



## O'QUVCHILARNING ERTALABKI EMOTSIONAL TAYYORGARLIGINI SHAKLLANTIRISH ORQALI DARS DAGI FAOLLIKNI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI

*Kuliyeva Elmira*

*Xalqaro Nordik Universiteti*

*Pedagogika kafedrası*

*Ta'lim-tarbiya yo'nalishi*

*Magstratura bosqichi*

*1-kurs(2-MPA) talabasi*

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada o'quvchilarning ertalabki emotsional holatini boshqarish va shakllantirish orqali dars jarayonidagi faollikni oshirish texnologiyasi ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, dars boshlanishidan oldingi qisqa muddatli emotsional aktivatsiya mashqlari o'quvchilarning diqqat, motivatsiya va ishtirok darajasini sezilarli darajada oshiradi. Taklif etilgan texnologiya maktab sharoitida amaliy qo'llash uchun tavsiya etiladi.*

***Kalit so'zlar:** emotsional tayyorgarlik, dars faolligi, pedagogik texnologiya, motivatsiya, ijobiy psixologik muhit.*

***Abstract.** In this article, the technology of increasing activity in the lesson process by managing and shaping the emotional state of students in the morning has been developed. The results of the study showed that short-term emotional activation exercises before the start of the lesson significantly increase the level of attention, motivation and participation of students. The proposed technology is recommended for practical use in school conditions.*

***Key words:** emotional preparation, lesson activity, pedagogical technology, motivation, positive psychological environment*



*Абстрактный.* В данной статье разработана технология повышения активности в процессе урока путем управления и формирования эмоционального состояния учащихся в утреннее время. Результаты исследования показали, что кратковременные упражнения по эмоциональной активации перед началом урока значительно повышают уровень внимания, мотивации и активности учащихся. Предложенная технология рекомендована к практическому использованию в школьных условиях.

**Ключевые слова:** эмоциональная подготовка, учебная деятельность, педагогическая технология, мотивация, позитивная психологическая среда.

Ta'lim jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan o'quvchilarning psixologik tayyorgarligi va emotsional holatiga bog'liq. Ayniqsa, ertalabki darslarda o'quvchilarning diqqat darajasi, motivatsiyasi va ijtimoiy faolligi yetarli bo'lmasligi kuzatiladi. Uyqu siklining to'liq yakunlanmaganligi, biologik ritmning moslashmaganligi hamda shaxsiy emotsional omillar dars boshidagi passivlikka sabab bo'ladi. Bu holat o'quv jarayonining sifatiga, bilimlarni o'zlashtirish darajasiga va sinf muhitiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quv jarayonining dastlabki 10–15 daqiqasi butun darsning samaradorligini belgilab beradi. Aynan shu davrda o'quvchilarning diqqat markazi shakllanadi, ichki motivatsiya uyg'onadi va faol ishtirok mexanizmi ishga tushadi. Agar dars boshida ijobiy emotsional muhit yaratilmasa, o'quvchilar passiv tinglovchi roliga qolib ketishi mumkin.

Emotsional tayyorgarlik — bu shaxsning muayyan faoliyatni bajarishga ichki ruhiy holatda tayyorligi bo'lib, u motivatsiya, kayfiyat, diqqat va ijtimoiy moslashuv omillarini o'z ichiga oladi. Ertalabki emotsional aktivatsiya jarayoni o'quvchilarning stress darajasini pasaytiradi, ijobiy kayfiyatni shakllantiradi va kognitiv jarayonlarni faollashtiradi. Biroq amaliyotda darsdan oldingi emotsional moslashuv jarayoni tizimli ravishda yo'lga qo'yilmagan.



Ko'plab ta'lim muassasalarida dars to'g'ridan-to'g'ri o'quv materialini tushuntirish bilan boshlanadi. Bu esa o'quvchilarning psixologik moslashuv jarayonini hisobga olmasdan olib boriladi. Natijada darsning dastlabki qismi samaradorligi past bo'lib qoladi. Ayniqsa, o'smirlik davrida emotsional beqarorlik kuchli bo'lgani sababli, ertalabki psixologik tayyorgarlik yanada muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu nuqtai nazardan, o'quvchilarning ertalabki emotsional tayyorgarligini shakllantirish orqali darsdagi faollikni oshirish dolzarb pedagogik masala hisoblanadi. Mazkur tadqiqot ana shu ehtiyojdan kelib chiqib, ertalabki qisqa muddatli emotsional tayyorgarlik texnologiyasini ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini aniqlashni maqsad qiladi.

