

EMOTSIONAL REGULYATSIYA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALAR MISOLIDA PSIXOLOGIK TAHLIL

*Muallif: Shukurova Muqaddas Nuritdin qizi
Aniq va ijtimoiy gumanitar fanlar Universiteti
Psixologiya yo`nalishi 2-bosqich magistri*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda emotsional regulyatsiya jarayonining xususiyatlari yoritilgan. O'zbekiston, Rossiya va AQSh psixologlari tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar tahlil qilingan. Shuningdek, 60 nafar o'quvchi ishtirokidagi kichik tadqiqot natijalari keltirilgan. Olingan natijalar emotsional regulyatsiya darajasi o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvi, xulq-atvori va o'qish samaradorligi bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: emotsional regulyatsiya, maktab yoshi, psixologiya, emotsional intellekt, o'quvchi, o'zini boshqarish affekt, hissiyotlar, ijtimoiylashuv, psixik rivojlanish, ta'lim psixologiyasi, tadqiqod va natijalar.

Kirish

Maktab yoshidagi bolalarda emotsional regulyatsiya — bu o'z his-tuyg'ularini boshqarish, ifodalash va nazorat qilish qobiliyati bo'lib, u psixik rivojlanishning muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Ushbu jarayon bolaning o'qishdagi faolligi, o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlari, ijtimoiy moslashuvi hamda ruhiy barqarorligiga ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda O'zbekiston, Rossiya va AQShda bolalar psixologiyasi sohasida emotsional rivojlanishga oid tadqiqotlar faollashdi.

Xalqaro miqyosda emosional regulyatsiya XXI asr kompetensiyalari qatoridan o'rin olgan bo'lib, tadqiqotlar uning nafaqat individual rivojlanish, balki ijtimoiy ong, kommunikativ xulq va stressga qarshi chidamlilik bilan ham bevosita bog'liqligini ko'rsatadi (Gross, 2014; Thompson, 2020).

Mazkur maqolada ushbu tadqiqotlar tahlili hamda amaliy kichik tadqiqot natijalari keltiriladi. Maqolada maktab yoshidagi bolalar hissiy jarayonlarining psixologik asoslari, o'zini boshqarishning rivojlanish etaplari va zamonaviy ta'lim muhitida emosional regulyatsiyani rivojlantirish mexanizmlari ilmiy asoslangan holda tahlil qilinadi.

Adabiyotlarni o'rganish:

1.O'zbekiston olimlari tadqiqotlari

O'zbekistonda bolalarda emotsional barqarorlik va regulyatsiya bo'yicha quyidagi tadqiqotlar mavjud: O. X. Yusupova (2021) — maktab yoshidagi bolalarda emotsional sezgirlik va ijtimoiy moslashuv o'zaro bog'liqligini aniqlagan. O'quvchilar

o'z hislarini boshqara olganida konfliktlar kamligi qayd etilgan. N. Jo'rayev (2020) — o'zini boshqarish ko'nikmalari yuqori bo'lgan bolalarda o'qish motivatsiyasi va intizom darajasi yuqori ekanligini ko'rsatgan. 2023-yil Respublika psixologlari tadqiqoti — 9–12 yoshli bolalarda emotsional regulatsiyani o'rgatish bo'yicha. 6 haftalik treninglar maktab muhitida agressiyani 27% ga kamaytirgan.

2. Rossiya tadqiqotlari

Rossiya psixologiya maktabi emotsional rivojlanish bo'yicha keng izlanishlarga ega:

L. S. Vygotskiyning affekt va intellekt birligi haqidagi g'oyalari — emotsional regulatsiya kognitiv jarayonlar bilan chambarchas bog'liq ekanini asoslaydi.

P. Ya. Galperin, A. V. Zaporozets — bolalarda o'z-o'zini boshqarish bosqichma-bosqich shakllanishini aniqlagan

M. I. Lisina (2020) — maktab yoshidagi bolalarda muloqot madaniyati va hislarni idora qilish ijtimoiy kompetensiyaning asosiy elementi ekanini ta'kidlagan.

