

STRESS VA HISSIY ZO'RIQISHNING TA'LIM SIFATI BILAN BOG'LIQLIGI.

ISOQOVA ZAXRO ORIF QIZI

RAXMATOVA ROHILA O'KTAMJON QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti Boshlang'ich ta'lim

yo'nalishi talabalari

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrası o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

ANNOTATSSIYA: Ushbu maqola stress va hissiy zo'riqishning ta'lim jarayoniga ko'rsatadigan psixologik hamda pedagogik ta'siri tahlil qilingan. Unda o'quvchi va talabalarda kuzatiladigan tashvish, emotsional zo'riqish, ichki taranglik kabi holatlarning diqqat, xotira, motivatsiya va bilimlarni o'zlashtirish jarayoniga qanday salbiy ta'sir ko'rsatishi yoritilgan. Shuningdek stressning o'quv faoliyati samaradorligini pasaytirish, sinfdagi yoki auditoriyada psixologik muhitni buzishi va o'qituvchi - o'quvchi munosabatlariga ta'sir etishi izohlangan. Maqolada stresni kamaytirish va hissiy zo'riqishni yengillashtirish bo'yicha ta'lim jarayonda qollanishi mumkin bo'lgan psixologik pedagogik tavsiyalar ham berilgan. Maqolada ta'lim sifatini oshirishda o'quvchilar ruhiy holatini hisobga olish muhimligiga alohida etibor qaratilgan.

KALIT SO'ZLAR: kayfiyat, emotsiya, stenik hislar, psixologik jarayon, stress, tushinmovchilik, motivatsiya, ta'lim jarayonining sustlashishi,

KIRISH: Odam tashqi muhitdagi turli tuman narsa va hodisalarni idrok qilar ekan, hech vaqt bu narsalarga batamom befarq bo'lmaydi. Chunki odam atrofidagi har xil narsalarni idrok qilib aks ettirar ekan, bu narsalarga nisbatan ma'lum munosabatda bo'ladi. Emotsional holatlar boshqa ruhiy jarayonlar singari miyya faoliyatining natijasi va mahsuli bo'lib hisoblanadi. Emotsional holatlarning yuzaga kelishida asosiy sabab tabiatda va jamiyatda sodir bo'layotgan o'zgarishlar, munosabatlar, aloqalar, taassurotlardir. Shaxs ruhiy olamida uni qurshab turgan tevarak-atrofdan sodir bo'layotgan o'zgarishlar, kechinmalar subyekti inson uchun qancha qadr-qimmatli va yuksak ahamiyat kasb etsa, hissiy holatlarning mazmuni shuncha purma'no bo'ladi. Masalan, bizga ayrim narsalar yoqsa, ya'ni kayfiyatimizni ko'tarib yuborsa, boshqa bir narsalar yoqmaydi va kayfiyatimizni buzib, dilimizni xira qiladi. Ba'zi bir ovqatni odam juda ham yoqtiradi, boshqa bir ovqatni esa mutlaqo ko'rgisi kelmaydi yoki ayrim odamlar bizga xush keladi yoki boshqa bir odamlar esa noxush keladi.

Umuman odam atrofidagi hamma narsalarga nisbatan munosabatda bo'ladi va uning munosabatlari ham aks ettiriladi. Stress bu inson organizmini haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress tushunchasining mazmuni mohiyati borasida qator ta'riflar uchraydi. Jumladan A.V. Petrovskiy tomonidan stress-effektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomiyligiga ko'ra kayfiyatlarga yaqin bo'lgan his-tuyg'ularni boshdan kechirilishining alohida shaklidir, deb ta'rif beriladi. Professor E.G. Oziyevning umumiy psixologiya kitobida yozilishicha, stress-og'ir jismoniy va murakkab aqliy yuklamalar ishlarning me'yorida oshib ketib, xavfli vaziyatlar tug'ulganida, zaruriy chora-tadbirlarni zudlik bilan topishga intilganda vujudga keladigan hissiy zo'riqishlar sifatida ko'rsatiladi. Mana shunday sharoitlar va vazifalarning barchasini biron-bir emotsiya turi ro'yobga chiqaradi. Stress emotsional holatining paydo bo'lishi hamda kechishining psixologik xususiyatlarini aniqlash nafaqat uchuvchilar, kosmonavtlar, dispatcherlar, pedagoglar uchun balki sudyalalar, korxona rahbatlari, ta'lim tizimi xodimlari uchun alohida ijtimoiy psixologik ahamiyat kasb etadi. Stress holatida

shaxsning xatti-harakatlari o'ziga xos tarzda o'zgaradi, unda qo'zg'alishning umumiy reaksiyasi paydo bo'ladi, uning harakatlari tartibsiz ravishda amalga oshadi.