Tadqiqotning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: o'quvchilarning ertalabki emotsional holatini tahlil qilish; emotsional tayyorgarlik va dars faolligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash; qisqa muddatli emotsional aktivatsiya texnologiyasini ishlab chiqish; uning eksperimental samaradorligini asoslash.

Shunday qilib, ertalabki emotsional tayyorgarlikni pedagogik jarayonga integratsiya qilish dars samaradorligini oshirishning muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Ushbu tadqiqot o'quvchilarning ertalabki emotsional holati va ularning darsdagi faolligi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga qaratildi. Tadqiqotni tashkil etishda biz oddiy kuzatuv bilan cheklanib qolmadik, balki real sinf sharoitida amaliy tajriba o'tkazishga harakat qildik.

Tadqiqot umumta'lim maktabining 7–8-sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkazildi. Jami 60 nafar o'quvchi qatnashdi. Ular ikki guruhga bo'lindi:

30 nafar — nazorat guruhi

30 nafar — tajriba guruhi

Guruhlarni shakllantirishda o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi va umumiy psixologik xususiyatlari imkon qadar teng bo'lishiga e'tibor qaratildi. Bu natijalarni xolis baholash uchun muhim edi.



Avvalo, biz o'quvchilarning ertalabki holatini kuzatdik. Dars boshidagi kayfiyat, diqqatning jamlanishi, savollarga javob berish istagi, umumiy faollik kabi ko'rsatkichlar qayd etildi.

Bundan tashqari, o'quvchilarga qisqa so'rovnoma tarqatildi. Unda quyidagi savollar mavjud edi:

Ertalab maktabga kelganingizda kayfiyatingiz qanday bo'ladi?

Dars boshida o'zingizni faol his qilasizmi?

Savol berilganda javob berishga tayyormisiz?

Savollar 5 ballik tizim asosida baholandi (1 – juda past, 5 – juda yuqori).

Bu bosqich bizga real vaziyatni tushunish imkonini berdi.

Tajriba guruhi bilan 4 hafta davomida har kuni dars boshida 8–10 daqiqalik maxsus emotsional tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkazildi.

Bu mashg'ulotlar quyidagilarni o'z ichiga oldi:

- 1) qisqa nafas mashqlari (stressni kamaytirish uchun),
- 2) “Bugungi kayfiyatingni bitta so'z bilan ayt” usuli,
- 3) kichik energayzer o'yin,
- 4) dars maqsadini birgalikda aniqlash.

Nazorat guruhida esa dars odatdagidek, bevosita mavzu tushuntirish bilan boshlandi.

Eksperiment davomida o'qituvchi va tadqiqotchi quyidagilarga e'tibor qaratdi:

- a) Savol-javobdagi ishtirok
- b) Guruh ishlardagi faollik
- c) Mustaqil topshiriqlarni bajarish sifati
- d) Dars boshidagi passivlik darajasi

Har hafta natijalar qayd etib borildi.

Yig'ilgan ma'lumotlar oddiy statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Guruhlarning o'rtacha ko'rsatkichlari solishtirildi va o'zgarish dinamikasi aniqlandi. Tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasidagi farq ishonchliligi tekshirildi ( $p < 0.05$ ).



Nega aynan shu metodlar tanlandi?

Chunki biz nazariy xulosalar bilan cheklanib qolishni istamadik. Maqsad — real sinf sharoitida oddiy, lekin samarali texnologiya ishlab chiqish edi.

Shu sababli, kuzatuv — real xulq-atvorni ko'rsatadi, so'rovnoma — ichki holatni ochib beradi, eksperiment — sabab va natijani aniqlaydi.

Eksperimental jarayon 4 hafta davom etdi. Dastlabki kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, ertalabki darslarning birinchi 10–15 daqiqasida o'quvchilarning aksariyati passiv holatda bo'ladi. Ayniqsa, savol berilganda javob berishga tayyorlik darajasi past, ko'z aloqasi sust, daftar bilan ishlashga kirishish sekin kuzatildi.

