

O'QUVCHILARDA EMOTSIONAL HOLATLARNING NAMOYON BO'LISHI-O'SMIRLAR MISOLIDA

Alimova Barno Shuxradovna

Toshkent shahar Yakkasaroy tumani

26-maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda emotsional holatlarning namoyon bo'lishi, ularning psixologik xususiyatlari hamda ta'lim jarayoniga ta'siri yoritiladi. Shuningdek, emotsional barqarorlikni shakllantirishda oila, maktab va psixologik xizmatning o'rni tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: emotsiya, o'quvchi psixologiyasi, emotsional holat, stress, kayfiyat, psixologik barqarorlik, muloqot, ta'lim jarayoni.

KIRISH

O'quvchilarning emotsional holatlari ularning kundalik hayoti, o'qish faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Emotsiya insonning ichki kechinmalari bo'lib, u kayfiyat, his-tuyg'u va munosabatlarda namoyon bo'ladi.

Psixologik jihatdan o'quvchilarda emotsional holatlar tez o'zgaruvchan bo'lishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlik davrida hissiyotlar kuchli va beqaror bo'lib, bu ularning xulq-atvorida aks etadi. Ijobiy emotsional holatlar o'quvchilarning darsga qiziqishini oshiradi, faolligini kuchaytiradi va bilimlarni o'zlashtirishiga yordam beradi. Salbiy emotsiyalar esa aksincha, diqqatning pasayishi va motivatsiyaning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Emotsional holatlarning shakllanishida oilaviy muhit muhim rol o'ynaydi. Mehr-muhabbat va qo'llab-quvvatlash mavjud oilada o'quvchilar o'zini xavfsiz his qiladi. Maktab muhiti ham emotsional barqarorlikka ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchilarning tushunuvchanligi va sinfdagi sog'lom psixologik iqlim o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar ham emotsional rivojlanishning muhim omilidir. Ijobiy muloqot o'quvchilarda o'ziga ishonch va ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi. Psixologik jihatdan emotsional holatlarni boshqarish ko'nikmasini shakllantirish zarur. Nafas mashqlari, relaksatsiya va ijobiy fikrlash texnikalari bunda samarali hisoblanadi. Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan suhbat va treninglar o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Bu ularning stressni yengish qobiliyatini rivojlantiradi.

Shuningdek, sport, san'at va ijodiy faoliyat emotsional zo'riqishni kamaytirishda muhim o'rin tutadi. Bunday faoliyatlar o'quvchilarning ichki hissiyotlarini ijobiy yo'naltiradi. O'smirlik davri insonni bolalikdan - yoshlikka o'tuvchi va o'z navbatida boshqa davrlardan o'zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Ushbu davrda shaxsning biologik yetilishi, psixik rivojlanishi hamda ijtimoiy munosabatlar tizimida tub o'zgarishlar yuz beradi. Bu davr taxminan bolalarning 5-8-sinflarda o'qish paytlariga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr oralig'ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin. O'smirlik davri ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda "o'tish davri", "og'ir davr", "inqiroz davri" kabi nomlar bilan ham ataladi. O'smir o'quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va hususiyatlarini ba'zan yetarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi. Kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda kop qiyinchiliklar boladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon osmirlar psixologiyasining odamlar bilan bo'lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bogliqdir. Bu davrda o'smirlarning o'z shaxsiy fikrlari paydo boladi. Ularda o'z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi boyicha o'smirlarning psixik taraqqiyotini harakatga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug'iladigan extiyojlar bilan bu extiyojlarni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir.

