

O'QUVCHILARNING EMOTSIONAL BARQARORLIGINI ANIQLASH VA RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI.

Myrakova Dildora Oybekovna

Osiyo Xalqaro Universiteti, Pedagogika yo'nalishi talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada umumta'lim maktabi o'quvchilarining emotsional barqarorligini aniqlash, baholash va rivojlantirishga doir psixologik mexanizmlar tahlil qilinadi. Emotsional barqarorlikning strukturaviy komponentlari, uni shakllantiruvchi individual va ijtimoiy omillar hamda zamonaviy psixodiagnostik metodlar asosida monitoring qilish yo'llari talqin qilinadi. Tadqiqot natijalari o'quvchilarning emotsional o'sishi va stressga moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim samaradorligini sezilarli oshishini ko'rsatadi.*

Kalitso'zlar: *emotsional barqarorlik, monitoring, emotsional intellekt, stressga chidamlilik, o'quvchi shaxsi, psixodiagnostika, psixologik mexanizm.*

Аннотация: *В данной статье анализируются психологические механизмы выявления оценки и развития эмоциональной устойчивости учащихся общеобразовательных школ. Раскрывается структура эмоциональной устойчивости, основные индивидуальные и социальные факторы влияющие на её формирование, а также современные психодиагностические методы мониторинга. Результаты исследования показывают, что развитие эмоциональной устойчивости, повышение уровня эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости способствует повышению эффективности учебной деятельности, улучшению адаптации учащихся и формированию благоприятного психологического климата в образовательной среде.*

Ключевые слова: *эмоциональная устойчивость, мониторинг, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, личность учащегося, психодиагностика, психологический механизм.*

Annotation: *This article examines the psychological mechanisms, involved in identifying, assessing, and developing emotional resilience among school students. The structure of emotional resilience, key individual and social factors influencing its formation, as well as modern psychodiagnostic methods for monitoring emotional stability, are analyzed. The results of the study indicate that strengthening students' emotional intelligence, and improving stress tolerance contribute to increased academic performance, better social adaptation, and the creation of a positive psychological climate within the educational environment.*

Keywords: *emotional resilience, monitoring, emotional intelligence, stress tolerance, student personality, psychodiagnostics, psychological mechanisms.*

KIRISH.

Zamonaviy ta'lim tizimining muvaffaqiyati nafaqat bilimlarni o'zlashtirish, balki shaxsning emotsional rivojlanishiga ham bevosita bog'liqdir. O'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini boshqara olishi, stressli vaziyatlarda bardosh ko'rsata olishi, ijtimoiy munosabatlarga moslashuvi- bularning barchasi uning emotsional barqarorlik darajasiga taalluqlidir. Shuning uchun ta'lim-tarbiya jarayonida o'quvchilarning emotsional barqarorligini aniqlash, baholash va rivojlantirish ilmiy-amaliy jihatdan dolzarb masalaga aylanmoqda.

Emotsional barqarorlik tushunchasining nazariy asolari

Emotsional barqarorlik- bu shaxsning o'z emotsiyalarini nazorat qila olishi, emotsional buzilishlarga nisbatan chidamli bo'lishi va stressli sharoitlarda o'z faoliyatini davom ettira olish qobiliyatidir. Emotsional barqarorlik (emotional stability) dastlab temperament nazariyalarida, xususan, I. Pavlov va G. Eysenckning asrlarida "nevrotiklik" ko'rsatkichi bilan bog'langan holda talqin qilingan. Keyinchalik u kengroq ma'noga ega bo'lib: stressga chidamlilik, affektni boshqarish qobiliyati, ijtimoiy moslashuvchanlik, kognitiv nazorat, ijobiy psixologik resurslarga tayanish sifatida izohlanadi. Hozirgi zamon ijtimoiy-psixologik yondashuvlar emotsional barqarorlikni shaxsning psixologik immuniteti sifatida ko'radi. Emotsional barqarorlikning individual farqlari temperamentdan boshlanadi, ammo ijtimoiy muhit orqali rivojlantirilishi mumkin. Emotsional barqarorlik psixologiyada XX asr boshlaridan boshlab izchil o'rganila boshlagan bo'lib, uning ilk talqinlari temperament nazariyalari bilan bog'liq. Behaviorizm emotsional barqarorlikni tashqi omillarga moslashuvchan javob, o'rganilgan xatti-harakatlar, stabil xulq reaksiyalari deb talqin qiladi. Bu yondashuvga ko'ra, barqarorlik to'g'ridan-to'g'ri o'rgatilishi mumkin bo'lgan ko'nikmadir.

