

## IXSTISOSLASHGAN MAKTAB O'QUVCHILARIDA EMOTSIONAL ZO'RIQISH NAMOYON BO'LISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

*Sultanova Shaxnoza Mirxalilovna*

*University of management and future technologies universiteti*

*psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)*

[shaxnozasultan@gmail.com](mailto:shaxnozasultan@gmail.com)

**Annotatsiya.** Maqolada ixtisoslashgan maktab o'quvchilarida emotsional zo'riqishlar namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari haqida fikr boradi. Shuningdek, ixtisoslashgan maktab muassasalarining faoliyati, o'quvchilarning yangi muhitga moslashishi, o'quvchilar emotsional sohasidagi mummolar, o'quv faoliyati bilan bog'liq emotsional zo'riqishlar va unga sabab bo'luvchi omillar, emotsional-hissiy kechinmalar haqidagi ilmiy yondoshuvlar, emotsional zo'riqishlarni bartaraf etishning psixologik chora tadbirlari, ta'lim-tarbiya sharoiti va shaxs intellektual imkoniyatlari kabi masalalar ham batafsil yoritilgan.

Hozirda iqtidorli o'quvchilarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ularning ta'limi uchun jahon andozalariga mos shart-sharoitlarni yaratish, ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalarining faoliyatini yanada takmollashtirish, shuningdek, ta'lim sharoitlarini insonparvarlashtirish, insonning aqliy, hissiy, emotsional, motivatsion, adaptatsion imkoniyatlarini hisobga olish, qolaversa o'quvchilarning yangi ta'lim sharoitlariga bo'lgan munosabatlarni psixologik baholash, o'quv mashg'ulotlari va uning inson psixikasiga ta'sir etish mexanizmlarini ilmiy asoslash, zamonaviy bilimlar tizimi orqali o'quvchilarning bilimlarini modernizatsiyalash, ta'lim olish sharoitlarida yuzaga keluvchi qiyinchiliklar va murakkab vaziyatlarga nisbatan, o'quvchilarning stressbardoshlilik xususiyatlari va samarali o'z ustida ishlash qobiliyatlarini rivojlantirishning yangi dasturiy ta'minotlarini joriy etish, jamiyat hayotida yoshlar faolligini oshirish kabilarni taqozo etmoqda.

Mamlakatimizda olib borilayotgan bir qator yoshlar ta'lim-tarbiyasiga oid islohotlar tufayli, yurtimiz kelajagi uchun yuqori malakali mutaxassislarni, yuksak intellektual, ma'naviy-axloqiy salohiyatga ega, sog'lom e'tiqod va tafakkur qilishga qodir bo'lgan yoshlarni tarbiyalash ishlariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Hozirgi vaqtda o'quvchilarni ta'lim-tarbiya jarayoniga ijtimoiy-psixologik tayyorgarligi, muhitga moslashishi va bu muhitdagi har bir o'quvchining emotsional sohasidagi o'zgarishlar psixologiya fanining e'tiborida bo'lib kelmoqda.

Hozirda juda ko'p ixtisoslashgan maktablar faoliyat yuritmoqda. Bu esa, qator ijtimoiy fanlar va ularning mutaxassislari oldiga o'ziga xos dolzarb vazifalar qo'yishi tabiiydir. Psixologiya fani ham bundan mustasno emas. Chunki, "iqtidorlilik" va intellektual qobiliyatlarning namoyon bo'lishi, emotsional soha imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liq sanalib, unda yuzaga kelgan nomuvofiqliklar iqtidorli o'quvchilarning o'quv faoliyatiga va yetakchilik sifatlariga salbiy ta'sir etishi mumkin. Savol tug'ilishi tabiiydir? O'quvchilar iqtidorli, aqlan zukko bo'lsa, nega ularning hissiy kechinmalarida muammo bo'lishi kerak? Ilmiy tilda aytganda, ixtisoslashtirilgan, zamonaviy shart-sharoitlar bilan ta'minlangan ta'lim muassasalarining o'quvchilari ham, ushbu muammolardan holi emas. Quyida ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilari faoliyatida namoyon bo'luvchi emotsional zo'riqishlar va ularning psixologik masalalariga to'xtalib o'tamiz.

