

Tuyg'ular tashqi tomondan namoyon bo'ladi va ularni boshqarish va yashirish qiyin. Masalan, it sizni kutilmaganda qo'rqitdi, shu daqiqalarda sizni yenggan qo'rquv yuzingizda keskin va ongsiz ravishda paydo bo'ladi va siz o'sha paytda qo'rquv hissiyotini boshdan kechirganingiz sizga ayon bo'ladi.	Tuyg'ular, qoida tariqasida, o'zini ichkarida namoyon qiladi, ular hech qanday joyda yo'qolmaydi va uzoq vaqt davomida paydo bo'lmasligi mumkin.
--	--

Asosiy hissiyotlar nazariyasi.

Asosiy his-tuyg'ular - elementar hissiyotlar bo'lib, ular endi hech narsaga bo'linmaydi va o'zlari boshqa murakkab his-tuyg'ularning tarkibiy qismlari hisoblanadi. Izard Kerroll - amerikalik psixolog. Inson hissiyotlari bo'yicha mutaxassis. Hissiyotlarning differensial nazariyasi muallifi. Tuyg'ularni tahlil qilishda u uchta darajani aniqladi:

1. Neyrofiziologik.
2. Ekspressiv.
3. Sub'ektiv [4].

Adabiyotlar

1. Давлатшин М.Г. Совершенствование подготовки учительских кадров. 1991, № 5.
2. Karimov V.M. "Mustaqil aqliy fikrlash va shaxsning hissiy, irodaviy va intellektual hislatlari orasidagi bog'lanish". -Toshkent: 2001, 64-69-b..
3. Baratov Sh.R. "O'zbekistonda psixologik xizmat asoslari". -Toshkent: 2006.
4. Буланова Г.В. Эмоциональные состояния студентов как фактор их успешной деятельности, Автореф. дис. кан. Пед. Наук. -Лондон: 1983.
5. Захарова Л.Н. Личностные особенности, стили поведения и типы профессиональной самоидентификации у студентов педвуза // Вопр. психол. 1991. № 2, -С.60-66.

REZYUME. Mazkur maqolada hozirgi kunda emotsional intellekt mavzusining dolzarbligi hamda uning pedagog shaxsining kasbiy faoliyatiga ta'siri haqida so'z yuritilgan. Pedagog kasbiy faoliyatida emotsional intellektning ahamiyati va emotsional intellekt paydo bo'lishining psixologik tavsiflari ochib berilgan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье говорится о современной актуальности эмоционального интеллекта и его влиянии на профессиональную деятельность педагога. Раскрыто значение эмоционального интеллекта в профессиональной деятельности педагога и психологическое описание возникновения эмоционального интеллекта.

SUMMARY. This article talks about the modern relevance of emotional intelligence and its impact on the professional activity of a teacher. The importance of emotional intelligence are revealed in the professional activity of a teacher and the psychological description of the emergence of emotional intelligence.

MAXSUS TA'LIM MUTAXASSISLARINING STRESSGA CHIDAMLILIK XUSUSIYATLARI ILMIY TADQIQ ETILISHI

N.R.Jumaniyozova – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori
Ma'mun universiteti

Tayanch so'zlar: maxsus ta'lim, inklyuziv ta'lim, o'qituvchi, psixologik fenomen, stressga chidamlilik, koping mexanizmlari, adaptatsiya.

Ключевые слова: специальное образование, инклюзивное образование, педагог, психологический феномен, стрессоустойчивость, механизмы совладания, адаптация.

Key word: special education, inclusive education, teacher, psychological phenomenon, stress resistance, coping mechanisms, adaptation.

Birlashgan millatlar tashkiloti (BMT) ma'lumotlariga ko'ra yer yuzida nogironlik tashxisi qo'yilgan insonlar soni 1,3 milliardni tashkil qiladi. Ularning taxminan 80% rivojlanayotgan mamlakatlar hisobiga to'g'ri keladi. Ko'plagan mamlakatlarda nogironligi bo'lgan insonlarga nisbatan sharoitning qoniqarli tarzda emasligi sababli ular tibbiy xizmat, ta'lim olish, jamoat transportidan foydalanish, ishga joylashish kabi muammolarga duch keladilar. Mamlakatimizda bu borada olib borilayotgan islohotlarga nazar tashlasak, nogironlarning huquq va manfaatlarini ko'zlab bir necha qaror va farmonlar imzolanganligiga guvoh bo'lamiz.

