

Emotsiyalarni boshqarishning psixologik xususiyatlari (kichik maktab yoshidagi bolalar misolida)

Shoyista Jumaboyevna To'ychiyeva
tuychiyevashoyista@gmail.com
University of Business and Science

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda emotsiyalarni boshqarishning psixologik mexanizmlari haqida so'z yuritiladi. Kirish qismida emotsiyalarni boshqarish tushunchasi psixologik taxlil yuritilib, bolalarda bu jarayonning muhimligi va o'ziga hosligi ta'kidlanadi. Asosiy qismida esa mavzu doirasida psixologik mexanizmlarning mazmuni taxlil qilinadi. Psixolog olimlarning nazaryali va ularning mazmun mohiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: ruhiy barqarorlikni, shaxsning irodaviy sifatleri, emotsiya, emotsiyani boshqarish, shaxsning irodaviy sifatleri, emotsional anglash, kognitiv rivojlanish, ongli tahlil

Psychological mechanisms of emotion regulation in children

Shoyista Jumaboyevna To'ychiyeva
tuychiyevashoyista@gmail.com
University of Business and Science

Abstract: This article discusses the psychological mechanisms of emotional management in children. The introductory part provides a psychological analysis of the concept of emotional management, emphasizing the importance and specificity of this process in children. The main part analyzes the content of psychological mechanisms within the framework of the topic. The theories of psychologists and their content are highlighted.

Keywords: mental stability, volitional qualities of a person, emotion, emotion management, volitional qualities of a person, emotional awareness, cognitive development, conscious analysis

Kirish

Globallashuv jarayonida emotsional soha inson psixologiyasining muhim jihati xisoblanadi. Bizning faolligimiz, sog'ligimiz, fikrlarimiz ko'p jihatdan emotsiyalarimizni boshqarishimiz bilan uzviylikadidr. Shuning uchun bolalik davridan boshlab emotsiyalarimizni anglash va to'g'ri boshqarishga o'rganish psixologik

salomatlikning bosh garovi hisoblanadi. Shu mazmundan kelib chiqib ushbu maqolamizda aynan bolalarda emotsiyalarni boshqarishning psixologik mexanizmlariga to'xtalib o'tishni lozim topdik.

Bolalik davri-emotsiyalar shakllanadigan va ularni boshqarish ko'nikmalari rivojlanadigan eng muhim davrdir. Bolalarda emotsiyalarni to'g'ri boshqarish ko'nikmalarining mavjdligi kelajakda ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va sog'lom shaxs shakllanishining asosi hisoblanadi. Emotsiyalarni boshqarish-bu bolaning o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish va vaziyatga mos tarzda ifoda eta olish qobiliyatidir. Bu jarayon biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq.

Bizning emotsiyalarimiz psixikamizning ajralmas qismi bo'lib, atrof-muhitga munosabatimizni belgilaydi. Ayniqsa, bolalik davrimizda emotsiyalar kuchli va bevosita namoyon bo'ladi. Shu sababli bolalikda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish psixologik rivojlanishning muhim sharti ham hisoblanadi.

Birinchidan, emotsiyalarni boshqara olish ruhiy barqarorlikni ta'minlasa, ikkinchidan o'z his-tuyg'ularini nazorat qila olmagan bolalarda tajovuzkorlik, qo'rquv, xavotir va stress holatlari tez-tez uchraydi. Emotsional boshqaruv esa bolaga murakkab vaziyatlarda o'zini tutishni va salbiy kechinmalarni konstruktiv tarzda ifodalashni o'rgatadi.

Uchinchidan, emotsiyalarni boshqarish ijtimoiy moslashuv uchun zarur. Bola tengdoshlari va kattalar bilan muloqot jarayonida o'z emotsiyalarini to'g'ri ifoda eta olmasa, nizolar paydo bo'lishi mumkin. Emotsional nazoratga ega bo'lgan bolalarda hamkorlik qilish, murosaga kelish va empatiya ko'rsatish muvaffaqiyatli kechadi.

