

EMOTSIONAL SOHANI KORREKSIYALASH VA RIVOJLANTIRISH

Turamov Muhammadzohid Rustamjon o'g'li
University of Business and Science. Namangan shahri,
Zarbdor M.F.Y., Beshkapa ko'chasi, 111-uy
Email: muhammadzohidturamov733@gmail.com

ANNOTATSIYA

Mavzuga oid maqolada ta'lim tashkilotlarida o'quv jarayonining ta'limga xorijiy tajribalarni qanday o'rnatish va ularni qanday samarali ishlatishning muhimligi va zarurati haqida gapirilgan. Bundan tashqari, maqolada gender bilan bog'liq masalalar ham o'zgartirilgan, masalan, o'quvchi jinsining o'z-o'zini rivojlantirishida ta'lim tashkilotlaridagi pedagogik hamkorlikning ahamiyati va mustaqil ta'limning bu jihatdan tajribalardan foydalanishning muhimligi. Maqolada aynan qaysi xorijiy tajribalarning muhimligi va ularni qanday rivojlantirish mumkinligi tahlil qilingan.

КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ**АННОТАЦИЯ**

В статье на эту тему говорится о важности и необходимости закрепления зарубежного опыта в образовании и эффективного его использования в образовательном процессе. Кроме того, в статье изменены и гендерные вопросы, например, значение педагогического сотрудничества в образовательных организациях в саморазвитии пола обучающегося и важность использования опыта в этом аспекте самостоятельного образования. В статье анализируется, какой зарубежный опыт важен и как его можно развивать.

CORRECTION AND DEVELOPMENT OF THE EMOTIONAL SPHERE**ANNOTATION**

The article on the topic talks about the importance and necessity of how to establish foreign experiences in education and how to effectively use them in the educational process. In addition, gender-related issues are also changed in the article, for example, the importance of pedagogical cooperation in educational organizations in the self-development of the student's gender and the importance of using experiences in this aspect of independent education. The article analyzes which foreign experiences are important and how they can be developed.

Kishilar idrok qilayotgan, ko'rayotgan, eshitayotgan, bajarayotgan, o'ylayotgan, orzu qiladigan narsalarga befarq bo'lmaydilar. Bir xil predmetlar, shaxslar, xarakterlar, voqealar bizni quvontiradi, boshqalari xafa qiladi, yana boshqalari g'azab, nafratimizni

uyg'otadi. Biz xavf ostida qolganimizda qo'rquvni his qilamiz, dushman ustidan g'alaba qozonish yoki qiyinchilikni yengish zavq uyg'otadi.

Hissiyotlar o'zining yuzaga kelishi nuqtai nazaridan odamning ehtiyojlari, qiziqishlari va intilishlari bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, odamning organik ehtiyojlarini qondirishi bilan bog'liq bo'lgan hissiyotlar odamda rohatlanish, qanoatlanish tuyg'usini yuzaga keltiradi. Organik hissiyotlarni qondira olmaslik odamning ruhini tushirib, kayfiyatini buzib, azoblanish, toqatsizlanish hissiga sabab bo'ladi.

Emotsiya – shaxsning voqelikka o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoj va qiziqishlari bilan bog'liq bo'lgan yoqimli yoki yoqimsiz kechinmalari. Keltirilgan ta'riflardan ko'rinadiki, hissiyot tushunchasi emotsiyaga nisbatan kengroq tushuncha bo'lib, shaxsning kundalik hayoti, turmush tarzidagi barcha jabhalarni qamrab adi.

Odamning hissiyotlari uning mazmuni hamda shakllari, ijtimoiy-tarixiy sharoit bilan bog'liq bo'ladi. Ijtimoiy tarixiy taraqqiyot davrida odamning ehtiyojlari o'zgarib boradi. Natijada odamda borgan sari yangi-yangi hissiyotlar, chunonchi, ma'naviy, intellektual va estetik hissiyotlar paydo bo'ladi.