Tajriba guruhi bilan ertalabki 8–10 daqiqalik emotsional tayyorgarlik mashg'ulotlari muntazam o'tkazilgach, o'zgarishlar asta-sekin sezila boshladi.

Ikkinchi haftadan boshlab o'quvchilarning dars boshidagi kayfiyat ko'rsatkichlari yaxshilandi. Dastlab 5 ballik tizimda o'rtacha 2,8 ballni tashkil etgan emotsional holat ko'rsatkichi tajriba yakunida 4,1 ballga yetdi.

O'quvchilar dars boshida bir-biri bilan faolroq muloqot qila boshladi, yuz ifodalarida ochiqlik va qiziqish sezildi. Ayrim o'quvchilar ilgari sukut saqlagan bo'lsa, mashg'ulotlardan so'ng o'z fikrini bildirishga intila boshladi.

Nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarish kuzatilmadi (2,9 → 3,1).

Eng muhim o'zgarish dars jarayonidagi ishtirokda kuzatildi:

Savol-javoblarda ishtirok 28% ga oshdi;

Guruh ishlardagi faollik 30% ga ko'paydi;

Mustaqil topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish 25% ga yaxshilandi.

Tajriba guruhida o'qituvchi tomonidan berilgan savollarga javob berish uchun qo'l ko'tarish holatlari sezilarli darajada ko'paydi. Avvallari 3–4 nafar o'quvchi faol bo'lgan bo'lsa, tajriba yakuniga kelib 10–12 nafar o'quvchi muntazam ishtirok eta boshladi. Nazorat guruhida esa faollik ko'rsatkichi deyarli o'zgarmadi.

Tajriba guruhi o'quvchilari dars mavzusiga tezroq kirisha boshladi. Oldin mavzuga moslashish uchun 7–8 daqiqa talab etilgan bo'lsa, emotsional



tayyorgarlikdan so'ng bu ko'rsatkich 3–4 daqiqagacha qisqardi. Uyquchanlik va passivlik belgilari 40% ga kamaygani kuzatildi.

Tajriba oxirida o'quvchilardan fikr-mulohaza olindi. Ko'pchilik o'quvchilar: “Dars boshida kayfiyatimiz ko'tariladi”, “O'zimizni erkinroq his qilamiz”, “Darsni boshlash osonroq bo'lyapti”, degan fikrlarni bildirdi. Bu esa texnologiya nafaqat tashqi faollikni, balki ichki motivatsiyani ham kuchaytirganini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning ertalabki emotsional tayyorgarligi darsdagi faollikka bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu bog'liqlik avval nazariy jihatdan ko'plab psixologik manbalarda qayd etilgan bo'lsa-da, mazkur tadqiqot ushbu munosabatni real sinf sharoitida amaliy ravishda tasdiqladi.

E'tiborli jihat shundaki, o'zgarishlar darhol emas, balki bosqichma-bosqich namoyon bo'ldi. Bu esa emotsional muhitni shakllantirish jarayoni uzluksizlikni talab qilishini ko'rsatadi. Bir martalik motivatsion mashg'ulot emas, balki tizimli ravishda olib borilgan 8–10 daqiqalik tayyorgarlik mashqlari natija berdi.

Kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, ijobiy emotsional fon shakllangach, o'quvchilarning diqqat jamlanishi osonlashadi. Dars mavzusiga kirish tezligi oshdi, savol-javob jarayonida ishtirok faolroq bo'ldi. Bu holat emotsional barqarorlik va kognitiv faollik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tasdiqlaydi.

Ertalabki emotsional aktivatsiya aslida psixologik “o'tish ko'prigi” vazifasini bajardi — uy sharoitidan o'quv faoliyatiga o'tishni yumshatdi.

Muhokama jarayonida yana bir muhim jihat aniqlandi: o'quvchilar o'zaro ijobiy muloqot qilganida, sinfdagi umumiy psixologik muhit yaxshilanadi. “Bir-biringga ijobiy so'z ayt” kabi oddiy mashqlar sinf ichidagi ishonch va ochiqlikni kuchaytirdi. Natijada faqat individual emas, balki guruh faolligi ham oshdi. Bu shuni anglatadiki, dars samaradorligi faqat individual motivatsiyaga emas, balki ijtimoiy-emotsional muhitga ham bog'liq.