2022-yil Rossiya psixologlari assotsiatsiyasi tadqiqoti — emotsional regulatsiyasi past bo'lgan o'quvchilarda konfliktga moyillik 40% ko'proq ekanini aniqlagan.

3. AQSh tadqiqotlari

Amerika olimlarining izlanishlari emotsional intellekt nazariyasiga asoslangan: J. Mayer & P. Salovey (1997–2020) — emotsional intellekt modeli: anglash, tushunish, boshqarish D.Goleman (2006–2022) — maktab yoshidagi bolalarda emotsional ko'nikmalar o'qish natijalariga sezilarli ta'sir qiladi. CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2021) — 213 ta maktabda o'tkazilgan tadqiqotda SEL (Social Emotional Learning) dasturlari o'quvchilar yutuqlarini 11% ga oshirgani aniqlangan. Harvard Graduate School of Education (2023) — emotsional regulatsiya yaxshi shakllangan bolalarda stressga chidamlilik yuqoriroq.

4. ZAMONAVIY TADQIQOTLAR TAHLILI

Xalqaro ilmiy manbalarga ko'ra:

1. Emosional regulatsiya va akademik muvaffaqiyat 2020-yilda Thompson tomonidan olib borilgan tadqiqotda emosional nazorat yuqori bo'lgan bolalar: darsda faolroq, topshiriqlarni bajonidil bajaradi, sinfdoshlar bilan ijobiy muloqotda bo'ladi.

2. Stress va moslashuv Gross (2019) tadqiqotida emosiya boshqarishi sust bolalarda: xavotir, tajovuzkorlik, ijtimoiy izolyatsiya kabi holatlar ko'proq uchrashi aniqlangan.

3. O'qituvchi bilan munosabatlar ta'siri Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'qituvchining emotsional qo'llab-quvvatlashi bola regulatsiya darajasining 30–40% ijobiy o'sishiga olib keladi.

5. MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA EMOTSIONAL REGULYATSIYANING SHAKLLANISH XUSUSIYATLARI

6–10 yosh oralig'ida Boshlang'ich maktab yoshida asab tizimi yetarlicha shakllanmagan bo'lib, bolalar ko'pincha affektiv reaksiya bilan javob qaytaradilar. Shu davrda: impulslarni boshqarish sekin rivojlanadi; diqqat barqarorligi yetarli emas; emosiya tez o'zgaradi.

10–12 yoshda Ushbu yoshda peshona bo'limlari faollashib, kognitiv nazorat kuchayadi: bola o'z hissiyotini nomlay oladi; kognitiv qayta baholash ko'nikmalari paydo bo'ladi; stressni kamaytirish usullaridan foydalana boshlaydi.

O'sishdagi individual farqlar Emosional regulyatsiya quyidagi omillarga bog'liq: oilaviy muhit (mehr, qo'llab-quvvatlash, zo'ravonlik darajasi); temperament; ijtimoiy tajriba; maktab muhitining psixologik sog'lomligi.

Metodologiya (60 nafar o'quvchi bilan tadqiqot)

Ishtirokchilar. Tadqiqotda Toshkent viloyati Bo'stonlig' tumanidagi 9-sonli maktabning 10–12 yosh oralig'idagi 60 nafar (30 nafar qiz, 30 nafar o'g'il bola) o'quvchilari ishtirok etdi.

Metodlar.

Emotsional regulyatsiyani o'lchash testi (adaptatsiya qilingan qisqa so'rovnom).