To'rtinchidan, emotsiyalarni boshqarish bilish jarayonlari bilan chambarchas bog'liq. Kuchli salbiy emotsiyalar bolaning diqqat, xotira va fikrlash faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional barqarorlik esa o'quv faoliyatida samaradorlikni oshirib, bilimlarni o'zlashtirishni yengillashtiradi.

Shuningdek, emotsiyalarni boshqarish shaxsning irodaviy sifatlari-sabr-toqat, mas'uliyat, mustaqillik kabi fazilatlarining shakllanishiga xizmat qiladi. Bu ko'nikmalar esa bolaning kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlari uchun poydevordir. Bolalarning sog'lom psixologik rivoji, emotsiyalarni boshqarish zarurriyati ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida kamol topishida muhim ahamiyatga ega. Shu bois ota-ona va pedagoglar tomonidan bu jarayonga ongli va tizimli yondashuvini rivojlantirish talab etiladi.

6-11yoshli bolalarda emotsional sohaning faol rivojlanish davri hisoblanadi. Ushbu yosh davrida emotsiyalarni boshqarish to'liq shakllangan ko'nikma emas, balki asta-sekin rivojlanib boruvchi psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Bolalarda emotsiyalarni boshqarish kattalar nazorati va yo'naltirishi bilan bog'liq bo'lganligi, o'z

his-tuyg'ularini mustaqil tarzda boshqarishga hali to'liq qodir emasligi, shu sababli ota-ona va o'qituvchining bahosi, munosabati va ko'rsatmalari emotsional holatga kuchli ta'sir ko'rsatishini unautmasligimiz lozim. Bundan tashqari bu yoshda emotsiyalarni boshqarish baholash va muvaffaqiyatga bog'liqlik orqali namoyon bo'ladi. O'quv faoliyatidagi yutuq quvonch, faxr kabi ijobiy emotsiyalarni keltirib chiqarsa, muvaffaqiyatsizlik ranjish, xavotir yoki uyat hissini uyg'otadi. Bola ushbu hislarni ijtimoiy jihatdan maqbul shaklda ifodalashni asta-sekin o'rganadi. Bolalarda emotsiyalarni boshqarish xulq-atvorni tartibga solish mazmuniga ega va ushbu yosh bosqichida emotsiyalarni boshqarish emotsional anglash orqali rivojlanadi. Bola o'z emotsiyalarini tanish, nomlash va sababini tushunishga o'rganadi. Bu esa keyinchalik emotsional barqarorlikning shakllanishiga zamin yaratadi. Shuning uchun kichik maktab yoshidagi bolalarda emotsiyalarni boshqarish kattalar bilan hamkorlikda amalga oshadigan, baholash va o'quv faoliyati bilan bog'liq, xulq-atvorni tartibga solishga xizmat qiluvchi psixologik jarayon sifatida mazmun kasb etadi, natijada pedagogik va psixologik yondashuv bu jarayonning samarali rivojlanishini ta'minlaydi.

Asosiy qism: Emotsiyalarni boshqarishning asosiy psixologik mexanizmlari quyidagi mazmunga ega. Bola

Emotsional anglash (emotsiyalarni tanish)

Bolalarda emotsiyalarni anglashning o'ziga xos psixologik jihatlari

Emotsiyalarni anglash-bu bolaning o'zida va boshqalarda yuzaga kelayotgan his-tuyg'ularni tanish, nomlash va ularning sababini tushunish jarayonidir. Bolalik davrida ushbu jarayon bir qator o'ziga xos psixologik jihatlari bilan tavsiflanadi.

Birinchidan, bolalarda emotsiyalarni anglash bilish jarayonlarining rivojlanish darajasi bilan bevosita bog'liq. Kichik yoshdagi bolalar emotsiyalarni asosan tashqi belgilar-mimika, ovoz ohangi va harakatlar orqali anglaydi. Abstrakt tushunchalar hali to'liq shakllanmaganligi sababli, emotsiyalarni chuqur tahlil qilish qiyin kechadi.

