

## KURSANTLAR O'QUV FAOLIYATIDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHLAR KELIB CHIQUISHIGA TA'SIR ETUVCH PSIXOLOGIK JIHATLAR

**Datkayev Umidjon Karimjon o'g'li**

Toshkent davlat pedagogika universiteti  
mustaqil izlanuvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14768990>

**Annotatsiya:** Mazkur maqola qurolli kuchlar tizimi kursantlarida emotsional zo'riqishlar kelib chiqishiga ta'sir etuvchi psixologik jihatlari mavzusiga bag'ishlangan. Shuningdek, maqola matnida kursantlarning emotsional sohasidagi mummolari, o'quv faoliyati bilan bog'liq emotsional zo'riqishlar va unga sabab bo'luvchi omillar, emotsional-hissiy kechinmalar haqidagi ilmiy yondoshuvlar, emotsional zo'riqishlarni bartaraf etishning psixologik chora tadbirlari, ta'lim-tarbiya sharoiti va shaxs intellektual imkoniyatlari kabi masalalar ham batafsil yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** kursant, hissiy soha, emotsional zo'riqish, ta'lim, tarbiya, o'quv vazifalari, yangi muhit, yangi jamoa, o'qituvchi, faoliyat, motivatsiya, ijodiylik, o'z-o'ziga past baho, o'ziga ishonmaslik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, stress, shaxslararo munosabatlar, ta'lim talablari.

**Аннотация.** Данная статья посвящена теме психологических аспектов, влияющих на возникновение эмоционального напряжения у курсантов вооруженных сил. Также в тексте статьи рассмотрены проблемы курсантов в эмоциональной сфере, эмоциональное напряжение, связанное с учебной деятельностью, и факторы, вызывающие его, научные подходы к эмоционально-эмоциональным переживаниям, психологические мероприятия по устранению эмоционального напряжения, воспитания - такие вопросы, как Подробно освещены условия обучения и интеллектуальные возможности человека.

**Ключевые слова:** курсант, эмоциональная сфера, эмоциональное напряжение, воспитание, обучение, учебные задачи, новая среда, новый коллектив, преподаватель, активность, мотивация, креативность, низкая самооценка, неуверенность в себе, страх неудачи, стресс, межличностные отношения, образовательные требования.

**Annotation.** This article is devoted to the topic of psychological aspects affecting the origin of emotional stress in cadets of the armed forces. Also, in the text of the article, the problems of cadets in the emotional field, emotional stress related to educational activities and the factors causing it, scientific approaches to emotional-emotional experiences, psychological measures to eliminate emotional stress, education - issues such as educational conditions and intellectual capabilities of a person are covered in detail.

**Key words:** cadet, emotional sphere, emotional tension, education, training, educational tasks, new environment, new team, teacher, activity, motivation, creativity, low self-esteem, self-doubt, fear of failure, stress, interpersonal relationships, requirements to education.

**Kirish.** Emotsional zo'riqishning yuqori darajasi kursantlarning o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yangi sharoitlar, qattiq tartib-intizom va yuqori psixologik talablar kursantlarning ruhiy holatiga ta'sir qiladi, bu esa ularning

o'qishdagi muvaffaqiyatiga, jismoniy va psixologik sog'lig'iga, shuningdek, umumiy moslashuvchanliklariga ta'sir ko'rsatadi. Emotsional zo'riqishlarning boshqarilmasligi esa kursantlarning o'quv faoliyatiga, psixologik holatiga va natijalariga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

**Asosiy qism.** Kursantlar o'quv faoliyatida emotsional zo'riqishlar muammosini tadqiq etishga oid ilk urinishlar, Z.Freydning psixoanaliz ta'limotida aks etgan bo'lsada, hanuzgacha ushbu fenomen borasida aniq konsepsiyalar ishlab chiqilmagan. Bunga sabab shuki, emotsional holatlar namoyon bo'lishiga ko'ra, ba'zan qarama-qarshi istaklar sifatida gavdalansa, ikkinchi holatda shaxsga xos himoya mexanizmi ko'rinishida aks etishidir. Biroq, emotsional zo'riqishlar muammosi bilan bog'liq psixologik tadqiqotlarni o'rganish, u haqdagi ayrim bahsbop fikr va mulohazalarga oydinlik kiritishi tabiiydir.