2. Kuzatuv (dars jarayonida va tanaffusda).

3. O'qituvchi va psixologlar bilan suhbat.

4. Mini-trening: 1 haftalik emotsiyani boshqarish mashg'uloti.

Baholangan ko'rsatkichlar

O'z his-tuyg'usini anglash

Impulsni boshqarish

Stressga chidamlilik

Tengdoshlar bilan munosabat

O'qish intizomi

Natijalar

Tadqiqot natijalari quyidagicha bo'ldi:

1. Emotsional regulyatsiya umumiy darajasi

18 nafar o'quvchida (30%) — yuqori daraja

27 nafar o'quvchida (44%) — o'rtacha daraja

15 nafar o'quvchida (25%) — past daraja

2. Past darajali o'quvchilarda kuzatilgan belgilar

Tez jahllanish — 65%

Tanaffusda konfliktlar — 52%

Dars payti impulsiv xatti-harakatlar — 48%

Vazifalarni yakunlay olmaslik — 41%

Emotsional regulyatsiya maktab yoshidagi bolalarda shakllanishi kerak bo'lgan

asosiy

psixologik

kompetensiyalardan

biridir.

60 nafar o'quvchi bilan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, o'quvchilarning 25 foizi emotsiyalarni boshqarishda qiynaladi. Qisqa muddatli o'qitish mashg'ulotlari ham sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maktab psixologlari uchun SEL dasturlaridan foydalanish ham samarali bo'ladi.

1 haftalik mini-trening natijasi

Agressiv xatti-harakatlar 19% ga kamaydi

Dars intizomi 12% ga oshdi

Emotsional anglash ko'rsatkichi 17% yaxshilandi

Bu natijalar AQShdagi CASEL va Rossiyadagi bolalar emotsional rivojlanishi bo'yicha tadqiqotlar bilan mos keladi.

Muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki:

Emotsional regulatsiya maktab o'quvchilarining o'qish samaradorligi va ijtimoiy muloqotida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Past regulatsiya darajasidagi bolalar ko'proq konfliktlarga moyil, diqqatni jamlashda qiynaladi. O'zbekiston, Rossiya va AQSh tadqiqotlari shuni tasdiqlaydiki, emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha maxsus treninglar samarali.

6 KUNLIK EMOTSIYANI BOSHQARISH MINI-TRENINGI

Umumiy davomiyligi: 6-kun (darslardan keyin 20–25 daqiqa)

Maqsad: o'quvchilarda emotsiyani anglash, boshqarish, tinchlanish va konfliktni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish. Emotsiyani anglash va ifodalash

1-kun: Emotsiyani tanish

Maqsad: o'quvchi o'zida paydo bo'ladigan asosiy hissiyotlarni ajrata olsin.

Mashg'ulotlar:

“Hissiyotlar doirasi” — bolalarga 8 asosiy emotsiya kartochkalari beriladi: quvonch, g'azab, qo'rquv, hafsalsi pir bo'lish, hayajon, uyat, bezovtalik, hayrat.

Har bir o'quvchi qaysi emotsiyani ko'p his qilishi haqida aytadi.

2-kun: Hissiy tana belgilarini sezish

Maqsad: tana reaksiyalari orqali emotsiyani tanish.

Mashqlar:

“Tana xaritasi” — qaysi his qayerda seziladi: g'azab — qo'llarda, quvonch — ko'krakdagi kenglikda, qo'rquv — qorinda.

2 daqiqalik "Tanani tinglash" meditatsiyasi.

3-kun: Emotsiyani nomlash texnikasi

Maqsad: emotsiyani to'g'ri nomlay olish → boshqarishning 1-qadam.

Mashg'ulot:

“Nom qo'yish” usuli — “Men hozir g'azablandim”, “Men xafa bo'ldim” kabi gaplarni aytirish. O'qituvchi kichik vaziyatlar beradi: bolaning reaksiyasi qanday?

4-kun: Emotsiyani sog'lom ifodalash

Maqsad: hislarni zarar keltirmasdan ifodalashni o'rganish.

Mashqlar:

“Men-xabar” usuli:

Men xafa bo'ldim, chunki...

Men hozir gaplashishga tayyor emasman...

Agressiyani bajarish o'rniga muqobil variantlar: qog'oz yirtish, bezovta bo'lganini so'z bilan aytish.

5-kun: Ijobiy emotsiyalarni kuchaytirish

Mashg'ulotlar:

“3 ta yaxshi narsa” mashqi — har kuni 3 ta yaxshi voqeani yozish.