Ikkinchidan, emotsiyalarni anglash bolalarda nutq rivoji bilan chambarchas bog'liq. Bola o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalashni o'rganar ekan, emotsiyalarni aniqroq anglay boshlaydi. Nutq qanchalik boy bo'lsa, emotsional anglash ham shunchalik mukammal bo'ladi.

Uchinchidan, bolalarda emotsiyalarni anglash situativ xarakterga ega bo'ladi. Ya'ni bola emotsiyani ayni vaziyat bilan bog'lab tushunadi. Masalan, o'yin yutqazilganda-xafa bo'lish, sovg'a olinganda-xursand bo'lish. Emotsiyaning uzoq muddatli sabablarini tushunish esa asta-sekin shakllanadi.

To'rtinchidan, emotsiyalarni anglash taqlid va ijtimoiy o'rganish orqali rivojlanadi. Bola kattalarning emotsional reaksiyalarini kuzatib, ularni o'zlashtiradi. Ota-onaning emotsiyalarni qanday ifodalashi bolaning emotsional savodxonligiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Beshinchidan, bolalarda emotsiyalarni anglash subyektiv va egotsentrik xususiyatga ega bo'ladi. Bola ko'pincha vaziyatni faqat o'z nuqtai nazaridan baholaydi va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishda qiyinchilikka duch keladi. Bu holat empatiya rivojlanishi bilan asta-sekin kamayadi. Shuning uchun ham emotsiyalarni anglash bilish va nutq rivoji, ijtimoiy tajriba hamda kattalar bilan muloqot jarayonida shakllanadigan murakkab psixologik jarayon bo'lib, u yoshga xos xususiyatlar bilan belgilanadi. Bunda pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlash ushbu jarayonning samarali rivojlanishiga xizmat qiladi.

Psixologiyada emotsiyalarni anglash motsiyani anglash-boshqarishning birinchi bosqichidir.

Mexanizm	mazmun	xususiyat	xulosa
1.kognitiv rivojlanish va til qobiliyatining shakllanishi	kognitiv rivojlanish. Til qobiliyatining rivojlanishi	1.Kognitiv+til=ichki nutq 2.emotsional tajribani umumlashtirishi	emotsiyalarni anglash va boshqarish jarayoniga mazmun, ongli tahlil va ijtimoiy maqbul ifoda baxsh etadi
2. O'zini nazorat qilish (self-regulation)	irodaviy jarayonlar va miya po'stlog'ining (prefrontal korteks) rivojlanishi.	1.impulsiv reaksiyalarini cheklash1. 2.xulq-atvorini nazorat qilish 3. ongli qarorlar qabul qilish qobiliyatining shakllanishi	bolaning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va mustaqil xulq-atvorini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.
3.Modellashtirish (taqlid mexanizmi) ijtimoiy o'rganish nazariyasi (A. Bandura)	bolalarda xulq-atvor va emotsional reaksiyalar asosan kuzatish, taqlid va mustahkamlash orqali shakllanadi.	1.emotsiyalarni boshqarishni kattalar va tengdoshlari xulq-atvorini kuzatish orqali o'rganadi 2.ijtimoiyo'rganish jarayonida model (namuna) muhim rol o'ynaydi. 3.mustahkamlash 4.emotsional oqibatlarni oldindan tasavvur qilishni	emotsiyalarni boshqarish jarayoniga ijtimoiy tajriba, taqlid va baholash orqali shakllanadigan psixologik mazmun bag'ishlaydi
4.Emotsional qo'llab-quvvatlash. Xavfsiz bog'lanish (Attachment) nazariyasi	bolaning ota-ona yoki asosiy parvarishchi bilan mustahkam va ishonchli emotsional aloqasi uning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi uchun asos bo'ladi	1.emotsional qo'llab-quvvatlanish hissini hosil qiladi 2.emotsional anglashni rivojlantirish imkonini beradi 3.stressni boshqarish va ichki resurslarni shakllantirish mexanizmini ta'minlaydi 4. ijtimoiy va empatik xulqni shakllantiradi	xavfsiz bog'lanish nazariyasi bolalarda emotsiyalarni boshqarish jarayoniga ijtimoiy va psixologik poydevor beradi
5.Kognitiv qayta baholash. Fikrlash jarayonlarining rivoji	bolaning vaziyatni mantiqan tahlil qilish, his-tuyg'ularini tushunish va	1.bola o'z emotsiyalarini tahlil qilish va baholash 2.muqobil yechiml rni topish imkonini beradi.	bolalarda emotsiyalarni boshqarishga mantiqiy tahlil, qaror qabul qilish va ijtimoiy moslashuv