Stressning kuchayishi esa teskari reaksiyaga olib keladi, natijada tormozlanish, sustlik, zaiflik, faoliyatsizlik ustuvorlik qila boshlaydi. Hissiy zo'riqish bu insonning ichki ruhiy holatini haddan tashqari taranglashib, emosional kuchlanishning ortib borish natijasida yuzaga keladigan psixologik jarayondir. U uzoq davom etuvchi stress, qo'rquv, mas'uliyat bosimi, tashvish yoki murakkab hayotiy vaziyatlarning ta'siri oqibatida yuzaga keladi. Hissiy zo'riqish vaqtida ruhiy barqarorligi pasayadi, natijada o'zining boshqarish qiyinlashadi. Bu holat bir qator belgilarda namoyon bo'lad. Masalan odam o'zini tez jahldor, asabiy yoki bezovta his qiladi. Diqqatni jamlay olmaslik, tez charchash, uyqu tartibining buzilishi, ichki qo'rquv yoki xavotir hissi kuchayishi ham hissiy zo'riqishning asosiy belgilaridandir. Albatta hissiy zo'riqishning har bir holati ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir o'tkazadi. Masalan uyqu tartibi buzilgan o'quvchi yoki talaba diqqatini jamlay olmaydi va natijada darslarga befarq bo'lib qoladi. Hissiy zo'riqish insonning diqqat, motivatsiya, o'zini boshqarish qobiliyatlarini pasaytirib o'qish jarayonida turli qiyinchiliklar paydo bo'lishiga olib keladi.

Stress darajasining ortishi diqqatning tarmqoqlashishiga sabab bo'ladi va bunda o'quvchi darsga to'liq e'tibor qarata olmaydi, ma'lumotni qabul qilish va eslab qolish qiyinlashadi. Hissiy zo'riqish ichki xavotir, qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik kabi holatlarni kuchaytiradi, bu esa bilimlarni o'zlashtirish jarayonini sekinlashtiradi, va yana stress motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Diqqatni bo'lishini natijasida ma'lumotlarni qabul qilish suslashib tor doirada qabul qilishga sabab bo'ladi. Stress holatida shaxsning psixologik xususiyatlari, turmush tajribasi, shakillangan malakasi muhim o'rin tutadi. Keskinlikning oldini olishda shaxsning oliy nerv faoliyati, nerv sistemasining xususiyatlari alohida ahamiyatga ega. Undagi yuksak his-tuyg'ular stress holatida xatti-harakat buzilishining oldini oloahda katta xizmat qiladi. Talaba o'qish jarayonidan charchaydi, darslarga qiziqishi kamayadi va o'zini majburlab o'qishga urinadi. Natijada o'zlashtirish darajasi tushadi, baholar pasayadi, darsga qatnashish

sustlashadi. Ayniqsa imtihon oldidan stressga tushib qolish, o'quvchilarni haddan tashqari xavotirga solib, uning bilimlarini to'liq namoyon qilishiga to'sqinlik qiladi. Hissiy zo'riqishning ta'lim jarayoniga ko'rsatadigan yana bir salbiy tomoni shundaki, uzoq davom etadigan stress sog'lom muhitni buzadi. Bunday holatdagi o'quvchilar ko'proq tortinchoq, asabiy yoki tajovuzkor bo'lib qoladi. Bu esa sinf yoki guruhda, umuman olganda jamoa ichidagi munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'qituvchi bilan o'quvchining ham munosabat yomonlashib, o'qish jarayonida turli tushunmovchiliklar paydo bo'lishiga ham olib keladi.