Shaxsiyat rivojlanishi — bu o‘smirlik davrining bir bosqichi. Ko‘pchilik uchun shaxsiyat izlash o‘smirlik yillarida boshlanadi. Bu yillarda o‘smirlar o‘zlarini aniqlash uchun turli xulq-atvor va tashqi ko‘rinishlarni sinab ko‘rishga ko‘proq ochiq bo‘lishadi. o‘z shaxsini topish va kimligini aniqlash uchun o‘smirlar bir nechta identifikatsiyalarni aylanib o‘tib, o‘zlariga eng mos keladigan shaxsni topishga harakat qilishlari mumkin. o‘zligini rivojlantirish va saqlash oilaviy hayot, atrof-muhit va ijtimoiy maqom kabi ko‘plab omillar sababli murakkab vazifadir. Empirik tadqiqotlar bu jarayonni identifikatsiya rivojlanishi sifatida aniqroq ta’riflash mumkinligini ko‘rsatadi, lekin bu o‘zlik haqidagi fikrlarning mazmuni va tuzilmasida normativ o‘zgarish jarayonini tasdiqlaydi. Shaxsiyatni rivojlantirish o‘smirlik hayot siklining bir bosqichidir. Ko‘pchilik uchun o‘ziga xoslikni izlash o‘smirlik davrida boshlanadi. Bu yillarda o‘smirlar o‘zlarini kashf etish uchun turli xil xatti-harakatlar va tashqi ko‘rinishlarni "sinab ko‘rishga" ko‘proq tayyor bo‘ladilar. o‘z kimligini topish va kimligini aniqlash maqsadida, o‘smirlar o‘zlariga eng mos keladiganini topish uchun bir nechta kimlikni sinab ko‘rishlari mumkin. o‘smirlik davrida kimlikni rivojlantirish va saqlab qolish oilaviy hayot, atrof-muhit va ijtimoiy mavqe kabi ko‘plab omillar tufayli qiyin vazifadir. Empirik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu jarayonni shakllanish emas, balki shaxsni rivojlantirish sifatida aniqroq ta’riflash mumkin, ammo bu shaxsning o‘zi haqidagi fikrlari mazmuni va tuzilishidagi o‘zgarishning normativ jarayonini tasdiqlaydi.

Shaxsni rivojlantirishning ikkita asosiy jihati - bu o‘zini o‘zi anglash va o‘ziga ishonch. o‘z-o‘zini anglash g‘oyasi insonning ishonch bilan, izchil va barqaror ravishda belgilangan fikrlar va e’tiqodlarga ega bo‘lish qobiliyati sifatida tanilgan. o‘smirlikning dastlabki davrida kognitiv rivojlanish o‘z-o‘zini anglashning kuchayishiga, boshqalar va ularning fikrlari va hukmlari haqida ko‘proq xabardorlikka, mavhum, kelajakdagi imkoniyatlar haqida o‘ylash qobiliyatiga va bir vaqtning o‘zida bir nechta imkoniyatlarni ko‘rib chiqish qobiliyatiga olib keladi. Natijada, o‘smirlar yosh bolalarga xos bo‘lgan oddiy, aniq va global o‘zini o‘zi ta’riflashdan sezilarli darajada o‘zgarishni boshdan kechiradilar; bolalikda ular o‘zlarini jismoniy xususiyatlari bilan belgilaydilar, o‘smirlar esa o‘zlarini qadriyatlari, fikrlari va qarashlari asosida belgilaydilar. o‘smirlar o‘zlari

bo'lishi mumkin bo'lgan bir nechta "mumkin bo'lgan o'zlik"larni va uzoq muddatli imkoniyatlar va tanlovlarining oqibatlarini tasavvur qilishlari mumkin.

Bu imkoniyatlarni o'rganish o'smir fazilatlar va xatti-harakatlarni tanlaganda yoki rad etganda, haqiqiy o'zini ideal o'ziga (o'smir kim bo'lishni xohlaydi) va qo'rqan o'zidan (o'smir kim bo'lishni istamaydi) uzoqlashtirishga harakat qilganda o'zini taqdim etishda keskin o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Ko'pchilik uchun bu farqlar noqulay, ammo ular idealga mos keladigan va qo'rqan mumkin bo'lgan o'zlikdan farqli xatti-harakatlar orqali muvaffaqiyatga erishishga undaydiganga o'xshaydi. O'z-o'zini anglashdagi keyingi farqlar, "differentsiatsiya" deb ataladi, o'smir o'z xatti-harakatlariga va boshqalarning idrokiga kontekstual ta'sirlarni tan olganda va o'zini tasvirlash so'ralganda o'z xususiyatlarini aniqlay boshlaganda yuzaga keladi. Differentsiatsiya o'smirlikning o'rtalarida to'liq rivojlangan ko'rinadi. 7-9-sinflarda eng yuqori cho'qqiga chiqadigan o'smirlar o'zlarini tasvirlash uchun foydalanadigan shaxsiy xususiyatlar muayyan kontekstlarga taalluqlidir va shuning uchun bir-biriga zid kelishi mumkin. o'z-o'zini anglashdagi nomuvofiq tarkibni tan olish bu yillarda keng tarqalgan tashvish manbai hisoblanadi, ammo bu tashvish o'smirlarga strukturaviy rivojlanishni rag'batlantirish orqali foyda keltirishi mumkin.