Emotsional barqarorlik quyidagi fiziologik tizimlarga bog'liq:

- markaziy nerv tizimi
- vegetativ nerv tizimi
- stress gormonlari (kortizol, adrenalin)
- limbik tizim (amigdala, gipokamt, talamus)

Maktab yoshidagi o'quvchilarda bu tizimlar yetuk emasligi sababli emotsiyalar tez o'zgaradi. O'quvchi emotsional jihatdan qanchalik qo'llab-quvvatlansa, uning barqarorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Emotsional barqarorlikning asosiy komponentlari:

1. Emotsional ong- his –tuyg'ularni aniqlash, anglash va nomlash qobiliyati.
2. Emotsional nazorat- o'z emotsiyalarini boshqarish, impulsni jilovlash.
3. Stressga bardoshlilik- salbiy holatlarda psixik barqarorlikni saqlash.
4. Ijtimoiy- emotsional ko'nikmalar- boshqalar bilan sog'lom muloqot qila olish.
5. Motivatsion barqarorlik- emotsional holatning o'quv motivlariga ta'sir darajasi.

O'quvchilarning emotsional barqarorligiga ta'sir etuvchi omillar.

1.Shaxsiy omillar.

-Temperament xususiyatlari (xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik)

-O'zini baholash darajasi.

-Irodaviy sifatlar va mas'uliyat.

-Emotsional intellaektning rivojlanganligi.

2.Ijtimoiy omillar.

-Oila muhitidagi hissiy qo'llab-quvvatlash.

-Tengdoshlar bilan munosabatlar.

-Maktabning psixogik iqlimi.

-O'qituvchi-o'quvchi munosabati.

3.Psixologik omillar

-Stressga munosabatning individual strategiyalari.

-Moslashuvchan fikrlash (cognitive flexibility)

-Muammolarni hal etish ko'nikmalar

Emotsional barqarorlikni aniqlashning psixodiagnostik metodlari.

O'quvchilarda emotsional barqarorlik darajasi kompleks diagnostika orqali aniqlanadi. Eng ko'p qo'llaniladigan metodlar quyidagilar:

1.Spilberger-Xanin tashvish testi- O'quvchining holat (state) va xususiyat (trait) sifatidagi tashvish darajasini baholaydi.

2.Bek depressiya shkalasi (BDI)- Depressiv holatning emotsional barqarorlikka ta'sirini aniqlaydi.

3. Rosenbergning o'z-o'zini baholash testi- O'ziga ishonch va o'zini qadrlash darajasi emotsional barqarorlikning asosiy ko'rsatkichidir.

4.Emotsional intellect testi- Mayer-Salovey-Caruso modeli asosida o'quvchining emotsional kompetensiyalarini baholaydi.

5.Sotsiometriya (Moreno)- Sinfdagi ijtimoiy o'rni va munosabatlar emotsional barqarorlikni belgilaydi.

O'quvchilarning emotsional barqarorligini rivojlantirishning psixologik mexanizmlari.

1.Emotsional ongini rivojlantirish- Hissiy identifikatsiya mashqlari, emotsiyalarni to'g'ri nomlash o'yinlari, kundalik his-tuyg'ular jurnali.