Baxolash jarayonida su yektivlikning oshishi kuzatiladi. Shuni ham aytib o'tish joizki, stress insonning jismoniy holtiga ham ta'sir o'tkazadi. Uyquning buzilishi, bosh og'rigi, charchoq, sustkashlik kabi belgilarning ko'payishi o'quvchining dars jarayonida faol bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Chunki o'quvchidagi jismoniy noqulayliklar o'zining fikrini aniq ifodalash, muammolarni hal qilish va mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini susaytiradi. Stress nazariyasi asoschisi G. Selye stresni organizmning har qanday holatga nisbatan javobi deb ta'riflaydi. Uning fikriga ko'ra "uzoq davom etgan stress o'quvchi yoki talabada charchoq, diqqatning pasayishi va o'zlashtirishning sustlashuviga olib keladi va stressning kuchayishi kognitiv jarayonlarni izdan chiqaradi, natijada o'qish samaradorligi kamayadi" deyilgan. Ta'lim jarayonida insonning kayfiyati ham muhim rol o'ynaydi. Chunki odamning barcha psixik jarayonlarida va faoliyatida kayfiyat katta ahamiyat kasb etadi. Ayrim salbiy hissiyotlar vaqtida bizning harakatlarimiz shu hisni tug'dirgan narsadan chetlashishga intiladi. Boshqa ba'zi salbiy hissiyotlar vaqtida, masalan, g'azab, nafrat hislari vaqtida bizning harakatlarimiz shu emotsional kechinmalarga sabab bo'lgan narsa tomonga yo'naladi. Buning sababi shuki, Bizda shu narsani Yo'q qilish yoki uning harakatini bostirish harakatai tug'iladiva biz shunga intilamiz. Bizning emotsional kechinmalarimiz mimikada, gavda harakatlarida va imo -ishoralarda ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. Kishining emotsional kechinmalari fiziologik jarayonlarda yig'i, kulgi va boshqa shu kabilarda ham namoyon bo'ladi.

Kishining emotsional kechinmalari uning nutqida ifodalanadi. Tasavvurlar va fikrlarining o'tishidagi tezlikka, shuningdek, tasavvur va fikrlarning mazmuniga hamda yo'nalishiga kayfiyat ta'sir qiladi. Odamdagi boshqa emotsional kechinmalarning hammasiga kayfiyati, odatda, o'zining ta'sirini o'tkazib turadi, bu kechinmalarning intilishlarning va harakatlarining faolligida shu kayfiyat o'zgarishini ko'rsatadi. Masalan odamning kayfiyati choq bo'lsa u o'qishda ishda faolroq bo'ladi, aksincha odam ma'yus bolsa undagi faollik yo'qoladi.

Odamzod onglidir, binobarin u salbiy kayfiyat, stress va hissiy zo'riqish bilan kurashmog'i: ma'yuslikka, sababsiz tajanglikka, diqqatni jamlay olmaslikka va bo'shanglikka berilmasligi lozim.

XULOSA: Xulosa qilib aytganda, insonning kayfiyati, ruhiy va emosional holati uning o'qish va ish faoliyatiga ta'sir o'tkazadi, ayniqsa pedagog hodimlarining hissiyotlari ta'lim berish jarayonida ta'lim sifatida, o'quvchilarning bilim, malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Stres va hissiy zo'riqishning ortishi o'quvchi yoki talabaning diqqatini jamlash, eslab qolish, tahlil qilish va mustaqil fikrlash kabi asosiy kognitiv jarayonlarni sursaytiradi. Natijada o'quv materialini o'zlashtirish sifati pasayadi, motivatsiya kamayadi, o'ziga ishonch sustlashadi va o'quv faoliyatiga nisbatan qiziqish ancha zaiflashadi. Shu bois ta'lim jarayonida o'quvchilarning psixik holatini e'tiborga olish, sog'lom emotsional muhit yaratish, stresni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish zarurdir. Stress va hissiy zo'riqish nazorat qilinmasa o'zlashtirish jarayoni va sifati pasayadi. Ammo To'g'ri boshqarilgan va me'yoriy hissiy emotsional holatlar o'quvchi va o'qituvchi faoliyatining hamda ta'lim jarayonining yaxshilanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu boisdan ta'limda psixologik farovonlik ta'lim sifatining garovi hisoblanadi. Bunday yondashuv o'quvchilarning salohiyatini to'liq namoyon etishiga o'qish samaradorligini oshirishga va ta'lim sifatining yaxshilanishiga xizmat qiladi. Pedagogik xodimlarda stenik hislarni shakllanishi ta'lim jarayonini samarali olib borishga yordam beradi. Negaki stenik

