshkent 2010 y
5. N.Islomova D. Andullayeva "Ijtimoiy psixologiya"¹ Toshkent 2013
6. Ziyonet materiallari