	ongli ravishda boshqarish qobiliyatini shakllantiradi.	3.o'z-o'zini anglash va rejalashtirish 4. emotsiyalarni ijtimoiy kontekstda tushunish	kabi psixologik mazmun bag'ishlaydi.
--	--	--	--------------------------------------

Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, pedagoglar va ota-onalar emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini bolalarda hosil qilish va rivojlantirishda psixologik mexanizmlarning u yoki bu qismini tushunib tushunmay qo'llaydilar va bu jarayonda asosan hayot tajribalariga tayanadilar. Bu masla bo'yicha ilmiy va hayotiy yondashuvlar bir-biriga zid keladi. Natijada bolalarimi o'z emotsiyalarini boshqarish emas balki, anglash bosqichini o'zida qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Bundan ko'rinib turibdiki, bolalar emotsiyalarni boshqarish jarayoni ham ilmiy yondashuv bilan hayotiy tajriba integratsiyasini talab etadi. Ikkinchi jihatdan har-bir bolaning individualligini hisobga olsak, yosh xususiyatlari ham asosiy fenomen sifatida dolzarflik kasb etadi. Quyida davrlar nuqtai nazaridan yosh bosqichlariga ko'ra emotsiyalarni boshqarish mazmunini keltiramiz.

Yosh bosqichlariga ko'ra emotsiyalarni boshqarish	Mazmuni
Maktabgacha yosh:	emotsiyalar bevosita va kuchli ifodalanadi
Boshlang'ich sinf	nazorat ko'nikmalari shakllana boshlaydi
Boshlang'ich sinf	emotsional beqarorlik kuchayadi, ongli boshqarish rivojlanadi

Asosiy qismning xulosaviy mazmuni sifatida pedagoglar va ota-onalar uchun quyidagi amaliy tavsiflarni keltiramiz.

1. Bolaga emotsiyalar nomini o'rgatish
2. Jazo o'rniga tushuntirish va suhbat
3. O'yin va rolli mashg'ulotlar orqali hislarni ifodalash
4. Barqaror va xavfsiz muhit yaratish

Adabiyotlar taxlili: mavzu doirasida adabiyotlar taxlili shuni ko'rsatdiki, bolalar emotsiyalarini boshqarish bo'yicha ko'plab psixolog olimlar ilmiy faoliyat olib borganlar. Bular jumlasiga dastlab klassik nazariya manbaalarini keltirish mumkin. Jean Piaget tomonidan asos solingan kognitiv rivojlanish nazariyasi. Bu nazariyaga muvofiq kichik maktab yoshida bolalarda emotsiyalarni situativ va mantiqiy ravishda anglash qobiliyati, uning kognitiv rivojlanishi bilan bog'liq ekanligi ko'rsatilgan.

Lev Vygotskiyning ijtimoiy-madaniy nazariyada olim bolaning emotsional va kognitiv rivojlanishi ijtimoiy kontekstda shakllanishini ta'kidlaydi. Bola emotsiyalarni boshqarish va anglashni til, muloqot va ijtimoiy o'rganish orqali o'rganadi.