Hissiyot odamda sodir bo'layotgan hodisa va narsalardan shaxs sifatidagi odam uchun ahamiyatli bo'lganlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi.

Mazkur holda sezgi a'zolariga ta'sir qiluvchi cheksiz miqdordagi qo'zg'ovchilardan aniq bo'lib ajraladi, ba'zilari bir-birlari bilan qo'shib ketadi va paydo bo'lgan hissiyot bilan birlashib ketadi. Natijada taassurot uyg'otib, biror hissiy nom bilan ifodalangan xotira obrazlari tariqasida saqlanib qoladi. Buni fiziologik jihatdan shunday tushuntirish mumkin: ma'lum qo'zg'atuvchilar tirik mavjudotlar uchun xotirjamlik haqida darak beruvchiga aylanadi.

Hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasida tarkib topadigan reflekslar tizimini mustahkamlash sifatida namoyon bo'ladi. Hissiyotning mana shu darak beruvchilik vazifasi psixologiyada hissiyotning **impressiv tomoni** deb ataladi. **Impressiv** so'zi lotincha taassurot degan ma'noni anglatadi.

Har turli qiyinchiliklar va qarshiliklarga duch kelishi natijasida dinamik stereotiplarning "o'zgarishi" salbiy emotsional holatni yuzaga keltiradi.

Emotsiya harakatlari juda ko'p tana o'zgarishlarda ifodalanadi. Odam rganizmidagi o'zgarishlar kechirilayotgan hissiyotning ob'ektiv ko'rsatkichi hisoblanadi. Moslashish xarakteriga oid bo'lgan, ya'ni ovozning o'zgarishi, mimika, imoishora, organizmda sodir bo'ladigan jarayonning qayta o'zgarishidan iborat ixtiyorsiz va ongli harakatlar psixologiyada emotsional harakatlarning **ekspressiv tomoni** deb ataladi.

O'qish jarayonida bolaning yoshi kattalashib, tajribasi orta borgan sari, oqilona urinchoqlik rivoj topa boradi. Bu his odamning ilmiy tadqiqot ishlari bilan samarali shug'ullanishini rag'batlantiradi. Bilishga qiziqish maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarga xos bo'lgan xususiyatlardandir. Bilishga qiziqish kichik maktab vrda o'ziga xos yo'nalishni oladi. Ular har bir o'rgangan narsalariga taajjublanish bilan qaraydilar.

Taajjublanish hissi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda bunday his ularga qandaydir odatdan tashqari, noma'lum biror narsa ta'sir qilganida tug'iladi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari kutilmagan voqealar sodir bo'lganida ulardan taajjublanadilar. Bilish jarayonida taajjublanish hissi xursandlik tariqasida o'tadi.

Bu hol samarali bilish faoliyatining doimiy yo'ldoshidir.

Kutilmagan bir narsa sababli tug'ilgan taajjublanish kichik maktab yoshidagi o'quvchilarni dastlabki qarashda kam uchraydigan va odatdan tashqari bo'lib ko'ringan narsalarni diqqat bilan ko'zdan kechirishga majbur etadi. Shunday qilib, taajjublanish boshlang'ich sinf o'quvchilarini hodisalarni bilishga g'oyat darajada rag'batlantiradi.

Hayron qolish hissi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda hayron qolish hissi kuchli bo'lib, tushuntirilayotgan yangi materialni, tadqiq qilinayotgan faktlarning sabablarini topishda qiynalib qolganida, bu faktlarni shu damgacha ma'lum bo'lib turgan hodisalar guruhiga kiritolmay qolganida va shu kabi hollarda tug'iladi. Bu his ham kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning bilish faoliyatini yanada kuchaytirishga yo'llovchi kuchli vositadir. Narsa va hodisalar o'rtasidagi bog'lanishlar va munosabatlarning to'g'riligi kichik maktab yoshidagi bolalar tafakkuri jarayonida aniqlanib,