Mohiyatan, emotsional zo'riqish tushunchasi "ruhiy taranglik" holati bo'lib, o'quv faoliyatida u ortiqcha vazifalarning ko'pligi, yangi sharoitga moslashishdagi qiyinchiliklar, murakkab ijtimoiy sharoit, ota-onalardan uzoqda yashash, o'ziga ishonmaslik va o'z-o'ziga berilgan past baho, o'smirlik yoshidagi inqiroz kabilar orqali kelib chiqishi ta'kidlanadi[10,78]. Ixtisoslashgan maktab o'quvchilari qancha qulay shart-sharoitlar yaratilgan bo'lmasin, baribir o'z emotsional sohasini tartibga solishda muammolarga duch kelishadi. Bir tomondan ularning yosh xususiyatlari ham bunga katta ta'sir etadi. Chunki, ushbu jarayon ayni o'smirlik yoshi bilan uzviy bog'liq sanaladi. O'smirlik yoshida o'z-o'ziga baho berish, atrofdagilar bilan aloqalar o'rnatish, yangi sheriklar va tengdoshlarni tanlash masalasida o'ziga xos qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bu bir tomondan organizmdagi o'zgarishlar va xulq-atvordagi intensivlikdan kelib chiqadi.

Tadqiqotchi L.G.Dikayaga ko'ra, "emotsional zo'riqishlar" inson organizmida manfiy funksional holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi va iqtidorli o'quvchilarning muvaffaqiyatli faoliyatini izdan chiqaradai deb ta'kidlaydi[4,140-148].

Ye.P.Varlamovaning so'zlariga ko'ra, ixtisoslashgan maktab o'quvchilarida emotsional zo'riqishlarga sabab bo'luvchi omillar sifatida quyidagilarni ajratish mumkin[3,37-50]:

- Yangi o'quv muhiti;
- Yangi jamoa, turli fan sohalaridagi o'qituvchilar guruhi;
- Vazifa va topshiriqlarning haddan ortiq ko'pligi;
- Muvaffaqiyatsizlikka uchrab qolishdan qo'rqish;
- Yangi do'stlar orttirishdagi qiyinchiliklar;
- Ota-onasining ishonchini oqlay olmaslikdan qo'rqish;

– Falsafiy fikrlashga yuqori darajada moyillik yoki hayotiy muammolar haqida erta o'ylash;

– O'zini o'zi nazorat qilishdagi kamchiliklar va hokazo.

Yuqorida qayd etilgan emotsional zo'riqlashlarni keltirib chiqaruvchi omillar, ayni 12-14 yoshga to'g'ri kelib, bu davr, o'smirlik inqirozlari bilan kechuvchi jarayon sanaladi.

Psixolog R.Alimaskinning ta'kidlashicha, o'smir yoshdagi o'quvchilarda o'zini o'zi nazorat qilishning kuchayishi yoki susayishi, shaxsda yorqin emotsional sohadagi muammolarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Emotsional reaksiyalarning jadal taraqqiyoti o'zini o'zi nazorat qilishning kuchsizligi bilan kechadi. Emotsional holatlarda ixtisoslashgan maktab o'quvchilarining o'zini o'zi nazorat qila olmasligi, keyinchalik, xulq-atvordagi ayrim og'ishlarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi [1,78].

O'smirlik davri oxiriga kelib o'zini o'zi nazorat qilish jarayonining faoliyatdagi ishtiroki tabiiy ravishda anglanmagan holda, ro'y bera boshlaydi. Ammo o'quvchi o'quv faoliyatida muayyan qiyinchiliklarga duch kelib, shu sababli unda topshiriqni to'g'ri bajarganiga ishonchsizlik uyg'onsa, o'zini o'zi nazorat qilish jarayoni yana yoyiq va anglanganroq shaklga kiradi. Bu haqda V.G.Afanasev quyidagicha yozadi: "... agar inson ongida ratsionallik kuchli bo'lsa, o'ziga, shaxsiy kamchilik va yutuqlariga oqilona nazar tashlay olsa, u o'zini o'zi nazorat qila oladi yoki buning aksincha, insonda emotsiyalar, affekt, hissiyotlar va o'zini o'zi sevish kabi holatlar ustunlik qilsa, bunda o'quvchi o'zini o'zi boshqara olmaydi" [2,44].

