

O‘QUVCHILAR SHAKLLANISHIDA EMOTSIONAL HOLATLARNING KELIB CHIQISHI

Ablamitova Mamuraxon Inomjonovna

Asaka tumani 35-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilar shaxsining shakllanish jarayonida emotsional holatlarning kelib chiqish sabablari, ularning psixologik rivojlanishga ta’siri hamda emotsional barqarorlikni shakllantirishning muhim jihatlari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va ijtimoiy muhitning o‘quvchilar emotsional rivojlanishidagi o‘rni tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: emotsiya, emotsional holat, o‘quvchi shaxsi, psixologik rivojlanish, hissiyot, motivatsiya, ruhiy salomatlik, tarbiya, ijtimoiy muhit, emotsional barqarorlik.

KIRISH

Inson shaxsining shakllanishida emotsional holatlar muhim o‘rin egallaydi. Emotsiyalar insonning atrof-muhitga, voqea-hodisalarga va boshqa insonlarga bo‘lgan munosabatini ifodalovchi psixik jarayon hisoblanadi. O‘quvchining ruhiy rivojlanishi, o‘zini anglash darajasi, ijtimoiy moslashuvi va ta’limdagi muvaffaqiyati ko‘p jihatdan uning emotsional holatiga bog‘liqdir. Shu sababli o‘quvchilar shaxsining shakllanishida emotsional holatlarning kelib chiqishini o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Emotsional holatlar inson ehtiyojlari va qiziqishlarining qondirilishi yoki qondirilmasligi natijasida yuzaga keladi. O‘quvchi o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishganida quvonch, mamnunlik va ishonch hissini boshdan kechiradi. Aksincha, muvaffaqiyatsizlik, tushunmovchilik yoki e’tiborsizlik holatlarida salbiy emotsiyalar paydo bo‘lishi mumkin. Demak, emotsiyalar o‘quvchining ichki kechinmalari va tashqi muhit ta’sirining natijasi sifatida namoyon bo‘ladi. O‘quvchilarda emotsional holatlarning shakllanishida oilaviy muhit muhim rol o‘ynaydi. Oiladagi mehr-muhabbat, o‘zaro hurmat va psixologik qo‘llab-quvvatlash bolalarda ijobiy emotsional rivojlanishni ta’minlaydi. Aksincha, oiladagi nizolar, e’tiborsizlik yoki zo‘ravonlik holatlari bolalarda xavotirlanish, qo‘rquv, tajanglik va tushkunlik kabi salbiy hissiyotlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Maktab muhiti ham o‘quvchilarning emotsional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. O‘quvchilarning munosabati, sinfdagi psixologik muhit, tengdoshlar bilan muloqot va ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyatlar o‘quvchilarning hissiy kechinmalarini shakllantiradi. Qo‘llab-quvvatlovchi va do‘stona muhit o‘quvchilarda o‘ziga ishonch va ijobiy kayfiyatni rivojlantirsa, nizoli vaziyatlar va adolatsiz munosabatlar salbiy emotsional holatlarga sabab bo‘lishi mumkin. O‘smirlik davrida emotsional holatlar

yanada murakkablashadi. Bu davrda organizmda sodir bo‘layotgan biologik va psixologik o‘zgarishlar sababli hissiyotlar kuchayadi. O‘smirlar ko‘pincha kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, hissiy ta’sirchanlik va o‘zini anglash bilan bog‘liq ichki kechinmalarni boshdan kechiradilar. Shu bois bu davrda kattalarning tushunishi va psixologik yordami alohida ahamiyat kasb etadi.

Emotsional holatlar o‘quvchilarning bilish jarayonlariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Ijobiy hissiyotlar diqqatni jamlash, xotirani faollashtirish va tafakkur samaradorligini oshirishga yordam beradi. Salbiy emotsiyalar esa aksincha, o‘quv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, diqqatning pasayishi va bilimlarni o‘zlashtirishda qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. O‘quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish psixologik tarbiyaning muhim vazifalaridan biridir. Buning uchun ularda o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va to‘g‘ri ifoda etish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Psixologik treninglar, rivojlantiruvchi mashg‘ulotlar va samimiy muloqot emotsional salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Maktab psixologining faoliyati ham emotsional muammolarni barvaqt aniqlash va ularni bartaraf etishda muhim o‘rin tutadi. Psixolog o‘quvchilarning ruhiy holatini kuzatib boradi, zarur hollarda maslahat va korreksion yordam ko‘rsatadi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda emotsional jihatdan sog‘lom muhit yaratishga ko‘maklashadi. Shaxs u yoki bu xildagi hayot tarzini tanlash imkoniga ega bo‘lgan ongli va faol insondir. Ijtimoiy psixologiyada shaxsning shaxsiy va psixologik sifatlarini o‘rganishga katta e’tibor beriladi, chunki bunday ma’lumotlarni bilish va shaxslararo munosabatlarda hisobga olish juda muhimdir. Inson shaxsi jamiyatning a’zosi sifatida turli xil o‘zaro munosabatlar doirasida faoliyat yuritadi. Shaxsning shakllanish jarayoniga shaxslararo munosabatlardan tashqari jamiyatdagi mavjud siyosiy doiralar va mafkuraviy qarashlar ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Shaxs rivojlanishi. Odamning ijtimoiy mavjudot sifatida shaxsga aylanishi uchun ijtimoiy muhit sharoitlari va tarbiya kerak bo‘ladi. Ana shular ta’sirida odam inson sifatida rivojlanib boradi va shaxsga aylanadi. Rivojlanish shaxsning fiziologik va intellektual o‘zgarishida namoyon bo‘ladigan miqdor va sifat o‘zgarishlar mohiyatini ifoda etuvchi murakkab jarayondir. Rivojlanish mohiyatan oddiydan murakkabga, quyidan yuqoriga, eski sifatlardan yangi holatlarga o‘tish, yangilanish, yangining paydo bo‘lishi, eskining yo‘qolib borishi, miqdor o‘zgarishining sifat o‘zgarishiga o‘tishini ifodalaydi. Rivojlanishining manbai qarama-qarshiliklarni o‘rtasidagi kurashdan iboratdir. Bola shaxsining rivojlanishi inson ijtimoiy mavjudotdir degan falsafiy ta’limotga asoslanadi.