mantiqiy ravishda chiqarilgan xulosalar bilan amaliyotning o'zida yaqqol isbot bo'lganida ularda ishonch hissi tug'iladi. Shubhalanish hissi kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda to'liq rivojlanmagan bo'lib, bu his asta-sekinlik bilan o'quv jarayonida bolaning o'zi chiqargan qoidalari yoki nazariyalariga zid bo'lib ular bilan to'qnashib qolganida tug'iladigan hissiyotdir. Bu juda muhim his bo'lib, u bolani to'plangan dalillarni va aytilgan qoidalarni har tomonlama tekshirib ko'rishga rag'batlantiradi.

"Samarali ilmiy faoliyat uchun doimo shubha bilan qaramoq va o'z-o'zingni tekshirib turmoq zarur" – degan edi, I.P. Pavlov. Bu hislar bola qiyinchiliklarni yengib, o'z ishida ma'lum muvafaqqiyatlarga erishganida ahamiyatli ravishda rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi bola o'qish va yozishni bilib olganida, o'zi misol yoki masalani ishni o'rganib olganida juda katta xursandchilik hissini boshidan kechiradi.

O'quvchilarda o'z mehnatidan xursand bo'lish hissini iloji boricha ko'proq yuzaga keltirish va uni bola xarakterining emotsional jihatiga aylantirish boshlang'ich sinf o'qituvchisining asosiy vazifalaridan biridir. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning intellektual hislari uning bilish qiziqishlari bilan bog'liqdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchisi nima bo'lganiga, qayerda, qachon va qanday qilib bo'lganiga juda qiziqadi, shuningdek uni "Nima uchun bo'ldi?" savoliga javobga nisbatan shu voqea bilan bog'liq bo'lgan dalillarning o'zi qiziqtiradi.

Shaxs emotsional sohasini rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar

Hayvonlar va insonlarda olib borilgan turli neyrofiziologik tadqiqotlar emotsiyalarning kechishi miya po'stlog'idagi emotsiyalar (qo'rquv, xavotirlanish, qoniqish hissi va boshqalar) markazi bilan boshqarilishini ko'rsatib o'tadi.

E.D.Xomskaya va N.Ya.Batovalar tomonidan yaratilgan "Miya va emotsiya" nomli kitobda emotsiyalarning muhim xususiyatlaridan biri bu ularning bilish jarayonlari bilan bog'liq ekanligi bayon etiladi. Shuningdek, emotsional va bilish jarayonlari o'rtasidagi aloqadorlikni o'rganish L.S.Vigotskiy va boshqa

olimlarning faoliyatlarida ko'zga tashlanishi tahlil etilgan. Ushbu manbada keltirilishicha, emotsiyalarning kognitiv (ing. cognition – bilish) sohaga ta'siri perseptiv (lot. perception – idrok etmoq) jarayonlarda namoyon bo'ladi. Bu boradagi eksperimental tadqiqotlarni E.T.Sokolova tomonidan olib borilgan tajribada ko'rish mumkin.

Emotsional jarayonlarning perseptiv jarayonlarga ta'sirini o'rganish borasida olib borilgan tadqiqotlardan ko'rinadiki, verbal yoki noverbal, ijobiy yoki salbiy tusdagi materialni idrok qilish xususiyatlari sinaluvchining emotsional holatiga bog'liq. Ba'zi manbalarda emotsional holatlarning intellektual jarayonlarga ta'siri keltirib o'tilgan.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, emotsiyalar fikrlash jarayonining ijodiy ko'rinishlari bilan yonma-yon keladi. Sun'iy hosil qilingan emotsiyalar vazifalarni ijobiy hal qilishga sababchi bo'lishi mumkin: yaxshi kayfiyat sinaluvchilarda neytral vaziyatga nisbatan ko'p sonli masalalarni hal qilishga yordam beradi.