Shaxsni shakllantirishning yana bir jihati - bu o'z-o'zini hurmat qilish. o'z-o'zini hurmat qilish insonning o'z-o'zini tushunishi va o'ziga xosligi haqidagi fikrlari va his-tuyg'ulari sifatida belgilanadi. o'z-o'zini hurmat qilish haqidagi ko'pgina nazariyalarda barcha jins va yoshdagi odamlar o'zlariga bo'lgan ishonchni saqlab qolish, himoya qilish va oshirishga bo'lgan katta istak borligi ta'kidlangan. Ommabop e'tiqoddan farqli o'laroq, o'smirlik davrida o'ziga bo'lgan ishonchning sezilarli darajada pasayishi haqida hech qanday empirik dalil yo'q. "Barometrik o'ziga ishonch" tez o'zgarib turadi va jiddiy qayg'u va xavotirga sabab bo'lishi mumkin, ammo o'smirlik davrida boshlang'ich o'ziga ishonch juda barqaror bo'lib qoladi. Global o'zini o'zi qadrlash shkalalarining haqiqiyliigi shubha ostiga qo'yilgan va ko'pchilik aniqroq shkalalar o'smirlik tajribasi haqida ko'proq ma'lumot berishi mumkinligini ta'kidlaydi. Qizlar do'stlari bilan qo'llab-quvvatlovchi

munosabatlarda bo‘lganlarida o‘zlariga yuqori baho berishadi, ular uchun do‘stlikning eng muhim vazifasi ijtimoiy va axloqiy yordam ko‘rsata oladigan odamga ega bo‘lishdir. Ular do‘stlarining roziligini olishda muvaffaqiyatsizlikka uchraganda yoki umumiy faoliyat va umumiy qiziqishlarni baham ko‘radigan odamni topa olmaganlarida, bu hollarda qizlar o‘zlariga past baho berishdan aziyat chekishadi.

Aksincha, o‘g‘il bolalar ko‘proq mustaqillikni o‘rnatish va tasdiqlash hamda hokimiyatga bo‘lgan munosabatlarini belgilash bilan shug‘ullanadilar. Shunday qilib, ular do‘stlariga muvaffaqiyatli ta‘sir o‘tkazish qobiliyatidan yuqori o‘ziga ishonch hosil qilish ehtimoli ko‘proq, boshqa tomondan, romantik qobiliyatning yo‘qligi, masalan, qarama-qarshi yoki bir jinsdagi odamning mehrini qozona olmaslik yoki saqlab qololmaslik (jinsiy orientatsiyaga qarab) o‘smir o‘g‘il bolalarda o‘ziga past ishonchning asosiy omilidir. Ma‘lumki, o‘smirlik davrida o‘smirning „men“i qaytadan shakllana boradi. Uning atrofdagilari ayniqsa, o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabati, qiziqishlari, qadriyatlarini yo‘nalishi keskin o‘zgaradi. O‘smir yoshidagi bolani birinchi galdagi intilishi, u o‘zini endi kichkina bola emas, balki katta bo‘lib qolganligini atrofdagilarga ishontirishdan iboratdir. Mustaqil ishlar qilishga haqqi borligiga o‘zini-o‘zi ishontiradi, chunki men endi „katta bo‘lib qoldim“ deb o‘ylaydi. Shuning uchun ham psixologlar „katta bo‘lib qolganlik tuyg‘usini“ shaxsning o‘smirlik yoshidagi eng asosiy yangilik sifatida talqin qilinadi. O‘smirlar bilan do‘stona munosabatda bo‘lish, ularning hayotiga o‘z qiziqishlarini bildirish muhim ahamiyatga ega. Ularning har bir fikrlarini qo‘llab quvvatlash, atrofdagi tengdoshlariga taqqoslamaslik kerak.

O‘smirlarni o‘z shaxslari haqidagi fikrlar qiziqtiradi. Bu davrda o‘smirni bo‘sh vaqtlarini qoldirmaslik, ya‘ni, turli xil mashg‘ulotlarga yo‘naltirish zarur.

Avvalambor, ota-ona o‘z farzandiga vaqt ajratib, ko‘proq oilaviy yig‘ilishlar o‘tkazishi lozim. Uning ma‘shg‘ulotlari, qiziqishlari, atrofdagi do‘stlari, nizolari haqida so‘rab surishtirish ayni muddaodir. O‘smirlik davrida tengdoshlar ko‘proq ahamiyatga ega bo‘lsa-da, oilaviy munosabatlar ham muhim bo‘lib qolmoqda. o‘smirlik davridagi asosiy o‘zgarishlardan biri ota-ona va bola munosabatlarini qayta muhokama qilishdir. o‘smirlar