Kursantlar (talabalar yoki harbiy o'quv muassasalari tinglovchilari) o'quv faoliyatida emotsional zo'riqishlarning kelib chiqishiga ta'sir qiluvchi psixologik jihatlarni aniqlash, ularning muvaffaqiyatli o'qishi va shaxsiy rivojlanishlarini qo'llab-quvvatlash uchun muhimdir. Quyida bunday emotsional zo'riqishlarning asosiy sabablarini va psixologik omillarini ko'rib chiqamiz:

#### 1. Moslashuv davrida qiyinchiliklar

- Yangi muhitga moslashish: Kursantlar ko'pincha qat'iy tartib, yangi jamoa va yuqori talablar bilan duch keladi. Bu holat stress va noqulaylikka olib kelishi mumkin.
- Ijtimoiy moslashuv: Jamoaga kirish, rahbarlar bilan munosabatlarni o'rnatish qiyinchilik tug'dirishi mumkin.

#### 2. Yuqori talablar va mas'uliyat

- O'quv yuklamasi: Darslar, amaliy mashg'ulotlar, vaqtda bajarilishi kerak bo'lgan topshiriqlar kursantlarning vaqt va kuch sarflash qobiliyatiga katta ta'sir qiladi.
- Baholash tizimi: Kursantlar muvaffaqiyatli natija ko'rsatishga majbur bo'lib, bu ularda ortiqcha stressni keltirib chiqarishi mumkin.

#### 3. Shaxsiy omillar

- O'z-o'zini qadrlash darajasi: O'ziga past baho bergan kursantlar muvaffaqiyatsizliklardan ko'proq qo'rqadilar va bu qo'rquv emotsional zo'riqishni kuchaytiradi.
- Motivatsiya darajasi: Motivatsiya past bo'lsa, o'quv faoliyati kursant uchun qiyinchilik bo'lib ko'rinishi mumkin.

#### 4. Ijtimoiy va psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi

- Oila va yaqinlardan ajralish: O'z yaqinlaridan uzoqda bo'lish emotsional qo'llab-quvvatlash darajasini pasaytiradi.
- Jamoaning qo'llab-quvvatlashi: Agar jamoada raqobat muhitida bir-birini tushunish va yordam berish yetishmasa, bu ham zo'riqishga olib keladi.

#### 5. Fiziologik va psixologik omillar

- Uyqu va dam olishning yetishmasligi: Jadvalga moslashish va vaqtning yetarli bo'lmasligi ruhiy zo'riqishni oshiradi.
- Stressga qarshi kurashish ko'nikmalari: Agar kursantlar stressni boshqarish va uni kamaytirish usullarini bilmasalar, zo'riqish kuchayadi.

#### 6. Shaxslararo munosabatlar

- O'qituvchilar bilan muloqot: Kursantlar o'qituvchilardan tushuncha va qo'llab-quvvatlash olmaganida, ular o'zlarini xavfsiz his qilmaydilar.
- Do'stlar va jamoa bilan munosabatlar: Konfliktlar va tushunmovchiliklar stressni oshiradi.

#### 7. Axborot yuklamasi

- Haddan tashqari ma'lumot: Juda ko'p va bir vaqtda o'zlashtirilishi kerak bo'lgan ma'lumot zo'riqishni oshiradi.
- Texnologiyalarga bog'liqlik: Zamonaviy texnologiyalar bilan ishlash malakalari yetarli bo'lmasa, bu qo'shimcha stress keltiradi.

Kursantlarning o'quv faoliyatida emotsional zo'riqishlar (stress) kelib chiqishiga ta'sir etuvchi psixologik jihatlar quyidagi omillarga bog'liq bo'lishi mumkin:

#### 1. Shaxsiy omillar

- Shaxsiy o'ziga xosliklar: Kursantning xarakteri, temperament turi (masalan, sangvinik yoki melankolik), va shaxsiy stressga chidamlilik darajasi.
- Motivatsiya: Ta'lim jarayoniga bo'lgan qiziqish, maqsadga erishishga bo'lgan intilish yoki uni yo'qligi stressni kuchaytirishi mumkin.
- O'ziga bo'lgan ishonch: Past o'z-o'ziga baho qilish (o'ziga nisbatan ishonchsizlik) o'quv jarayonida muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishga olib keladi.
- O'quv ko'nikmalari: Samarali o'qish, vaqtni boshqarish va stressni boshqarish ko'nikmalarining yetishmasligi emotsional zo'riqishni oshiradi.