John Bowlbyning xavfsiz bog'lanish nazariyasida bola va ota-ona o'rtasidagi mustahkam emotsional bog'lanish uning ruhiy barqarorligi va emotsiyalarni boshqarish qobiliyatining poydevorini tashkil qiladi.

Ikkinchi nazariy manbaalar jumlasiga zamonaviy neyropsixologik manbalar kiradi. Prefrontal korteks va irodaviy boshqaruv-bolalarda prefrontal korteksning

rivojlanishi impulsiv xulqni nazorat qilish va emotsiyalarni ongli boshqarish bilan bevosita bog'liq (D.Diamond, 2023; Casey et al., 2019).

Emotsional intellekt va anglash-Salovey va Mayer (1990), Goleman (1995) tadqiqotlarida emotsional anglash va boshqarish ijtimoiy muvaffaqiyat va psixologik barqarorlik bilan bog'liq ekanligi ko'rsatilgan. Bolalarda bu ko'nikmalar kognitiv rivojlanish, til qobiliyati va ijtimoiy o'rganish orqali shakllanadi.

Bolalarga oid tadqiqotlar

Denham, 1998-yil, Eisenberg, 2000-yillarda bolalarda emotsiyalarni boshqarish va empatiya rivojlanishi, oilaviy va maktab muhiti ta'sirini tahlil qilgan. Calkins esa 2007-yilda emotsional regulatsiya va prefrontal korteks rivojlanishi, yoshga xos farqlari bo'yicha izlanishlar olib brogan. Olson va Rosenblumlar-xavfsiz bog'lanish bolalarning stress va qo'rquvini boshqarish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqlashgan. Adabiyotlar tahlili bo'yicha quyidagi xulosalarni ko'rsatib berish mumkin.

Nazariy asoslar manbaida-Piaget, Vygotskiy, Bowlby, Bandura kabi klassik nazariyalar bolalarda emotsiyalarni boshqarish mexanizmlari haqida keng ma'lumot beradi.

Mexanizmlar ko'p qirraliligi manbalarida esa kognitiv rivojlanish, til qobiliyati, irodaviy nazorat, ijtimoiy o'rganish va bog'lanish nazariyasi bir-biri bilan chambarchas bog'liqligi asoslab beriladi

Yoshga xos o'ziga xoslik-kichik maktab yoshida emotsiyalarni boshqarish ko'pincha situatsion va nazoratga muhtoj, chuqur ongli boshqaruv esa asta-sekin shakllanishu izohlanadi.

Zamonaviy tadqiqotlar-neyropsixologik tadqiqotlar prefrontal korteks va irodaviy jarayonlarning ahamiyatini ko'rsatadi, emotsional regulatsiya biologik asosga ega ekanini ta'kidlaydi.

Xulosa:

Yakumiy yondashuv sifatida shuni aytish mumkinki, bolalarda emotsiyalarni boshqarish-bu tug'ma emas, balki tarbiya va tajriba orqali shakllanadigan murakkab psixologik jarayondir. Ota-ona va pedagoglarning to'g'ri yondashuvi bu jarayonning muvaffaqiyatli kechishini ta'minlaydi. Bunda bolalar individualligi, yoshga xos xususiyatlari, ijtimoiy muhit va atrofdagilarning qo'llab-quvatlovi asosiy kuch sifatida mexanizmlarni shakllantiradi va rivojlantiradi. Natijadorlik esa jarayon sifatida namayon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Slavin, R.E. Cooperative Learning: Theory, Research, and Practice. AllynBacon. (1995).78 s

2. Kamilova N.G'. Muammoli o'smir. Tashxis, tadqiqot metodlari. - T.: TDPU. 2006. -106 b.
3. Kamilova N. Xulqi og'ishgan bolalar psixologiyasi. -T.:TDPU. 2014. -138 b.
4. Sh.To'ychiyeva."Psixologiya" jurnali, 2025yil, 4-son, 332-333-betlar
5. D.Mo'minova. "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 2025-yil, 12-son. 1478-1479-betlar