

## DARS JARAYONIDA EMOTSIYANI BOSHQARISH

Xusainova Dilrabo Ibragimjanovna

Fargona viloyati yuridik texnikumi yuristlari uchun ingliz tili fani o'qituvchisi  
3-darajali yurist

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10909533>

**Annotatsiya** Ushbu maqolada dars jarayonining yaxshi bo'lishida emotsiyaning ahamiyati haqida, turli xil konfliktlarni, shaxsiy muammolarni va shaxsiy nizolarni dars jarayoniga aralashmaslik haqida, shuningdek o'quvchilardagi emotsional holatlarning dars jarayoniga ta'siri haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** emotsional holatlar, o'quvchilarda emotsiya, o'qituvchilarning emotsional holatlari, emotsiyaning dars jarayoniga ta'siri.

### MANAGEMENT OF EMOTION DURING THE LESSON PROCESS

**Abstract** In this article, information is given about the importance of emotions in a good learning process, about not mixing various conflicts, personal problems and personal conflicts into the learning process, as well as about the impact of students' emotional states on the learning process.

**Key words:** emotional states, students' emotions, teacher's emotional states, impact of emotions on the teaching process.

### УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ В ПРОЦЕССЕ УРОКА

**Аннотация.** В данной статье дается информация о важности эмоций в хорошем процессе обучения, о том, как не смешивать различные конфликты, личные проблемы и личностные конфликты в процессе обучения, а также о влиянии эмоциональных состояний учащихся на процесс обучения.

**Ключевые слова:** эмоциональные состояния, эмоции учащихся, эмоциональные состояния учителя, влияние эмоций на учебный процесс.

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

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 (lotincha emovco – hayajonlantiraman, iztiroblayman) – ma'naviy-ruhiy hodisa, shaxsning muayyan voqelikka nisbatan o'z munosabatini his qilishidan kelib chiqadigan, uning ehtiyoji va qiziqishi, narsa va hodisalar bilan bog'liq bo'lgan turli daraja, mazmun va shakldagi yoqimli hamda yoqimsiz kechinmalarining majmuasi. Emotsiya atamasi hissiyot tushunchasi bilan bir ma'noda ishlatiladi. Lekin "hissiyot" bilan "Emotsiya" tushunchasini aynan bir hisoblash

mumkin emas. Belgilari, xususan, yaqqol namoyon bo'ladigan hissiyotlarni ichdan kechirishdan iborat ruhiy jarayon vujudga kelishining aniq shaklinigina emotsiya deb atash to'g'ri bo'ladi.

Biroq vatanparvarlik, javobgarlik, vijdon azobi, mas'uliyat, burch, onaning bolaga nisbatan mehr-muhabbati hislarini emotsiya deb atash mumkin emas. Shuningdek, ularni keskin chegaralash ham ba'zi bir kamchiliklarga olib keladi. Emotsiya inson psixikasining o'ziga xos sohasi bo'lib, shaxs faoliyatining ayrim jihati sifatida harakatdagi va o'z miyasida tevarak atrofdagi olamni aks ettirayotgan odam tomonidan turli tarzda ichdan kechiriladi. Emotsiya borliqda sodir bo'layotgan hodisa va narsalardan shaxs uchun ahamiyatli jihatlari haqida darak beruvchi signallar tizimi hisoblanadi.

Uning xuddi shu signal funksiyasi psixologiyada emotsiya ning impressiv tomoni deyiladi (lotincha – taassurot). Emotsiya va u kechishining turli shakllari faqat signal funksiyasini emas, balki boshqaruvchilik funksiyasini ham bajaradi. Moslashish davridagi ixtiyorsiz va ongli harakatlar psixologiyada emotsional holatlarning ekspressiv tomoni deb ataladi (lotincha expressio – ifodalash). Shaxs emotsional sohasining tarkibiy qismlari: emotsional tus (ton), emotsional holatlar (aktiv, passiv, astenik, stenik), affekt, stress, kayfiyat.