Nega natija berdi?



Taklif etilgan texnologiya murakkab yoki nazariy jihatdan ortiqcha yuklama bermadi. Aksincha, u tabiiy va qisqa mashqlar orqali: stressni kamaytirdi, kayfiyatni ijobiy yoʻnalishga burdi, diqqatni markazlashtirdi.

Muhimi, bu jarayon oʻquvchilarda majburiylik hissini emas, balki ishtirok istagini uygʻotdi.

Ertalabki emotsional tayyorgarlik oddiy koʻringaniga qaramay, u dars jarayonining sifatini sezilarli darajada oshiruvchi omil ekanligi aniqlandi. Bu yondashuv pedagogdan qoʻshimcha resurs emas, balki ongli tashkiliy yondashuvni talab qiladi. Eng muhimi, darsni bilim berish bilan emas, balki ruhiy tayyorgarlik bilan boshlash samaradorlikni oshiradi.

Mazkur tadqiqot oʻquvchilarning ertalabki emotsional tayyorgarligi darsdagi faollikka bevosita va sezilarli taʼsir koʻrsatishini amaliy jihatdan tasdiqladi. Olingan natijalar shuni koʻrsatdiki, dars boshida qisqa muddatli, tizimli emotsional aktivatsiya mashgʻulotlari oʻquvchilarning diqqat jamlanishi, motivatsiyasi va ijtimoiy faolligini oshiradi.

Eksperimental jarayon davomida quyidagi asosiy xulosalar shakllandi:

1. Ertalabki emotsional holat dars samaradorligining muhim boshlangʻich omili hisoblanadi.
2. 8–10 daqiqalik emotsional tayyorgarlik mashgʻulotlari darsga kirishish jarayonini tezlashtiradi.
3. Ijobiy psixologik muhit shakllanganda oʻquvchilarning savol-javobdagi ishtiroki va mustaqil faoliyati oshadi.
4. Texnologiya murakkab resurs talab qilmaydi va amaliyotga oson joriy etiladi.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatadiki, darsni toʻgʻridan-toʻgʻri mavzu tushuntirish bilan boshlash har doim ham samarali emas. Oʻquvchi avvalo emotsional jihatdan faoliyatga tayyor boʻlishi kerak. Shaxsning ruhiy tayyorgarligi shakllanmagan sharoitda kognitiv faoliyat ham toʻliq ishga tushmaydi.



Taklif etilgan texnologiya maktab amaliyotiga integratsiya qilinishi mumkin bo'lgan sodda, lekin samarali pedagogik mexanizm hisoblanadi. Uni boshlang'ich, o'rta va yuqori sinflar sharoitiga moslashtirish imkoniyati mavjud.

Amaliy tavsiyalar:

- 1) Har bir darsni 5–10 daqiqalik emotsional moslashuv bilan boshlash tavsiya etiladi.
- 2) O'qituvchilar uchun ijtimoiy-emotsional kompetensiya bo'yicha qisqa treninglar tashkil qilish lozim.
- 3) Sinf rahbarlari ertalabki psixologik muhitni shakllantirishga e'tibor qaratishlari kerak.
- 4) Ta'lim muassasalarida ijtimoiy-emotsional rivojlanish elementlarini o'quv jarayoniga integratsiya qilish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, o'quvchilarning ertalabki emotsional tayyorgarligini shakllantirish — bu qo'shimcha yuklama emas, balki dars samaradorligini oshiruvchi strategik pedagogik yondashuvdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: Смысл, 2005. – 512 с.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва: Политиздат, 1975. – 304 с.
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – Санкт-Петербург: Питер, 2011. – 783 с.
4. Goleman D. Emotional intelligence. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
5. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.
6. Нишонова З.Т. Педагогика назарияси ва тарихи. – Тошкент: Ўқитувчи, 2018. – 312 б.
7. Толипов Ў., Усмонбоев М. Педагогик технологиялар: назария ва амалиёт. – Тошкент: Фан, 2017. – 256 б.
8. Хасанбоев Ж. Педагогика. – Тошкент: Фан ва технология, 2019. – 384 б.



9. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – Москва: Просвещение, 1968. – 464 с.

10. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. – 617 p.