#### 2. Tashqi muhit omillari

- O'quv yuklamasi: Haddan tashqari ko'p dars va vazifalar hamda qisqa muddatlarda ularni bajarish talabi.
- Baholash tizimi: Natijalarga bo'lgan yuqori talab va baholash jarayonidagi qattiq raqobat.
- O'qituvchilar bilan munosabatlar: O'qituvchilarning kursantlarga nisbatan qo'llaydigan pedagogik usullari va o'zaro munosabatlari ham muhim rol o'ynaydi. Qattiq talabchanlik yoki salbiy munosabat stressni kuchaytirishi mumkin.

Ye.P.Varlamovning so'zlariga ko'ra, kursantlarda emotsional zo'riqishlarga sabab bo'luvchi omillar sifatida quyidagilarni ajratish mumkin :

- Yangi o'quv muhiti;
- Yangi jamoa, turli fan sohalaridagi o'qituvchilar guruhi;
- Vazifa va topshiriqlarning haddan ortiq ko'pligi;
- Muvaffaqiyatsizlikka uchrab qolishdan qo'rqish;
- Yangi do'stlar orttirishdagi qiyinchiliklar;
- Ota-onasining ishonchini oqlay olmaslikdan qo'rqish;
- Falsafiy fikrlashga yuqori darajada moyillik yoki hayotiy muammolar haqida erta o'ylash;
- O'zini o'zi nazorat qilishdagi kamchiliklar va hokazo.

Yuqorida qayd etilgan emotsional zo'riqishlarni keltirib chiqaruvchi omillar, ayni 20-22 yoshga to'g'ri kelib, bu davr, o'spirinlik inqirozlari bilan kechuvchi jarayon sanaladi. Emotsional reaksiyalarning jadal taraqqiyoti o'zini o'zi nazorat qilishning kuchsizligi bilan kechadi. Bu haqda V.G.Afanasev quyidagicha yozadi: "... agar inson ongida ratsionallik kuchli

bo'lsa, o'ziga, shaxsiy kamchilik va yutuqlariga oqilona nazar tashlay olsa, u o'zini o'zi nazorat qila oladi yoki buning aksincha, insonda emotsiyalar, affekt, hissiyotlar va o'zini o'zi sevish kabi holatlar ustunlik qilsa, bunda subyekt o'zini o'zi boshqara olmaydi.

Bundan tashqari, emotsional zo'riqishlar nafaqat barcha insonlarning balki, tinglovchi yoshlarning ham aqliy, jismoniy, fiziologik imkoniyatlarini cheklab, salomatlik bilan bog'liq ko'plab muammolarga sabab bo'ladi. Y.G.Ojogovning yozishicha, emotsional zo'riqish holatida tinglovchilar xulq-atvordagi reaksiyalarining buzilishi quyidagilar bilan xarakterlanadi:

- Psixomotor harakatlarning buzilishi kuzatiladi ya'ni yuz va buyin mushaklari haddan tashqari zo'riqadi;

- Qo'llarning qaltirashi kuzatiladi;

- Nafas olish ritmining o'zgarishi sodir bo'ladi;

- Sensomotor reaksiyalar tezligi pasayadi;

- Ovozning titrashi va nutqning buzilishi kuzatiladi;

- Turmush tarzi o'zgaradi ya'ni uyqu, oqatlanish va dam olish tartibi buziladi.

Yuqoridagilardan tashqari, o'quv faoliyatida ham o'zgarishlar kuzatiladi ya'ni, o'zlashtirish samaradorligi pasayadi, charchoqning ko'payadi, harakatlarni muvofiqlashtirish yomonlashadi, fan topshiriqlarini bajarishdagi talab qilinadigan mezonlarning mutanosibligi izdan chiqadi.

O.S.Kopinaga ko'ra, salbiy emotsional holatlari va psixik zo'riqishlarni bartaraf etishning uch usulini taklif etadi.

1. Boshqa emotsiya yordamida inson o'zi kechirayotgan va bartaraf etmoqchi bo'lgan emotsiyaga qarama-qarshi bo'lgan emotsiyani ongli zo'r berish orqali faollashtirish.

2. Kognitiv regulyatsiya – diqqat va tafakkur yordamida salbiy emotsiyani siqish yoki uni ustidan nazorat o'rnatish. Bu insonda qiziqish, ijobiy emotsional kechinma uyg'otadigan hodisa va faoliyatga ongni o'zgartirish.

3. Motor regulyatsiya – paydo bo'lgan emotsional bosimni tarqatish uchun jismoniy mashqlarni amalga oshirish. Shuningdek, zamonaviy psixologiyada stress va psixologik zo'riqish holatlarida, o'zini boshqarishning quyidagi usullari ajratib o'tildai.

- Koping strategiyalar – stressni yengish psixologik metodlari, bo'lib ular ikki guruhga ajratiladi:

- Emotsional fokused koping: Emotsional fokused koping stressli vaziyatlarga nisbatan emotsional reaksiyamizni nazorat qilish imkonini beradi. Emotsional fokused koping metodi shaxs stressogen vaziyatni o'zgartira olmaganda qo'llanadi.

- Problem fokused koping: Ko'p holatlarda stressogen vaziyatlarning kelib chiqishi muammoli vaziyatlar bilan bog'liq. Problem fokused koping metodi stressli vaziyatda muammoni yechishga. Muammoli vaziyatda inson muammoning nima uchun kelib chiqqanligiga emas, muammoga qanday tezkor va to'g'ri yechim topish kerakligiga ko'proq urg'u beishi lozim.

- Stressni kamaytirish metodi – ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va o'ziga nisbatan shaxsiy nazoratni kuchaytirish orqali stressor ta'sirini kamaytirish.

– Stressga qarshilik qilish – kundalik faoliyatni reja asosida tashkil qilish va unga qat’iy amal qilish bilan bog’liq, masalan, to’g’ri uyqu, jismoniy mashg’ulotlar rejasi, ovqatlanish tartibi.

– Stress menejment - stressni boshqarish metodi. Stressogen vaziyatda stress insonni emas, inson stressni boshqarishga intilishi lozim. Bunda stresslarni “Modellashtirish” lozim , ya’ni – faoliyatni boshlashdan oldin stress holatini keltirishi ehtimol qilingan vaziyatlar bilan avvaldan tanishib chiqish bilan bog’liq, masalan, sportchilar musobaqaga qatnashishdan oldin musobaqa o’tkaziladigan joyga borib uning holati bilan tanishishlari mumkin.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, ijobiy emotsiyalar odamni harakatga undaydi, shu sababli inson bunday emotsiyani yorqin namoyon etadi. Salbiy emotsiyalar esa, ko’p hollarda shaxs ichki olamida kechirilish xususiyatiga ega, ya’ni ular kam holatlarda tashqi namoyon etiladi. Ichki kechinma sifatidagi salbiy emotsiyaning tobora chuqurlashishi inson faoliyatini izdan chiqarishga yo’nalgandir.

### References:

1. Варламова Е.П. Жизненный путь как творческая активность. Психологические проблемы самореализации / Е.П. Варламова, Ю.Н. Михайлова // под ред. Л.А. Головей, Л.М. Коростылевой. - Спб., 1999. – С.37-50.
2. Афанасьев В. Г. Социальная информация / В.Г. Афанасьев. - М.: Наука, 2016. – С.74.
3. Копина О.С., Суслова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии, 1995, №3, С.119-132.
4. Круглова С.А., Поникарова В.Н., Букина И.А. Некоторые аспекты изучения психоэмоционального напряжения у педагогов, работающих в условиях специализированного детского дома // PER ASPERA... - Выпуск 3: Сборник трудов молодых ученых / Сост. Е.Б. Карпушина, О.Л. Леханова. – Череповец: Марка, 2001. – С. 66-68
5. Ожогова Е.Г. Исследование особенностей психического и физического здоровья педагогов /Е.Г. Ожогова // Человек и образование. – 2006, №8-9. С.106 -108.