Mashhur fiziolog A.A. Uxtomskiyning fikricha, har qanday tashqi ta'sir (ayniqsa, salbiy) bosh miya katta yarim sharlari po'stlog'ida "dominant (lot. dominantis – hukmronlik qiluvchi) o'choq" paydo qiladi va bu sohaning neyronlari boshqa soha neyronlari faolligini pasaytiradi. Natijada miyaning integrativ (lot. integratio – tiklash, to'ldirish, butun, yaxlit) faoliyati buzilib, funksional tabiatga ega bo'lgan patologik belgilar yuzaga keladi. Ularni yo'qotish uchun miyaning funksional faoliyatini oshirish va po'stloqda boshqa, ya'ni ijobiy xususiyatga ega bo'lgan "dominant o'choq" paydo qilish kerak.

Psixolog olim F. I. Ivashchenko tomonidan o'tkazilgan tekshirishlarning ko'rsatishicha, o'qish sharoitida o'quvchilarning o'zlariga ishonmaslik holatlari asosan quyidagi sabablar tufayli yuzaga keladi:

- a) o'qishda izchillik prinsipiga rioya qilmaslik tufayli;
- b) o'quvchilarga kuchlari yetmaydigan, ya'ni ortiqcha talab qo'yib yuborish orqali;

v) ayrim pedagoglar, ota-onalar va shuning bilan birga sinfdoshlarning o'quvchilarning kuchi, aqli, qobiliyatlari va faxm-farosatlariga ishonchsizlik bildirishi tufayli;

g) ana shunday o'quvchilarni yomon baho olganliklari uchun qo'rqitish va jazolashlari tufayli.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarining faoliyatlari uchun ijobiy baho olishlariga yordam beruvchi asosiy hislardan biri intellektual hislardir. Ma'lumki, bilishga qiziqish, taajjublanish va xayron qolish hislari, ishonch, ishonchsizlik va shubhalanish intellektual hislar qatoriga kiradi. Bunday hissiyotlar har xil nazariy va amaliy savollar tug'ilganida, vazifa va masalalarni hal qilish chog'ida, biror yangilikni o'zlashtirish va bilish chog'ida paydo bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning intellektual hislari bilish jarayonida rivojlanadi. O'quv faoliyatida bolalar katta hajmdagi bilimlar va dalillarga duch kelib, ular bolalarda taajjublanish, ajablanish, ishonchsizlik, quvonch, hislarini yuzaga keltiradi. Bu esa bolalarda qiziquvchanlik, urinchoqlik va shu kabi boshqa hislarning shakllanishiga asos bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Adizova T.M. Psixokorreksiya. – T.2005.
2. Barotov Sh.R. Ta'limda psixologik xizmat. – Vuxoro, 2007.
3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с. 482
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М.: Педагогика, 1991. – 232 с.
5. Дубровина И.В. Практическая психология в образовании. – М.: Педагогика, 1998.
6. Лебедева Л.Д. Практика Арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2003.
7. Рустамджон Огли, Т. М. (2023). Психологические особенности проявления эмоционального интеллекта у подростков. Американский журнал языка, грамотности и обучения в STEM-образовании (2993-2769), 1(9), 63-66.
8. Rustamjon o'g'li, T. M. (2023). YOSHLARDA LIDERLIK VA YETAKCHILIK KO'NIKMANALARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
9. Jurayev, X. O. (2024). Shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida o'z men konsepsiyasining psixologik mexanizmlari. *Science and Education*, 5(9), 237-242.
10. Odilboyevich, J. X., & Yuldashboyevich, A. S. (2024). SHAXSNING PSIXOLOGIK SENZITIVLIK DARAJASI VA UNING PSIXOLOGIK TIPOLOGIYASI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 47(3), 145-148.
11. Odilboyevich, J. X. (2024). O'SMIRLIK YOSH DAVRIDA SHAXSDA SUITSID XOLATLARINI PROFILAKTIKA QILISH YO'LARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 47(3), 111-114.