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.

Organizimning har tomonlama o'sish va rivojlanishi uning paydo bo'lgan vaqtidan boshlanadi. Odam organizimi paydo bo'lganidan to umrining oxiriga qadar ketma-ket keladigan morfologik, biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlarga uchraydi. Albatta bu o'zgarishlar o'sish va rivojlanish bosqichlarini yuzaga keltiruvchi irsiy faktorlarga bog'langan. Biroq bu irsiy faktorlarni yuzaga chiqishida, yosh xususiyatlarini shakllanishida ta'lim, tarbiya, bolaning ovqatlanishi, turmushining gigiyenik sharoiti, uning kattalar bilan muloqoti, sport va mehnat faoliyati, umuman olganda insonning ijtimoiy hayoti kata ta'sir ko'rsatadi. Shaxsning eng muhim xususiyatli jihatlaridan biri bu uning individualligi ya'ni yakkaxolligidir. Individuallik deganda, insonning shaxsiy psixologik xususiyatlarining betakror birikmasi tushuniladi. Individuallik tarkibiga xarakter, temperament, psixik jarayonlar, holatlar, hodisalar, hukmron xususiyatlar yig'indisi, iroda, faoliyatlar motivlari, inson maslagi, dunyoqarashi, iqtidori, har xil shakldagi reaksiyalar, qobiliyatlari va shu kabilar kiradi. Odam jamiyatda turli guruhlar faoliyatida qatnashar ekan, ko'pincha ularda har xil vazifani bajaradi, bir biriga o'xshamagan ro'llarni ijro etadi. Masalan ota-ona va oilaning egovi injiq zo'ravon bola o'z tengqurlari davrasida extiyotkorona harakat qilib, o'zini tamoman boshqacha tutadi. Shuningdek jiddiy talabchan, xizmat vaqtida boshqalarga qo'shilmaydigan, sayohat davrida, mehnat faoliyatida, hashar va hamkorlikda, ulfatchilikda hazilkash va qiziqchiga aylanishi mumkin.

Shaxsning 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 shaxs 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 shaxs uchun ibratli bo'lgan kishilar guruhi bilan muloqotda bo'lish jarayonida shakllanadi. Ya'ni shaxs 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'nau 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-qaynota, kelin-kuyov unosabatlarida, 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 munosabatlar to'g'risida teran va ijobiy tasavvurlar shakllanishiga imkon beradi. Shu bois ham mamlakatimizda oila va uning tarbiyaviy imkoniyatlari qadriyat sifatida yuksaklarga ko'tariladi.

Shaxs ijtimoiy psixologiyada, garchi uning shakllanishiga jinsi, temperamenti, irsiy belgilari kabi biologik tavsiflar ham ma'lum darajada ta'sir ko'rsatsada, ijtimoiy fenomen sifatida qaraladi. Shunday qilib, inson shaxsi juda murakkab psixologik kategoriya bo'lib, u kishining individual hayoti davomida ma'lum konkret omillarning ta'siri ostida sekin-asta tarkib topadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar shaxsining shakllanishida emotsional holatlar muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular oila, maktab va ijtimoiy muhit ta'sirida rivojlanadi. Ijobiy emotsiyalar shaxsning barkamol rivojlanishiga xizmat qilsa, salbiy emotsiyalar uning ruhiy va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli o'quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, ularning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash va sog'lom psixologik muhit yaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. I.A. Karimov "Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch" asari
2. Toshkent Ma'naviyat 2008 y
3. D.A. Mamatkulov "Bolalar anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari"¹
4. Toshkent 2017 y 17 c
5. E. G`. G`oziyev "Psixologiya" kasb xunar kollejlari uchun darslik birinchi nashr²
Toshkent 2012
6. G`. B. Shoumarov "Oila psixologiyasi"³ Toshkent 2010 y