Odatda, emotsional holatlarda o'zini o'zi nazorat qilishi susaygan ixtisoslashgan maktab o'qituvchilarida qo'zg'aluvchanlik, jizzakilik, maydakashlik, impulsivlik, muvozanatsizlik kabi sifatlar ustunlik qiladi. A.M.Prixojanning fikricha, o'smir o'quvchilarda o'zini o'zi boshqarish shaxs xususiyati sifatida "gomeostaz tamoyili" asosida namoyon bo'ladi [6,112]. Bu borada S.V.Ilinaning quyidagi fikri xarakterlidir: "biz doimo o'z hissiyotlarimiz, hayajonlarimiz, extirosalarimizni ular tabiiy ravishda namoyon bo'lishidan qat'i nazar, nazorat qilib turishimiz, juda intensiv bo'lib ketganda quyushqondan chiqib ketmasligimiz zarur ... shunday vaziyat bo'ladiki, biz o'zimizni nazorat qila olmaymiz va haddan oshib ketganimizni his etamiz" [5,14]. Shuning uchun, barcha ham emotsional vaziyatlarda har doim ham emotsional sohaga ta'sir etuvchi o'zini o'zi nazorat qilish komponentlari va uning oqibatlarini haqida ma'lumotga ega bo'lmaydi.

Ya.Reykovskiyning yozishicha, emotsional barqarorlikni ta'minlovchi, nazorat qiluvchi mexanizmlarni izlashga urinishdagi qiyinchilik va omadsizliklar

ko'pchilik tadqiqotchilarda, o'zini o'zi nazorat qilish mavjudligiga nisbatan ikkilanishga olib keladi[7,33]. Bundan tashqari, emotsional zo'riqishlar nafaqat barcha insonlarning balki, o'quvchi yoshlarning ham aqliy, jismoniy, fiziologik imkoniyatlarini cheklab, salomatlik bilan bog'liq ko'plab muammolarga sabab bo'ladi.

Tyubing Donald so'zlariga ko'ra, emotsional zo'riqish holatida o'quvchilar xulq-atvordagi reaksiyalarining buzilishi quyidagilar bilan xarakterlanadi[8,56]:

– Psixomotor harakatlarning buzilishi kuzatiladi ya'ni yuz va buyin mushaklari haddan tashqari zo'riqadi;

– Qo'llarning qaltirashi kuzatiladi;

– Nafas olish ritmining o'zgarishi sodir bo'ladi;

– Sensomotor reaksiyalar tezligi pasayadi;

– Ovozning titrashi va nutqning buzilishi kuzatiladi;

– Turmush tarzi o'zgaradi ya'ni uyqu, oqatlanish va dam olish tartibi buziladi.

Yuqoridagilardan tashqari o'quv faoliyatida ham o'zgarishlar kuzatiladi ya'ni, o'zlashtirish samaradorligi pasayadi, charchoqning ko'payadi, harakatlarni muvofiqlashtirish yomonlashadi, fan topshiriqlarini bajarishdagi talab qilinadigan mezonlarning mutanosibliyi izdan chiqadi.

Bizningcha, ixtisoslashgan maktab o'quvchilarida emotsional zo'riqishlarning paydo bo'lishiga shaxslararo munosabatlardagi uzilishlar ham sabab bo'ladi. Ya'ni ixtisoslashgan ta'lim muassasalariga qabul qilingan o'quvchilar ota-onalaridan uzoqlashgani, do'stlari va yaqinlari muloqotidan cheklanganligi bois, hissiy sohasida o'zgarishlar kechadi. Ya'ni insonning muloqot paytida sezgirlik pasayadi, turli xil assotsial xatti-harakatlar paydo bo'ladi hamda insonning o'z tashqi ko'rinishiga umuman e'tibori yo'qoladi. Shu bois, o'qituvchilar va sinf rahbarlar iqtidorli o'quvchilar guruhida shaxslararo munosabatlarni o'z vaqtida yaxshilashga e'tibor berishlari muhim hisoblanadi.

Shuni alohida aytish joizki, ixtisoslashgan maktab o'quvchilarida emotsional zo'riqishlar namoyon bo'lishiga yana bir sabab sifatida, ulardagi shaxslilik sifatleri ham keng ta'sir etadi. Ayrim oilalarning farzandalri o'ta uyatchan, tortinchoq, pessimizm, introvertlik kabi xususiyatlarga ega sanaladi. Garchi, ular iqtidorli o'quvchilar sanalsa-da, ayrim vaziyatlarda va kerakli o'rinlarda mazkur sifatlaridan ancha aziyat chekishadi. Shuning uchun, sinf rahbarlari, o'quv muassasasi amaliy psixologlari o'quv yilining dastlabki oylaridanoq o'quvchilar shaxsining individual-psixologik xususiyatlariga ham keng e'tibor qaratishlari maqsadga muvofiq sanaladi.