Emotsional holatlar hissiy kechinmalarning odatdagi va o'ziga xos shaklidan iboratdir. Inson faoliyatining qaysi bir turi yoki qaysi bir sohasi hislardan qaysi birining ustuvor, yuksak his ekaniga qarab muayyan turkumlarga ajratiladi:

- 1) mehnat faoliyatida kechiriladigan hislar, ya'ni praksik hislar (yunoncha praxis – ish, faoliyat, yumush);
- 2) intellektual hislar (lotincha intellectus – tushunish, aql);
- 3) axloqiy hislar (lotincha moralis – axloqiy);
- 4) estetik hislar (yunoncha aistesis – hissiy idrok).

Inson emotsiyasini va hislarini bir me'yorda tutishi lozim, ba'zi insonlar o'z hissiyotlarini tutolmaydilar bu esa ularning ish faoliyatiga, kundalik hayotiga, atrof-muhit bilan munosabatlariga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Inson umri davomida borliqdagi narsa, kimsa, voqea va hodisalarga o'zining ijobiy yoki salbiy munosabatini bildiradi bu uning hissiy kechinmalari bo'lib emotsiya orqali namoyon qiladi. Emotsiyasiz inson mavjud emas, har birimizda emotsiya mavjud. Emotsiya kundalik hayotimizni va tajribamizni boyitadi. Hissiyotlar ruhiy jarayonlarning eng muhim tomonlaridan birini tashkil qilib, inson tomonidan borliqni his qilishni xarakterlaydi.

Hissiyotlar 2 xil vazifani bajaradi. Bular signal va boshqaruvdir. Signal bizga tashqi muhitdan ta'sir ettirilgan stimulyazifasini bajaradi va biz signalni sezgilarimiz orqali qabul qilamiz. Shu orqali biz ta'sirotlarni farqlaymiz va muvofiq ravishda emotsiyamizni ma'lum qilamiz. Shuning bilan birga emotsional reaksiya mavjud bo'lib u quyidagicha tafsiflanadi. Emotsional reaksiyalar yuzaga kelayotgan kechinmalarni, ularni chaqiruvchi tashqi holatlarga bog'liqligi bilan xarakterlanadi. Bunda reaksiyalar bizning borliqqa qanday ko'z bilan qarashimizga bog'liq.

Inson xulq-atvorini boshqarishda emotsiyaning rolini baholash qiyin. Emotsiyani o'rgangan barcha olimlar, ularning motivatsiyaga undovchi kuch ekanligini, ularni ehtiyojlar va ularning qondirilishi bilan bejizga bog'lashmaydi.

Ma'lumki, shaxs kamolga yetib borar ekan unga atrofdagi tashqi muhit, shaxslararo munosabatlar, ta'lim olayotgan muassasasi hamda oilaviy muhit tizimli ravishda ta'sir ko'rsatadi. Shu bois shaxs hayotida ijobiy tomonlar bilan bir qatorda salbiy jihatlar ham farqlanadi. Bu esa o'z o'zidan shaxsda emotsional holatlarda zo'riqish, xavotirlanishni yuzaga kelishiga olib keladi va shaxsning kamolga yetishiga to'sqinlik qiladi.

Bunday muammolarning oldini olish hamda yoshlardagi turli salbiy ta'sirlarni bartaraf etish choralari ko'rish bugungi kunda zamon talabiga aylanib bormoqda. Deyarli barcha psixik hodisalarda emotsionalholatlarni nazorat qilish jarayonini ko'rishimiz mumkin.

Ayniqsa o'qituvchilar yuqori darajada psixik bilimlarga ega bo'lishlari, har qanday psixik jarayonlar haqida ma'lumotga ega bo'lishlari va uni nafaqat o'z hayotlarida balki dars jarayonida ham qo'llashlari lozimdir.

Emotsiya kuchli psixologik jarayon hisoblanadi. Agar pedagog o'zini nazorat qilolmasa har qanday vaziyatdan chiqib ketolmasa, zaif va kuchsiz bo'lsa demak uning dars sifati ham juda past bo'ladi. Emotsiyaning kayfiyatga qanday ta'siri bor deb so'rashingiz mumkin. Albatta juda katta ta'siri bor. Qanday deysizmi? Keling bir nechta misollar bilan vaziyatga oydinlik kiritaylik.