bu davrda ko‘proq mustaqillik va mustaqillikka intilayotgan sari, ota-onalikning turli jihatlari yanada muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Masalan, ota-onalarning uzoq nazorati va monitoringi o‘smirlar ota-onasidan uzoqda va tengdoshlari yonida ko‘proq vaqt o‘tkazishi bilan yanada muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarni nazorat qilish turli xulq-atvorlarni o‘z ichiga oladi, masalan, ota-onalarning qoidalar belgilash, o‘smirlarning do‘stlari, faoliyatlari va qaerdaligini bilishga urinishlari, shuningdek, o‘smirlarning ota-onalariga ma'lumot oshkor qilishga tayyorligi. Psixologik nazorat, ya'ni o‘smirlarning hissiy va kognitiv dunyosiga manipulyatsiya va aralashuv, o‘smirlarning his-tuyg'ularini inkor etish va ularni maxsus fikrlashga majburlash orqali aralashishni o‘z ichiga oladi, bu ota-onalikning yana bir jihati bo‘lib, u o‘smirlik davrida yanada ko‘zga tashlanadi va o‘smirlarning moslashishi bilan bog‘liq muammolarga olib keladi.

Ba’zi o‘smirlarni nima uchun atrofdagilar, kattalar, shuningdek , ota-onasiga qarshi chiqayotganligini anglay olmayotganligi tashvishga soladi. Bu holat ularni ichdan asabiylashishlariga sabab bo‘ladi va o‘smirlik davri krizisi yuzaga keladi. Krizis boladagi mavjud tushkunlik, yolg‘izlikka intilish, passivlik yoki aksi, o‘jarlik, qaysarlik, agressivlik, hayotga salbiy munosabatlarning yuzaga kelishi sifatida namoyon bo‘ladi. Bu krizis o‘smirning ma’naviy o‘sishi, shuningdek, psixikasidagi o‘zgarishlar bilan ham bog‘liqdir. Bunday paytlarda u o‘zi singari katta fiziologik, psixologik o‘zgarishlar kechayotgan o‘rtog‘i bilan muloqot qilishga katta ehtiyoj sezadi. Do‘sti o‘smirga ijobiy ta’sir qiladimi yoki uni yo‘ldan urib, yomon ta’sir qiladimi — bu narsa uning ahloqiy qiyofasi bilan bog‘liq..Emotsional intellekt shaxsning psixologik yetukligi va ijtimoiy muvaffaqiyatida muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa o‘smirlik davrida bu qobiliyatlarni rivojlantirish sog‘lom shaxs shakllanishiga va ijobiy ijtimoiy munosabatlar o‘rnatishga yordam beradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional intellekt darajasi yuqori bo‘lgan o‘smirlar:

- o‘z emotsiyalarini yaxshiroq boshqaradi;
- stress va nizoli vaziyatlarga barqarorroq munosabat bildiradi;
- tengdoshlar bilan samarali muloqot o‘rnatadi;

- empatiya va ijtimoiy hamkorlik ko‘nikmalariga ega bo‘ladi.

Aksincha, emotsional intellekt darajasi past bo‘lgan o‘smirlarda agressiv xatti-harakatlar, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv muammolari ko‘proq kuzatilishi mumkin. Shu sababli zamonaviy ta‘lim tizimida o‘smirlarda emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiruvchi dasturlar ham keng qo‘llanilmoqda.

O‘smirlik davrida emotsional holatlarning namoyon bo‘lishi shaxs rivojlanishining muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda emotsiyalar kuchli va o‘zgaruvchan bo‘lib, biologik, psixologik hamda ijtimoiy omillar ta‘sirida shakllanadi. Emotsional intellekt esa o‘smirlarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. O‘z emotsiyalarini anglash, ularni boshqarish hamda boshqalarning hissiyotlarini tushunish qobiliyati o‘smirlarning sog‘lom psixologik rivojlanishiga yordam beradi. Shu sababli o‘smirlarda emotsional intellektni rivojlantirish pedagoglar, psixologlar va ota-onalar oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur ko‘nikmalarni rivojlantirish orqali o‘smirlarning ijtimoiy faolligi, empatiyasi hamda ijobiy xulq-atvori shakllanishi ta‘minlanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda emotsional holatlarning namoyon bo‘lishi ularning psixologik rivojlanishining muhim qismidir. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali emotsional barqarorlikni ta‘minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. “Yosh davrlar pedagogik psixologiyasi” D.B.Botirova .Toshkent-2021. 103-b.
2. “Yosh davrlari psixologiyasi”G‘oziev E.Toshkent: O‘qituvchi, 2008. 57-b
3. “Ўсмирлик даврида идентификация ва эмоционал инқироз муаммолари.” Эриксон Э.Детство и общество. — М.: Прогресс, 1996
4. “Психология индивидуальнѳх различий” Егорова М.С.Москва, 1997
5. Ziyo.net