2.Emotsiyalarni boshqarish strategiyalarini shakllantirish- Nafas mashqlari, relaksatsiya metodlari, kognitiv qayta baholash texnikalari (reframing)

3.Ijtimoiy emotsionak ko'nikmalarni o'rgatish- empatiya mashqlari, jamoaviy muloqot treninglari, konfliktlarni konstruktiv hal etish o'yinlari.

4.Stressga chidamlilikni oshirish- stress immunizatsiyasi (Salvatore Maddi)- qadriyatlar va ichki motivatsiyani mustahkamlash, muvaffaqiyatga yo'naltirilgan fikrlash (growth mindset)

5. Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish- Maktab psixologi bilan individual suhbatlar, ota-onalar uchun psixologik treninglar, sinf rahbarining emotsional muhitni boshqarish rollari. O'quvchilar emotsional mavjudod sifatida doimo turli tashqi va ichki ta'sirlarga duch keladilar. Stress, ijtimoiy bosim, o'qishdagi qiyinchiliklar, oila munosabatlari-bularning barchasi ularning emotsional barqarorligiga ta'sir qiluvchi omillardir. Shuning uchun emotsional barqarorlikni rivojlantirish jarayoni shaxsning psixik funksiyalarini mustahkamlashga qaratilgan kompleks psixologik mexanizmlar tizimidir.

Emotsional barqarorlikni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari – bu o'quvchida stressga chidamlilikni oshirish, emotsiyalarni boshqarish, ongli xulq namoyon qilish va shaxsiy resurslarni kuchaytirishga qaratilgan psixik jarayonlar yig'indisidir.

Emotsional barqarorlik monitoringi

Emotsional barqarorlikning dinamikasini kuzatish uchun monitoring tizimi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. Boshlang'ich diagnostika- yil boshida o'tkaziladi.
2. Oylik yoki choraklik mini-diagnostika- o'zgarishlarni kuzatish.
3. Risk guruhini aniqlash- yuqori tashvish, past motivatsiya, ijtimoiy chetlashuv.
4. Korreksion-trening dasturlarini qo'llash
5. Yakuniy monitoring- natijalarni baholash va xulosalar chiqarish.

XULOSA

O'quvchilarning emotsional barqarorligini aniqlash va rivojlantirish ta'lim jarayoning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan psixodiagnostika, emotsional kompetensiyalarni rivojlantirish bo'yicha treninglar va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi o'quvchi shaxsi barqarorligini oshiradi, uning o'quv faoliyatini samarali tashkil etishiga yordam beradi. Shu bois, emotsional barqarorlikni monitoring qilish, o'quvchilarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy-emotsional rivojlanishni takomillashtirish zamonaviy ta'limning eng muhim vazifalaridan biridir. Emotsional barqarorlikni rivojlantirish tizimli yondashuvni talab qiladi. Maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar hamkorlikda emotsional savodxonlikni rivojlantirish, stressga qarshi kurash ko'nikmalarini shakllantirish, sotsial qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish, psixologik trening va mashg'ulotlarni tizimli o'tkazish ishlarini olib borishlari kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G. Umumiy psixologiya .-T.:O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.
2. Davletshin M. G'. Ontogenez psixologiyasi.-Toshkent: O'qituvchi.
3. Raxmatova N. Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya.

4.O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va Maktab ta'limi vazirligi materiallari-o'quvchilarning emotsional rivojlanishi bo'yicha me'yoriy hujjatlar.

5.Abdurahmonova H.R. O'quvchilar shaxs xususiyatlari va ularni rivojlantirish.

6. Shodiyev K. Maktab psixologiyasi amaliyoti.

7.To'xliyev. B. Pedagogik-psixologik diagnostika.

8.Karimova, V.M 2010.Psixologiya. Toshkent: Sharq nashriyoti.

9.Jalolov.A. (2021). Talabalar psixologik barqarorligi va uning rivojlanishi. Toshkent: Fan va texnika.