Aytaylik pedagogning oila a'zolaridan biri hasta, uning bor e'tibor uyida bo'ladi va irodasi kuchsizligi sababidan dars jarayonida ma'lumotlarni bolalarga yaxshi yetkazolmaydi va hattoki o'quvchilarga qo'pollik qilishi turli xil dilxiraliklarga sabab bo'lishi mumkin. Faqatgina juda yuqori irodaga ega bo'lgan pedagoggina hatto eng og'ir vaziyatda ham dars jarayonining tuzilishiga yo'l qo'ymay darsni davom ettira oladi.

Yoki yana bir misol pedagogning talabalardan biri bilan shaxsiy adovati bor, bu uni dars jarayonida, baholash jarayonida bu xolis bo'lishi juda muhim. Emotsiyani boshqarish har bir o'qituvchining vazifasidir. Bu dars jarayonining sifatli bo'lishiga yordam beradi.

Emotsiyalarning organizm faoliyatidagi fiziologik roli benixoya kattadir. Emotsiyalar organizmni biror faoliyatiga tayyorlashda ishtirok etadi. Xayvonlarda emotsiyalarning funksiyasi faqat baxolovchi – bir butun funksiya bo'lib, xarakat qilishga undovchi faoliyat bilan bevosita bog'liqdir. Oliy xayvonlarda emotsiyalar yuksak darajada tabaqalashuv va murakkablikka erishishi xamda ularga tashqi va ichki muxitning organizmga xar qanday ta'sirini baxolash va adekvat reaksiya uyg'otishni ta'minlaydi.

U yoki bu xis-tuyg'uning uzoq davom etishi va ifodalaninish darajasiga qarab quyidagi emotsiyalar: kayfiyat, extiros, affekt mavjud bo'ladi. Kayfiyat - uzoq davom etadigan emotsional xolat bo'lib, u ko'proq intensivlikka erishmaydi va yetarli darajadagi uzoq davr mobaynida muxim tebranishlarga ega bo'lmaydi. Ijobiy yoki salbiy kayfiyatning davom etishi bir necha soatdan bir necha kungacha va xatto xaftagacha davom etadi.

Kayfiyat faoliyatining tegishli darajasini ta'minlaydi. Agar emotsional faoliyatda nisbatan barqaror kayfiyatni ta'minlab turadigan muvoznatlashtiruvchi regulyator bo'lmaganda edi, u xolda odam to'xtovsiz ravishda doimo paydo bo'lib turadigan emotsiyalar va xis- tuyg'ular og'ushida bo'lardi xamda samarali faoliyatga qobil bo'lmasdi. Bunday xollar kasallik xolatida sodir bo'ladi. Xuddi shunday vaziyatlarda dars jarayonini tashkil qilish mumkin emas, chunki ham dars jarayoniga ham o'quvchilar psixologiyasiga ham ta'sir qiladi.

## **XULOSA**

Xulosa qilib shuni ayta olamanki, bizning hissiyot va emotsiyalarimiz hayotimizning ko'rkidir. Chunki bularsiz hayotimiz o'z mazmun mohiyatini yo'qotadigandek go'yo. Har birimizda takrorlanmas emotsiyalar mavjud va bu emotsiyalar jamoyatning shakllanishida mustahkamlanishida, do'stlik, oilaviy munosabatlarni shakllantirishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bunda albatta ijobiy emotsiyalarni nazarda tutdim. Salbiy emotsiyalarga bizda patologik holatlarni ivujudga keltirar ekan, shuning uchun biz ushbu emotsiyalarimizni jilovlashni o'rganmog'imiz lozim.

Dars jarayonida emotsiyani boshqarish dars jarayonini chiroyli o'tishiga, shuningdek darsni emotsiyali shaklda qiziq o'tish ham mumkin. Demak insonning psixologiyasi har narsaga ta'sir ko'rsata oladi.

## **REFERENCES**

1. G'oziyev.E.G. "Umumiy psixologiya". Toshkent. 2007. 1-2 kitob
2. G'oziyev.E.G. "Muomala psixologiyasi". T-2001
3. Karimova.V.M. "Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot".-T. Universitet, 2002
4. Maklakov. A. G. "Obshaya psixologiya" M.; "Piter" 2003
5. <http://www.wikipedia.org>
6. <http://www.ziyonet.uz>
7. [www.natlib.uz](http://www.natlib.uz)
8. [www.fikr.uz](http://www.fikr.uz)