



INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi



TADQIQOTLAR



ILM-FAN



TEKNOLOGIYALAR

ZAMONAVIY ILM-FAN VA INNOVATSIYALAR NAZARIYASI

ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA

2025



Google Scholar



zenodo



Andijan, Uzbekistan



+998335668868



<https://innoworld.net>



« ZAMONAVIY ILM-FAN VA INNOVATSIYALAR
NAZARIYASI » NOMLI ILMIY, MASOFAVIY, ONLAYN
KONFERENSIYASI TO'PLAMI

2-JILD 6-SON

Konferensiya to'plami va tezislari quyidagi xalqaro
ilmiy bazalarda indexlanadi

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



Directory of Research Journals Indexing

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2025

**MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA EMOTSIYANI BOSHQARISH
KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH**

Shukurova Muqaddas Nuritdin qizi

Toshkent viloyati Bo'stonliq tumani 9-maktab psixologi
Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti 2-bosqich magistranti
muqaddasshukurova38@gmail.com

Annotatsiya. Maktab yoshidagi bolalarda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarining shakllanishi, ularning psixologik mexanizmlari va rivojlantirish metodlarini ilmiy asosda tahlil qiladi. Emotsional intellektning shakllanishi, kognitiv nazorat, irodaviy boshqaruv va art-terapiya, nafas texnikalari hamda o'yin metodlarining ta'siri ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: emotsiya, emotsional intellekt, emotsiyani boshqarish, maktab yoshi, psixologik rivojlanish, bolalar psixologiyasi.

Maktab yoshidagi bolalarda emotsiyalarni boshqarish shaxsning ijtimoiy moslashuvi va ta'lim motivatsiyasining muhim omili hisoblanadi. D. Goulman ta'kidlashicha, emotsional intellekt inson muvaffaqiyatining 70 foizgacha bo'lgan qismiga ta'sir etadi [1].

1. Maktab yoshidagi bolalarning emotsional rivojlanish xususiyatlari
Maktabga kirish davridan boshlab bola emotsiyalarini farqlash, nomlash va nazorat qilish jarayoni shakllana boshlaydi. V. Karimova fikricha, 7–11 yosh oralig'ida bola emotsional barqarorlikka o'tish bosqichini boshdan kechiradi va aynan shu davrda emotsional boshqaruvni o'rgatish psixologik-pedagogik jihatdan eng samaralidir [2]. Shu yoshdagi bolalarda ko'proq quyidagi holatlar kuzatiladi:

- Impulsiv reaksiya;
- Keskin emotsional o'zgaruvchanlik;
- Stressga chidamlilikning sustligi;
- Affektiv tezkorlik [3].

2. Emotsiyani boshqarishning psixologik mexanizmlari
Emotsiyalarni boshqarish bir nechta psixologik jarayonlardan iborat [4]:

Emotsional ong – bola o'z his-tuyg'ularini anglay olishi.

Kognitiv nazorat – vaziyatni tahlil qilib, emotsional reaksiyani ongli boshqarish.

Irodaviy boshqaruv – impuls larni to'xtatish va muloqot jarayonida mos xulqni tanlash.

Ijtimoiy-emotsional kompetensiya – boshqalar emotsiyasini anglab, mos reaksiya berish.

P. Salovey va Mayer tomonidan ishlab chiqilgan modelga ko'ra, emotsional intellekt emotsiyalarni idrok qilish, tushunish va nazorat qilishdan iborat integrativ tizimdir [5].

3. Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish metodlari

1) Emotsional savodxonlik mashqlari. Denham tadqiqotlariga ko'ra, bolalarda emotsiyalarni nomlash va aniqlash ko'nikmasi rivojlansa, emotsional nazorat ham yuqori bo'ladi [6]. Mashqlar: "Emotsiya kartochkalari", "Men hozir nimani his qilyapman?", "Emotsiya termometri".

2) Nafas olish va relaksatsiya texnikalari 4–6 nafas olish texnikasi yoki diafragmal nafas tinchlantirish, stressni kamaytirish va impulsiv reaksiyalarni sekinlashtirishga yordam beradi (LeDoux) [7].

3) Art-terapiya: Ranglar, chizish, loy bilan ishlash bolalarning ichki emotsional kuchlanishini pasaytiradi. Art-terapiya ayniqsa maktab yoshida samarali ekanini Kopytina tadqiqotlarida isbotlangan [8].

4) Rol o'yinlari: Ijtimoiy vaziyatlarni sahnalashtirish orqali bola o'z his-tuyg'usini madaniy tarzda ifoda etishni o'rganadi. Bu metod Goulman tomonidan ham qo'llab-quvvatlangan [1].

5) Kognitiv-behavioural yondashuv: Bu yondashuv salbiy fikr – salbiy emotsiya – nomaqbul xulq zanjirini buzish orqali emotsiyani boshqarishga xizmat qiladi (Beck) [9].

4. Emotsiyalarni boshqarishning ijtimoiy ahamiyati: Tadqiqotlarga ko'ra, emotsiyalarini boshqara olgan bolalar: darslarda faolroq bo'ladi, stressli vaziyatlarda barqarorroq, konfliktlarda kamroq ishtirok etadi, sinfda yetakchilik ko'nikmalari yuqoriroq bo'ladi [10].

Xulosa. Maktab yoshidagi bolalarda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish—psixologik rivojlanishning asosiy tarkibiy qismidir. Emotsional savodxonlik, art-terapiya, nafas texnikalari, o'yin metodlari va kognitiv yondashuvlar orqali bola o'z emotsiyalarini ongli nazorat qilishni o'rganadi. Bu esa barkamol shaxs sifatida shakllanishning muhim omilidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. [1] Goulman D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
2. [2] Karimova V. Bola psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
3. [3] LeDoux J. The Emotional Brain. Simon & Schuster, 1996.
4. [4] Gross J. Handbook of Emotion Regulation. Guilford Press, 2014.
5. [5] Mayer J., Salovey P. What is Emotional Intelligence? 1997.
6. [6] Denham S. Emotional Competence in Children. Guilford Press, 2006.
7. [7] LeDoux J. Synaptic Self. Viking, 2002.
8. [8] Kopytina L. Art-terapiya asoslari. Moskva, 2016.
9. [9] Beck A. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. New York, 1976.
10. [10] Goulman D. Social Intelligence. New York: Bantam Books, 2004.