Jumladan, 2017-yil 1-dekabrda PF-5270-son «Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmon [1], 2019-yil 7-sentabrda PQ-4440-son «Kam uchraydigan (orfan) va boshqa irsiy-genetik kasalliklarga chalingan bolalarga tibbiy va ijtimoiy yordam ko'rsatishni yanada yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida» [2], 2020-yil 13-oktabrda PQ-4860-son

Kerroll qiziqish, zavq, ajablanish, jirkanish, g'azab, nafrat, qayg'u, uyat, ayb, qo'rquv kabi asosiy his-tuyg'ularni tasvirlab berdi. Pol Ekman - amerikalik psixolog, Kaliforniya universiteti professori, San-Fransisko va hissiyotlar, shaxslararo muloqot, psixologiya va "yolg'onni aniqlash" sohalarida mutaxassis. Aniqlangan asosiy his-tuyg'ular: baxt, qayg'u, jirkanish, ajablanish, g'azab, qo'rquv. 2014-yilda paydo bo'lgan hissiyotlar nazariyasi juda oddiy, u faqat 4 ta hissiyotni tasvirlaydi. Bir necha kishi boshqa odamlarning yuz ifodalari portretlarini ko'rganida, ularga 6 ta asosiy hissiyot berildi. Tajriba shuni ko'rsatdiki, ko'pchilik ba'zi his-tuyg'ular orasidagi farqni ko'rmaydi. Taqdim etilgan oltita his-tuyg'udan to'rttasi eng yaxshi o'qilgan.

Xulosa: Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, aniq bo'ladi: hissiy intellektning yuqori darajasi hissiy charchashning oldini olishning muhim omillaridan biridir.

Psixologiya fanida "Emotsional" atamasining muallifi V.Vund ularni his-tuyg'ularning g'oyalar shakllanishiga bevosita ta'siri va shakllangan qarash va g'oyalarning his-tuyg'ularga ta'siri bilan tavsiflanadigan o'zgarishlar deb hisoblaydi.

«Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarga ta'lim-tarbiya berish tizimini takomillashtirish to'g'risida»gi qarorlar [3], 2020-yil 23-sentabrda O'RQ-637-son «Ta'lim to'g'risida» [4] Qonun va sohaga oid boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan keng ko'lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirish orqali bunday shaxslarga talab darajasidagi sharoitni yaratib berish mumkin. Nufuzli tashkilotlar va xalqaro davlatlar tomonidan O'zbekistonda ta'limni majburiy va bepul qilib belgilanganligi mamlakatning eng katta yutug'i sifatida e'tirof etiladi. Imkoniyati cheklangan bolalarni maktabgacha ta'lim muassasasiga, umumta'lim maktablariga, maxsus maktab-internatlarga qamrab olishda muammolarning mavjudligini o'rganib, bolalarning o'qishlari uchun zarur shart-sharoitlarni yaratib berish masalalari mavjud.

Imkoniyati cheklangan barcha bolalar asosiy maktablarda inklyuziv ta'lim olish imkoniyatiga ega bo'lishlari, bunday muassasalarni malakali o'qituvchilar bilan to'liq ta'minlash, bolalar ehtiyojlariga moslashtirilgan qulay infratuzilma va o'quv materiallarini bo'lishiga

erishish kerak. Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktab va maktab-internatlari 90 ta bo'lib bulardan 50 tasi aqli zaif bolalar uchun, 19 tasi kar va zaif eshituvchi bolalar uchun, 17 tasi ko'zi ojiz va zaif ko'ruvchi bolalar uchun, 3 tasi tayanch a'zolarida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun, 1 tasi nutqida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan. Bu maktab-internatlarda 21231 nafardan ortiq bolalar ta'lim oladi [17].

«Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislar kasbiy so'nishining psixologik asoslari» mavzuda olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishida Xorazm viloyati va Qaroqalpog'iston Respublikasida mavjud bo'lgan maktab-internatlarning maxsus bolalar ta'lim-tarbiyasi bilan shug'ullanadigan mutaxassislari stress darajasi va stressga chidamlilikni aniqlash bo'yicha maxsus so'rovnoma olib borildi. Ushbu so'rovnoma jami 539 nafar respondentlar jalb qilindi. Bizga ma'lumki, maxsus ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilar psixosotsial sohasida turli o'zgarishlar namoyon bo'lib turadi. Maxsus ta'limga jalb qilinganlar quyidagi guruhga ajratiladi. Bular: o'qituvchilar, tarbiyachilar, psixologlar, logopedlar, defektologlardir. Ushbu maxsus guruhlarda ta'lim-tarbiya olib boradigan pedagog, psixolog, tarbiyachi va defektologlarning stressga chidamliligini aniqlash, ular uchun maxsus korreksion dasturni yaratish zaruratini mavjud. O'qituvchi-o'quvchi munosabatlarini to'g'ri yo'naltirishda o'qituvchining pedagogik mahorati muhimdir. Xuddi shu munosabatlar ta'lim jarayonida yuzaga keladigan turli xil salbiy holatlarni oldini olishga yordam beradi.

Stressga chidamlilik bu - insonga kasbiy faoliyatning o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, faoliyatda, boshqalarga va o'z sog'liqiga zarar bermaydigan, oqibatlari sezilmaydigan intellektual, irodali va hissiy jihatdan stressga dosh berish imkonini beruvchi shaxsiy fazilatlar yig'indisi bilan belgilanadi. Bugungi globalashuv jarayonida stress muammosi juda dolzarbdir [6, 7]. Maxsus va inklyuziv ta'lim o'qituvchilarning stressga chidamlilik muammosini o'rganishning zarurati axborot jamiyatiga o'tishning o'ziga xos xususiyatlari, ilmiy texnikaviy taraqqiyotning o'sishi, raqobatning kuchayishi va kasbiy faoliyatga qo'yilayotgan talablarning ortishi natijasidir [5]. Maxsus maktab o'qituvchilarida stressga chidamlilikni oshirish muammosi ijtimoiy hayot bilan bog'liq holda paydo bo'ladi. Emotsional stressni yengish usullarini o'zlashtirishda psixokorreksiya mexanizmlaridan foydalanish muhim o'rin tutadi.

Stressga chidamlilik muammosi bo'yicha adabiyotlar va ilmiy tadqiqot ishlarini tahlil qilsak, bu borada olib borilgan izlanishlarga duch kelishimiz mumkin. Ammo bugungi kunda imkoniyati cheklangan o'qituvchilar bilan ishlovchi mutaxassislarning stressga chidamliligi, stressni yengish texnikalari bo'yicha tadqiqotlar yetarli daraja o'rganilmaganiga guvoh bo'lamiz. Har qanday psixologik fenomen kabi stressning paydo bo'lishi va unga chidamlilik to'satdan paydo bo'lmaydi. Har bir shaxsning individual psixologik xususiyatlaridan kelib chiqib koping strategiyalar va psixologik resurslari mavjud. Shaxsning koping strategiyalarni diagnostika qilishni mohiyati quyidagicha:

- mutaxassislarda stress kelib chiqish sabab va xususiyatlarini o'rganish;
- stressli vaziyatlarda odamlarning o'z xatti-harakatlarini boshqara bilishi;
- mutaxassislar bilan olib boriladigan guruh yoki individual psixoterapiyani o'tkazishda muammoga bardoshlilikni aniqlash;

- imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlashda mutaxassislar stressga tushganlarida xatti-harakatlarini moslashuvchan shakllarini shakllantirishni hisobga olgan holda, psixogigienik va psixoprofilaktik dasturlar tayyorlash [6].

Stressli vaziyatlarni boshdan kechirgan mutaxassislarni psixokorreksiya qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish zarur. Shaxsning ontogenetik rivojlanishi kontekstida stressga chidamlilik muammosini ishlab chiqish zarurati bizning fikrimizcha psixologiyaning dolzarb muammosidir.

Stressga chidamlilik muammosi bo'yicha xorij olimlaridan V.S.Rotenberg, V.V.Arshavskiy, C.S.Karver, A.Antonovskiy, F.E.Vasilyuk, F.E.Vasilyuk, K.Rojers, A.Maslou, G.Allport, V.I.Kabrin, S.Kobasa, M.C.Pucetti, S.Maddi izlanishlarida ham kuzatish mumkin. N.D.Levitov, P.B.Zilberman, Ya.Reykovskiy, V.L.Marishuk, V.G.Norakidze, K.K.Platonov, A.G.Maklakovlar tomonidan stressga chidamlilikni hissiy va aqliy jihatdan barqaror bo'lish qobiliyati bilan bog'laydilar. V.A.Petrov esa bu holatni vaziyatdan tashqaridagi faoliyatlarda yuzaga keladi deya ta'kidlaydi. N.F.Mixeeva stressga chidamlilik uni yuzaga keltiradigan sabablarga bog'liqligini tushuntiradi [7, 8, 9, 10].

Psixologik adabiyotlarda bunday hodisaning mazmuni haqida umumiy tushuncha mavjud emas. «Stressga chidamlilik» atamasi hissiy barqarorlik, stressga psixologik qarshilik qilish, stressga chidamlilik, umidsizlikka chidamlilik kabi jarayonlarni anglatadi. V.A.Bodrovning ta'kidlashicha, hozirgi vaqtda stressga chidamlilik mohiyatini tushunish bo'yicha aniq bir qarash mavjud emas. Ko'pchilik olimlar «emotsional barqarorlik» atamasini sinonim sifatida ishlaradilar. V.A.Bodrov fikricha stressga chidamlilik - bu ekstremal muhitda yuqori mahsuldorlikka hissa qo'shadigan shaxsiy xususiyatdir [6]. L.G.Dikaya emotsional barqarorlikni shaxs, holat va atrof-muhitning o'zaro ta'siri natijasi sifatida belgilaydi. A.Vyatkin, S.L.Makarenko, V.D.Nebylitsin, B.M.Teplovlar stressga nisbatan qarshilikni fiziologik determinantlar prizmasi orqali, xususan, asab tizimining umumiy xususiyatlari orqali ko'rib chiqqanlar [9].

Ya.Reykovskiy «emotiogen stimullarga sezgirlik»ni stressga chidamlilikning asosi deb hisoblaydi. K.K.Platonov esa stressga qarshilik insonning hissiy-irodaviy fazilatlarining o'zaro ta'siri deb ta'riflaydi. V.A.Plaxtienko, N.I.Bludov stressga chidamlilik temperament xususiyati bilan bog'liqligini ta'kidlaydi [13, 14, 15].

Biz insonning fiziologik va psixofiziologik xususiyatlari stressning paydo bo'lishi va rivojlanishiga ta'sir qilishini bilamiz. Ammo qiyin hayotiy vaziyatlarda inson stressni nazorat qilishda turli muammolarga duch keladi. Bizning fikrimizcha, haqiqatdan ham, stressga chidamlilik omillarini o'rganishda shaxsning vaziyat bilan o'zaro ta'sirini o'ziga xos xususiyatlariga jiddiy etibor qaratish kerak. L.Merfi, R.Lazarus, S.Folkman, D.Amirxon, N.Sirotalar tomonidan stress bilan kurashishning turli mexanizmlari: bardoshlilik va himoya mexanizmlari o'rganilgan. Stressni yengish mexanizmlari insonning kognitiv, emotsional va xulq-atvor sohasida turli xil koping strategiyalar shaklida namoyon bo'ladi. Bular: qarama-qarshilik, uzoqlashish, o'zini tuta bilish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash, mas'uliyatni qabul qilish, muammoni yengish yo'llarini rejalashtirish [12].

Emotsional stressni yengish usullarini o'zlashtirishda psixokorreksiya mexanizmlaridan foydalanish muhim o'rin tutadi. Bunda bilim, tajriba, shaxsiy fazilatlaridan foydalanish, o'z-o'zini nazorat qilish stressni yana qayta tiklanishiga yordam beradi. Kutilmagan vaziyatlarga tayyor

bo'lish, vaziyatlarning mazmuni, ularning qiyinlik darajasi, faoliyat olib boriladigan muhit, motivatsiya, muvaffaqiyatga erishish ehtimolini baholash, o'z-o'zini qadrlash, stressga hissiy qarshilik.

Xulosa sifatida shuni ta'kidlash kerakki, maxsus maktablar va imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan

ishlovchi mutaxassislarini ish yuklamalarini engillashtirish, o'z mutaxassisligi bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini rivojlantirib borish, imkoniyati cheklangan bolalarning individual psixologik xususiyatlarini bilish kerak. Sog'lom, yetuk va ma'naviy barkamol shaxsni tarbiyalash har qanday pedagogning oliy maqsadidir.

Adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 1-dekabrda PF-5270 son «Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida» farmoni. –Toshkent: <https://lex.uz/docs/3436192>
2. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 7-sentabrda PQ-4440-son «Kam uchraydigan (orfan) va boshqa irsiy-genetik kasalliklarga chalingan bolalarga tibbiy va ijtimoiy yordam ko'rsatishni yanada yaxshilash chora-tadbirlari to'g'risida» qarori –Toshkent. <https://lex.uz/docs/4503026>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 13-oktabrda PQ-4860 son «Alohida ta'lim ehtiyojlari bo'lgan bolalarga ta'lim-tarbiya berish tizimini takomillashtirish to'g'risida» qarori Toshkent. <https://lex.uz/docs/5044711>
4. «O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida» Qonuni.-Toshkent. 2020. <https://lex.uz/docs/5013007>
5. Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. — Ижевск: 1997. Михеева Н.Ф. Стрессоустойчивость: к проблеме определения
6. Бодров В.А. Информационный стресс. - М.: 2000.
7. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М.: 1983.
8. Гурьева В.А. Психогенные расстройства у детей и подростков. - М.: 1996.
9. Дикая Л.Г. Итоги и перспективные направления исследований в психологии труда в XXI веке. // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 6.
10. Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости. // Вопросы психологии. — 1990. № 1.
11. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора. // Очерки психологии труда оператора. -М.: 1974.
12. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб., 2007.
13. Плахтиско В.А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. - М.: 1985.
14. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вopr. психологии. 1997. № 1.
15. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. -М.: 1979.
16. Трошин В.Д. Стресс и стрессогенные расстройства. Диагностика, лечение и профилактика. -М.: 2007.
17. <https://www.uzedu.uz/y3/page/ogranicennymi-vozmnostami>

REZYUME. Ushbu maqolada imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan ishlovchi mutaxassislarda yuzaga keladigan stressli holatlarning sabab va oqibatlari tahlil qilingan. Stressga chidamlilikni oshirish bo'yicha olib borilayotgan ilmiy tadqiqot ishining nazariy materiallari keltirilgan. Mutaxassislarda stressga chidamlilikni oshirish, muammoli vaziyatlardagi koping strategiyalarini aniqlash, stressni yengish yo'llari bo'yicha tavsiyalar berilgan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье анализируются причины и последствия стрессовых ситуаций, возникающих у специалистов, работающих с учениками-инвалидами. Представлены материалы проводимых научно-исследовательских работ по повышению стрессоустойчивости. Эксперты дали рекомендации о способах повышения стрессоустойчивости, определения стратегий преодоления проблемных ситуаций и преодоления стресса.

SUMMARY. This article analyzes the causes and consequences of stressful situations that occur in professionals working with students with disabilities. The theoretical materials of the ongoing scientific research work on increasing stress tolerance are presented. Recommendations have been given about increasing stress resistance, identify coping strategies in problematic situations, and overcome stress in specialists.

ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОММУНИКАТИВНЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

З.П.Клычева – кандидат психологических наук, доцент

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Таянч сўзлар: шахсининг коммуникатив сифатлари, этномадания омилилари, Р.Кеттел сўровномаси, қорақалпоқ ва рус тилидаги бошланғич синф ўқувчилари.

Ключевые слова: коммуникативные качества личности, этнокультурные факторы, опросник Р.Кеттелла, учащиеся начальных классов с каракалпакским и русским языками обучения.

Key words: communicative qualities of a person, ethnocultural factors, R. Cattell's questionnaire, primary school students with karakalpak and russian languages of instruction.

Для изучения коммуникативных качеств личности учащихся начальных классов нами был использован детский вариант личностного опросника Р.Кеттелла, адаптированный российскими психологами. М.Александровской и И.Н. Гильяшевой.

Детский опросник Р. Кеттелла предназначен для обследования детей 8-12 лет, состоит из 12 шкал, выделенных путем факторно - аналитического исследования. Каждый личностный фактор рассматривается как континуум определенного качества или «первичной черты» и характеризуется биполярно по крайним значениям этого континуума:

1. «Замкнутость-общительность» (А);
2. «Интеллект» (В);
3. «Эмоциональная неустойчивость - эмоциональная устойчивость» (С);
4. «Возбудимость-флегматичность» (Д);
5. «Доминантность- покорность» (Е);

6. «Сдержанность-экспрессивность» (F);
7. «Совестливость- недобросовестность» (G);
8. «Чувственность- жесткость» (I);
9. «Смелость- робость» (H);
10. «Тревожность- уверенность в себе» (O);
11. «Самоконтроль- импульсивность» (O3);
2. «Фрустрированность- расслабленность» (O4).

Опросник разделен на 2 идентичные части по 60 вопросов, все 12 шкал содержат по 10 вопросов (5 в каждой части), значимый ответ на них оценивается в 1 балл[4].

Предварительный этап исследования, проведенный нами, показал, что варианты ответов вопросника в текстовом оригинале построены неудобно для понимания учащимися. Поэтому мы, не нарушая смысла текста, произвели небольшую редакцию вариантов ответов для удобства их понимания учащимися. Отметим, что детский вариант опросника Р.Кеттелла уже был ис-