Ayrim mualliflar, ixtisoslashgan maktab o'quvchilari faoliyatida yuzaga keluvchi, emotsional zo'riqishlar turiga kommunikativ stress turini ham kiritadilar. S.S.Chshmarityanning ta'rificha, kommunikativ zo'riqish (stress) - bu asabiylashish, muloqotdagi tajovuzlardan o'zini himoya qila olmaslik, kerak bo'lganda boshqalar fikrini rad eta olmaslik, tanqidlardan himoya bo'lishning maxsus usullarini bilmaslik hamda muloqotdagi nomuvofiqliklar bilan tavsiflanadi[9, 9]. Bu stress turi ham emotsional zo'riqishlar tabiatini ochish uchun, o'ta ahamiyatli sanaladi.

Xulosa qilib aytganda, ixtisoslashtirilgan maktab o'quvchilari o'quv faoliyatida yuzaga keluvchi emotsional zo'riqishlarni oldini olishning, psixologik chora -tadbirlari siftida quyidagilarni amalga oshirib borish, maqsadga muvofiq sanaladi.

- Maktab o'quvchilarining kognitiv imkoniyatlarinigina emas balki, axloqiy, ijodiy, jismoniy imkoniyatlarini ham rivojlantirish;
- Faol sinf rahbarlarini tanlab olish, ularning faoliyatini qo'llab-quvvatlash, sinf kengashi ishini tashkil etish;
- Sinfda qulay psixologik muhitni yaratishga qaratilgan tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish;
- Ta'lim sohasida maktablar, oilalar, bolalar tashkilotlari va boshqa ijtimoiy sheriklarning o'zaro hamkorligi mexanizmlarini ishlab chiqish;
- O'quvchilarning jismoniy, aqliy tarbiyasiga yangicha yondashuvlar ishlab chiqish;
- Shaxsning liderlik, tashkilotchilik, muvaffaqiyatlilik, optimizm, innovatsion fikrlash qobiliyati, shaxslararo munosabatlarga bo'lgan qobiliyati, o'zi-o'ziga ishonch hissi, o'zini o'zi sub'ektiv nazorat qila olish, reproduktiv fikrlash qobiliyati kabi shaxslilik xususiyatlarini shakllantiruvchi turli psixologik o'yinlar va treninglarni tashkil eti borish;
- Emotsional sohasida muammo kuzatilayotgan, yolg'izlikka moyil, tortinchoq, uyatchan o'quvchilar bilan alohida suhbatlar va psixologik maslahatlar tashkil etish va hokazo.

Agarda, yuqorida e'tiborga olingan va ixtisoslashgan maktab o'quvchilarining emotsional sohasida zo'riqishlarga sabab bo'luvchi omillarning tadqiqiga oid, kengroq psixologik tadqiqotlar olib borilsa va ularning oldini olish bo'yicha taklif hamda xulosalar ishlab chiqilsa, unda iqtidorli o'quvchilarning o'quv faoliyatida yuzaga kelayotgan, turli muammoalarning oldi olinishi ehtimoldan holi emas.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Алемаскин М.А. Воспитательная работа с подростками / М.А. Алемаскин. - М.: Знание, 2009. – 211 С.
2. Афанасьев В. Г. Социальная информация / В.Г. Афанасьев. - М.: Наука, 2016. – 208 с
3. Варламова Э.П. Жизненный путь как творческая активность. Психологические проблемы самореализации / Э.П. Варламова, Ю.Н. Михайлова // под ред. Л.А. Головей, Л.М. Коростылевой. - Спб., 1999. – С.37-50.
4. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы эго формирования // Психол. журнал. 1996. № 3. Т.17. С. 140-148.
5. Ильина С.Б. Эмоциональный опыт насилия и пограничная личностная организatsiya при расстройствах личности. Автореф. дис.канд. пс. наук / С.Б. Ильина. МГУ им. М.В. Ломоносова, факультет психологии. - М., 2000. – 24 с.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.:Московский психолого-социальный институт; Воронеж: изд-во НПО «МОДЕК»), 2000 – 304 с.
7. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. - М.: ПРИНТ, 2012. –70 с.
8. Тьюбеинг Дональд А. Избегайте стрессовых situatsiy: пер. с англ. - М.: Медицина, 2003. – 144 с.
9. Ччмаритян С. С. Стресс и фрустрatsiya: возрастные аспекты: Автореф.дис. канд.психол.наук. Ереван, 1990 . – 14 с.
10. Якобсон П.М. Эмоциональная жизнь школьника. М., ВЛАДОС, вт. изд. 2011. – 291 с.