“Quvonch banki” — sinfdagi qo'lbola qutiga ijobiy holatlar yoziladi.

6-kun: Nafas bilan tinchlanish

Maqsad: impulsni boshqarish.

Mashg'ulotlar

“4-2-6 nafas olish” — 4 soniya nafas olish, 2 ushlab turish, 6 chiqarish.

“Sham yondirish” o'yini — sekin puflab tinchlanish.

G'azabni boshqarish texnikalari

“STOP texnikasi”:

1. To'xta
2. Nafas ol
3. O'yla
4. To'g'ri qaror qabul qil

Emotsional regulyatsiya

Emotsional regulyatsiya — bu shaxsning o'z hissiyotlarini anglash, boshqarish va mos ravishda ifodalash qobiliyatidir.

Bu 3 asosiy bosqichdan iborat:

1) Emotsiyani anglash

Hissiyotning nomini bilish (g'azab, qo'rquv, hafsalasi pir bo'lish, quvonch). Tana belgilarini sezish (yurak tez urishi, qo'lning titrashi, ko'ngil siqilishi).

2) Emotsiyani boshqarish

Nafas texnikasi

Kognitiv qayta baholash (“Bu vaziyatni boshqacha ko'rsam bo'ladimi?”)

Tinchlanish strategiyalari (diqqatni chalg'itish, tana bo'shashtirish).

3) Emotsiyani mos ifodalash

So'z bilan izohlash zarar keltirmaydigan yo'l bilan chiqarish

“Men-xabar” orqali muloyim lekin aniq fikrni yetkazish.

Ilmiy asoslar

Amerika psixologi J. Grossning nazariyasiga ko'ra:

Emotsiyani boshqara olgan bolalarda stress darajasi past, maktabdagi baholari yuqoriroq, agressiv xatti-harakatlar ancha kam bo'lar ekan.

Emotsiyani boshqarish, jahldan tez chiqish, o'zini tinchlantirish-xafa, xafa bo'lganda sog'lom yo'l bilan ifoda qilish.

O'zini boshqara olgan bola qanday bo'ladi? uy vazifalarini vaqtida bajardi, jamoa bilan ishlay oladi, stress paytida o'zini qo'lga oladi, tinglash madaniyati bor.

Maktabda emotsionallik bilan bog'liq statistik faktlar
(Umumlashma: O'zbekiston, Rossiya, AQSh tadqiqotlari) 10–12 yoshli bolalarning 33–40% -ida tashvish darajasi yuqori 25% bolalarda agressiv xatti-harakat epizodlari kuzatiladi O'zini boshqara oladigan o'quvchilarning baholari o'rtacha 12–15% yuqoriroq EI treninglaridan so'ng konfliktlar 30–45% kamayadi Nafas texnikalari bilan shug'ullangan bolalarda stress 50% gacha pasayadi

XULOSA

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, maktab yoshidagi bolalarda emosional regulyatsiya — ularning psixik rivojlanishi, o'qishdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvi uchun eng muhim omillardan biridir. His-tuyg'ularni boshqarish ko'nikmasi: oila, maktab muhiti, individual xususiyatlar ta'sirida shakllanadi. Zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida bolalarda emosional regulyatsiyani o'rgatish ta'lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismi bo'lishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Yusupova O.X. (2021). Maktab yoshidagi bolalarda emotsional sezgirlik.
2. Jo'rayev N. (2020). Emotsional rivojlanishda o'zini boshqarishning roli.
3. Mayer J., Salovey P. (2010–2020). Emotional Intelligence theory.
4. Goleman D. (2006–2022). Social and Emotional Learning in schools.
5. CASEL Report (2021). Social Emotional Learning Effectiveness.
6. Rossiya Psixologlar Assotsiatsiyasi (2022). Emotsional regulyatsiya va xulq tahlili.
7. Vygotskiy L.S. (1934/2020). Affekt va intellekt birligi nazariyasi.
8. Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations.