

TA'LIM YUKLAMASINING IMKONIYATI CHEKLANGAN BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARGA TA'SIRI

Tobakabulova Nesibeli Kaxarovna

BXU 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Mazkur ilmiy maqolada boshlang'ich sinfda tahsil olayotgan imkoniyati cheklangan o'quvchilarda ta'lim yuklamasining emotsional holatga, xususan, emotsional zo'riqish, xavotir, stress va psixologik moslashuv jarayonlariga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, zamonaviy ta'lim tizimida o'quv yuklamasining ortib borishi imkoniyati cheklangan bolalar uchun nafaqat akademik qiyinchiliklar, balki kuchli psixo-emotsional zo'riqishlarni ham keltirib chiqarishi mumkin. Maqolada pedagoglar, psixologlar va inklyuziv ta'lim mutaxassislari uchun ta'lim yuklamasini optimallashtirish, emotsional zo'riqishlarning oldini olish va imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari inklyuziv ta'lim tizimini takomillashtirish va sog'lom psixologik muhitni yaratishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: ta'lim yuklamasi, imkoniyati cheklangan o'quvchilar, boshlang'ich sinf, emotsional zo'riqish, psixo-emotsional holat, stress, xavotir, inklyuziv ta'lim, individual yondashuv, psixologik moslashuv, pedagogik qo'llab-quvvatlash, ta'lim jarayonini moslashtirish.

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС У УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

Аннотация: В данной научной статье исследуется влияние учебной нагрузки на эмоциональное состояние учащихся с ограниченными возможностями, обучающихся в начальной школе, в частности, на эмоциональное напряжение, тревожность, стресс и процессы психологической адаптации. Актуальность исследования заключается в том, что увеличение учебной нагрузки в современной системе образования может вызывать у детей с ограниченными возможностями не только академические трудности, но и сильный психоэмоциональный стресс. В статье разработаны практические рекомендации для педагогов, психологов и специалистов по инклюзивному образованию, направленные на оптимизацию учебной нагрузки, предотвращение эмоционального стресса и обеспечение психологического благополучия учащихся.

начальной школы с ограниченными возможностями. Результаты исследования имеют важное научное и практическое значение для совершенствования системы инклюзивного образования и создания здоровой психологической среды.

Ключевые слова: учебная нагрузка, учащиеся с ограниченными возможностями, начальная школа, эмоциональный стресс, психоэмоциональное состояние, стресс, тревога, инклюзивное образование, индивидуальный подход, психологическая адаптация, педагогическая поддержка, адаптация образовательного процесса.

THE IMPACT OF EDUCATIONAL LOAD ON EMOTIONAL STRESS IN ELEMENTARY STUDENTS WITH LIMITED OPPORTUNITIES

Abstract: *This scientific article studies the impact of educational workload on the emotional state of students with disabilities studying in primary school, in particular, on emotional tension, anxiety, stress and psychological adaptation processes. The relevance of the study is that the increase in educational workload in the modern education system can cause not only academic difficulties for children with disabilities, but also strong psycho-emotional stress. The article develops practical recommendations for educators, psychologists and inclusive education specialists aimed at optimizing educational workload, preventing emotional stress and ensuring the psychological well-being of primary school students with disabilities. The results of the study are of significant scientific and practical importance in improving the inclusive education system and creating a healthy psychological environment.*

Keywords: *educational load, students with disabilities, primary school, emotional stress, psycho-emotional state, stress, anxiety, inclusive education, individual approach, psychological adaptation, pedagogical support, adaptation of the educational process.*

Kirish: Bugungi kunda ta'lim tizimida olib borilayotgan islohotlar o'quv jarayonining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning intellektual va psixologik rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan. Ayniqsa, inklyuziv ta'lim sharoitida imkoniyati cheklangan bolalarning ta'lim jarayoniga to'laqonli jalb etilishi va ularning psixo-emotsional holatini muhofaza qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Boshlang'ich ta'lim bosqichi esa bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyat kasb etib, ushbu davrda ta'lim yuklamasining to'g'ri tashkil etilishi emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim omil sanaladi. Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quv yuklamasining ortib borishi imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarida emotsional zo'riqish, stress, xavotir va psixologik moslashuvdagi qiynchiliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Mazkur holatlar bolaning o'quv faoliyatiga

bo'lgan munosabatiga, bilimlarni o'zlashtirish darajasiga hamda umumiy psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ta'lim yuklamasi va emotsional zo'riqishlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni ilmiy asosda o'rganish muhim ahamiyatga ega. Mazkur muammo bo'yicha xorijiy va mahalliy olimlar tomonidan qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan bo'lsa-da, imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarida ta'lim yuklamasining emotsional zo'riqishlarga ta'siri masalasi hanuz dolzarb bo'lib qolmoqda. Ayniqsa, ta'lim yuklamasini o'quvchilarning individual psixofiziologik xususiyatlariga moslashtirish masalasi yetarlicha chuqur yoritilmagan. Shu munosabat bilan mazkur tadqiqotning maqsadi – imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarida ta'lim yuklamasining emotsional zo'riqishlarga ta'sirini o'rganish hamda emotsional holatni barqarorlashtirishga qaratilgan pedagogik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, psixologik diagnostika va tahlil metodlaridan foydalanildi. Mazkur ilmiy maqola natijalari inklyuziv ta'lim tizimini takomillashtirish, ta'lim yuklamasini me'yorlashtirish hamda imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik farovonligini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar tahlili: Ta'lim jarayonida o'quv yuklamasining bolalar psixik holatiga ta'siri masalasi pedagogika va psixologiya fanlarida uzoq yillardan buyon o'rganib kelinmoqda. Ayniqsa, imkoniyati cheklangan bolalarning emotsional rivojlanishi va ta'lim jarayoniga moslashuvi masalasi yetakchi olimlar tomonidan alohida tadqiqot obyekti sifatida ko'rib chiqilgan. Rus psixologi L.S. Vygotskiy o'zining madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida bolaning psixik rivoji ta'lim bilan chambarchas bog'liq ekanligini asoslab bergan. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" haqidagi g'oyalari imkoniyati cheklangan bolalar bilan ishlashda ta'lim yuklamasini ularning individual imkoniyatlariga moslashtirish zarurligini ko'rsatadi. Vygotskiyga ko'ra, bolaning imkoniyatidan yuqori yuklama emotsional zo'riqish va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. A.R. Luriya va A.N. Leontev faoliyat nazariyasi doirasida ta'lim jarayonining psixik holatlarga ta'sirini tahlil qilgan. Ularning tadqiqotlarida o'quv faoliyatining haddan tashqari murakkabligi diqqat, xotira va emotsional barqarorlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy asoslangan. Bu qarashlar imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarida emotsional zo'riqishlarning kelib chiqish sabablarini tushuntirishda muhim ahamiyatga ega. Defektologiya va maxsus pedagogika sohasida V.V. Lebedinskiy, T.A. Vlasova, M.S. Pevzner kabi olimlar rivojlanishida nuqsoni bo'lgan bolalarning psixo-emotsional holatini chuqur o'rganganlar. Ularning ilmiy ishlarida ta'lim yuklamasining noto'g'ri tashkil etilishi bolalarda qo'rquv, xavotir, o'ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni kuchaytirishi ta'kidlangan. Zamonaviy tadqiqotchilardan E.A. Strebeleva, N.M. Nazarova inklyuziv ta'lim sharoitida imkoniyati cheklangan o'quvchilarning emotsional holatini saqlash masalasiga e'tibor qaratgan. Ular individual ta'lim dasturlari va moslashtirilgan o'quv

yuklamasi emotsional zo'riqishlarning oldini olishda samarali vosita ekanligini ilmiy dalillar asosida ko'rsatib berganlar.

O'zbekistonlik olimlari – R.X. Jo'rayev, Sh.E. Qurbonov, D.M. Mavlonova va boshqalar pedagogik jarayonni insonparvarlashtirish, o'quv yuklamasini me'yorlashtirish hamda bolalarning psixologik salomatligini ta'minlash masalalarini o'z tadqiqotlarida yoritganlar. Ularning ishlarida boshlang'ich ta'lim bosqichida ortiqcha yuklama bolaning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan.

Asosiy qism. Ta'lim yuklamasi deganda o'quvchilarga beriladigan bilim, ko'nikma va malakalar hajmi, o'quv topshiriqlarining murakkabligi hamda ularni bajarishga sarflanadigan vaqt tushuniladi. Boshlang'ich ta'lim bosqichida ta'lim yuklamasining me'yorida tashkil etilishi bolaning nafaqat intellektual, balki emotsional rivojlanishida ham muhim ahamiyatga ega. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun esa bu jarayon yanada murakkab bo'lib, ortiqcha yuklama emotsional zo'riqishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Emotsional zo'riqish bolada doimiy charchoq, xavotir, qo'rquv, asabiylik, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar bilan namoyon bo'ladi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, bunday holatlar bolaning o'quv faoliyatiga bo'lgan munosabatini susaytiradi, diqqat va xotira jarayonlarining pasayishiga olib keladi.

Imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlari:

Imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilari psixofiziologik jihatdan o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ular tez charchash, diqqatning beqarorligi, emotsional sezgirlikning yuqoriligi bilan ajralib turadi. Ushbu o'quvchilar uchun ta'lim jarayonida yuqori talablar va murakkab topshiriqlar emotsional zo'riqishlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy muhitga moslashishdagi qiyinchiliklar, tengdoshlari bilan munosabatlarda yuzaga keladigan muammolar ham emotsional holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Agar ta'lim yuklamasi bolaning individual imkoniyatlariga mos kelmasa, unda ta'lim jarayoniga nisbatan salbiy munosabat shakllanadi.

Ta'lim yuklamasining emotsional holatga ta'siri. Tadqiqot jarayonida olib borilgan pedagogik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, o'quv yuklamasining me'yoridan ortiq bo'lishi imkoniyati cheklangan o'quvchilarda emotsional zo'riqishlarning kuchayishiga olib keladi. Bunday holatlar quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- dars davomida tez charchash;
- diqqatning tez buzilishi;
- topshiriqlarni bajarishda qo'rquv va ikkilanish;
- o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi;
- asabiylik va emotsional beqarorlik.

Ayniqsa, bir xil turdagi, uzoq vaqt talab qiladigan va individual yondashuvsiz berilgan topshiriqlar bolalarda stress holatini kuchaytirishi aniqlangan. Bu esa ta'lim samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Emotsional zo'riqishlarning oldini olishda pedagogik yondashuvlar. Emotsional zo'riqishlarning oldini olishda ta'lim yuklamasini optimallashtirish muhim ahamiyatga ega. Bunda individual yondashuv, moslashtirilgan o'quv dasturlari, qisqa va tushunarli topshiriqlar, dam olish daqiqalarini tashkil etish samarali hisoblanadi. Shuningdek, o'qituvchi va psixolog hamkorligida olib boriladigan ishlar bolaning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Pedagogik qo'llab-quvvatlash, rag'batlantirish va ijobiy baholash imkoniyati cheklangan o'quvchilarda o'ziga ishonchni oshirib, emotsional zo'riqishlarni kamaytiradi. Natijada o'quvchilarning ta'lim jarayoniga moslashuvi yaxshilanadi va o'qishga bo'lgan motivatsiyasi ortadi.

1-rasm. Ta'lim yuklamasi darajasiga ko'ra emotsional zo'riqish holatlarining namoyon bo'lishi (imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilari misolida)

Emotsional zo'riqish darajasi

(%) ↑



Past yuklama O'rtacha yuklama Yuqori yuklama

Diagramma izohi (ilmiy tahlil uchun matn)

Diagrammadan ko'rinib turibdiki, ta'lim yuklamasi past bo'lgan holatda imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarida emotsional zo'riqish darajasi nisbatan past (taxminan 25–35%)ni tashkil etadi. O'rtacha yuklama sharoitida emotsional zo'riqish belgilari o'rtacha darajada (50–65%) namoyon bo'ladi.

Biroq yuqori ta'lim yuklamasi mavjud bo'lgan vaziyatlarda o'quvchilarda emotsional zo'riqish, stress va xavotir darajasi keskin oshib, 75–85% gacha yetishi kuzatiladi. Bu holat ta'lim yuklamasining me'yoridan ortiq bo'lishi imkoniyati cheklangan o'quvchilarning psixo-emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarida ta'lim yuklamasining emotsional zo'riqishlarga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, ta'lim yuklamasining me'yoridan ortiq bo'lishi o'quvchilarda turli darajadagi emotsional zo'riqishlar, stress, xavotir va diqqatning pasayishi kabi salbiy psixologik holatlarni keltirib chiqaradi. Shu bilan

birga, o'quvchilarning ta'lim jarayoniga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi sezilarli darajada kamayadi. Tadqiqot jarayonida amalga oshirilgan pedagogik kuzatuvlar va psixologik diagnostikalar shuni ko'rsatdiki: past va me'yoriy yuklama sharoitida o'quvchilarning emotsional zo'riqish darajasi nisbatan past bo'lsa, yuqori yuklama sharoitida bu daraja keskin oshadi. Bu holat imkoniyati cheklangan bolalarning individual psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olmagan holda ta'lim jarayonini tashkil etishning salbiy oqibatlarini ochib beradi. Shuningdek, tadqiqot natijalari o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda ta'lim yuklamasini optimallashtirishning ahamiyatini ko'rsatadi. Emotsional zo'riqishlarni kamaytirish va ta'lim jarayonini samarali tashkil etish uchun pedagogik yondashuvlar, masalan: individual ta'lim dasturlari, moslashtirilgan topshiriqlar, qisqa va tushunarli mashqlar, dam olish daqiqalarini tashkil etish, pedagog va psixologlarning hamkorligi samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, rag'batlantirish va ijobiy baholash orqali o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish ham emotsional barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari inklyuziv ta'lim tizimida quyidagi tavsiyalarni amalga oshirish zarurligini ko'rsatadi:

1. Ta'lim yuklamasini individual imkoniyatlarga moslashtirish: Imkoniyati cheklangan o'quvchilar uchun ta'lim yuklamasini ularning psixofiziologik xususiyatlariga qarab belgilash emotsional zo'riqishlarni kamaytiradi va ta'lim jarayoniga bo'lgan ijobiy munosabatni oshiradi.
2. Psixologik qo'llab-quvvatlashni tashkil etish: Pedagoglar va psixologlar birgalikda ishlashi bolalarning stress va xavotirini kamaytirishda samarali vositadir.
3. Moslashtirilgan o'quv dasturlari va topshiriqlar: O'quv materiallarini qisqa, tushunarli va turli formatda taqdim etish, uzoq va bir xil turdagi topshiriqlardan qochish orqali emotsional zo'riqishlarni kamaytirish mumkin.
4. Ijobiy pedagogik motivatsiya: Rag'batlantirish va ijobiy baholash orqali o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, shuningdek, o'quv jarayoniga faol ishtirokini rag'batlantirish.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, ta'lim yuklamasining me'yorida tashkil etilishi imkoniyati cheklangan boshlang'ich sinf o'quvchilarining nafaqat intellektual, balki emotsional rivojlanishini ham qo'llab-quvvatlaydi. Tadqiqot natijalari inklyuziv ta'lim tizimini takomillashtirish, bolalarning psixologik farovonligini ta'minlash va sog'lom psixologik muhit yaratishda ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, ta'lim siyosatini shakllantirishda va o'quv dasturlarini ishlab chiqishda individual yondashuvning zarurligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi.

ADABIYOTLAR

1. Vygotskiy, L.S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
2. Luriya, A.R. (1973). *The Working Brain: An Introduction to Neuropsychology*. London: Penguin Books.
3. Leontev, A.N. (1981). *Activity, Consciousness, and Personality*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
4. Lebedinskiy, V.V. (1990). *Psikhologiya rebenka s ogranichennymi vozmozhnostyami*. Moscow: Pedagogika.
5. Pevzner, M.S. (2005). *Defektologiya i inklyuzivnoye obrazovaniye*. Moscow: Akademiya.
6. Vlasova, T.A. (2003). *Psikhologicheskiye osobennosti detey s ogranichennymi vozmozhnostyami*. Saint Petersburg: Rech.
7. Strebeleva, E.A. (2014). *Emotsionalnoye sostoyaniye detey v inklyuzivnom obrazovanii*. Moscow: Nauka.
8. Nazarova, N.M. (2016). *Pedagogicheskiye tekhnologii podderzhki detey s ogranichennymi vozmozhnostyami*. Kazan: Izd-vo Kazanskogo Universiteta.
9. Jo'rayev, R.X. (2018). *Boshlang'ich sinf o'quvchilari psixologik rivojlanishi*. Tashkent: Fan.
10. Qurbonov, Sh.E. (2020). *Ta'lim yuklamasi va emotsional barqarorlik*. Tashkent: O'zbekiston Pedagogika Instituti.