hislar shaxsning hayoti faoliyatni kuch- g'ayratining oshiradigan barcha bilish jarayonlarini shakllantiradigan ijobiy hislar turidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. F.I.Haydarov N.I.Halilova . Umumiy psixologiya / darslik / 2- kitob / Toshkent : “ Metodist Nashriyoti”- 2023.
2. G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya 1-2 kitob .
3. Karimova V.M. Psixologiya .- T.:2002
4. E. G'oziyev psixologiya- “o'qituvchi “Toshkent-2008
5. P.I. Ivanov, M.E.Zufarova Umumiy psixologiya -darslik Toshkent-2008
6. K
o'chkinova M. N., qizi Rahmonova D. I., qizi Rahmonova M. S. BO 'LAJAK O'QITUVCHI KASBIY TAYYORGARLIGIGA DOIR ETIKET QOIDALARINI TARKIB TOPTIRISHDA MULOQOTNING O 'RNI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 778-783
7. A
tamurodova Q. G. Factors and means of individual spiritual development //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – T. 11. – №. 6. – C. 771-774
8. Achilov, O. M., Kochkinova, M. N., & Kamolova, O. M. Q. (2021). THE IMPORTANCE OF ECONOMIC EDUCATION IN PRESCHOOL CHILDREN. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(06), 137-140
9. Achilov O. M., Kochkinova M. N., Kamolova O. M. Q. THE IMPORTANCE OF ECONOMIC EDUCATION IN PRESCHOOL CHILDREN //CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS. – 2021. – T. 2. – №. 06. – C. 137-140
10. Ismatov S. et al. O'QUVCHI YOSHLAR TARBIYASIDA DINIY EKSTRIMIZM VA TERRORIZM TAHDIDI VA ULARNI BARTARAF ETISHNING MAVJUD SHAROITLARI //PEDAGOG. – 2023. – T. 6. – №. 2. – C. 443-447

11. Ismatov S. et al. O'QUVCHI YOSHLAR TARBIYASIDA DINIY EKSTRIMIZM VA TERRORIZM TAHDIDI VA ULARNI BARTARAF ETISHNING MAVJUD SHAROITLARI //PEDAGOG. – 2023. – T. 6. – №. 2. – С. 443-447
12. Ko'chkinova M. KASBIY ETIKET QOIDALARINING TAKOMILLASHUVIDA PEDAGOGIK MAHORAT VA O 'QITUVCHI KOMPETENSIYALARINING AHAMIYATI //" Science Shine" International scientific journal. – 2024. – T. 16. – №. 1
13. Ko'charova D., Ko'chkinova M. XURSHID DO 'STMUHAMMAD NASRIDA DIDAKTIK TAMOYILLAR //Journal of Integrated Education and Research. – 2022. – T. 1. – №. 4. – С. 703-707
Ko'charova D., Ko'chkinova M. ABDULLA QODIRIYNING OBRAZ YARATISH MAHORATI //Journal of Integrated Education and Research. – 2022. – T. 1. – №. 4. – С. 714-716
15. Ko'chkinova Makhliyo Norbutayevna, & Ravshanov Muhammad G'afur o'g'li. (2021). THE ROLE OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE LIVES OF CHILDREN WITH DISABILITIES. European Scholar Journal, 2(6), 193-194. Retrieved from <https://scholarzest.com/index.php/esj/articl>.
16. Norbutayevna K. M. et al. MUSTAQIL TA'LIM JARAYONIDA IJOBIY MOTIVATSIYANI QO 'LLAB-QUVVATLASHNING PEDAGOGIK USULLARI //KONFERENSIYA. – 2025. – T. 1. – №. 1. – С. 467-474.
17. Norbutayevna K. M. TALABALARDA O 'ZO 'ZINI ANGLASH VA REFLEKSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI //KONFERENSIYA. – 2025. – T. 1. – №. 1. – С. 127-132.
18. Кўчкинова М. ЗНАЧЕНИЕ ИМИДЖА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Предпринимательства и педагогика. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 104-117.
19. Kochkinova M. THE IMPORTANCE OF THE IMAGE OF A MODERN TEACHER IN THE PROFESSIONAL PREPARATION OF A FUTURE TEACHER

//Journal of Multidisciplinary Sciences and Innovations. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 614-621.

20. Norbutayevna K. M. et al. BOLALARDA MATEMATIK TUSHUNCHALARNI RIVOJLANTIRISHDA, ILMIY YONDASHUVLARNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK TAHLILI //Modern education and development. – 2025. – Т. 20. – №. 1. – С. 218-226.

21. Norbutayevna K. M. et al. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA MULTEMEDIA VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI VA DOLZARBLIGI //Modern education and development. – 2025. – Т. 20. – №. 1. – С. 227-233.

22. Кўчкинова М. ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРАВИЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЭТИКЕТА //Предпринимательства и педагогика. – 2024. – Т. 3. – №. 3. – С. 194-203.