

## STRESS VA HIS-TUYG'ULARNING TA'LIM JARAYONIGA TA'SIRI

**RAZZAQBERDIYEVA GULSEVAR SHERALI QIZI****CHORIYEVA ZARIFA SUYUN QIZI**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti  
pedagogika fakulteti Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi

1-kurs talabalari

Tel: +998949962606

Tel: +998957470417

**SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH**

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti  
Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya  
kafedrası o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

[ulugbekshomurotov986@gmail.com](mailto:ulugbekshomurotov986@gmail.com)<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqolada shaxsning emotsional holati, stress darajasi va psixologik muvozanati ta'lim jarayoniga qanday ta'sir qilishi ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilindi. O'quvchilar faoliyatidagi sustlik, motivatsiyaning pasayishi, kognitiv jarayonlarning sekinlashuvi ko'pincha stress bilan bog'liq bo'lishi yoritildi. Shuningdek, o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi psixologik aloqaning ta'lim sifatiga ta'siri umumlashtirildi hamda stressni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berildi.

**KALIT SO'ZLAR:** stress, psixologik muhit, emotsional zo'riqish, kayfiyat, motivatsiya, stress omillari, ta'lim jarayoni, psixopedagogika.

**KIRISH**

Inson tashqi muhitdagi turli ta'sirlarga nisbatan sezgir bo'lib, ularning barchasi kayfiyat, tafakkur, emotsional barqarorlik va o'quv faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayoni murakkab psixologik hamda intellektual faoliyat bo'lgani uchun unda stress omillari ko'proq uchraydi. Ba'zan o'quvchining kayfiyati birdan pasayishi, diqqatning chalg'ishi, vazifalarni bajara olmay qolishidagi eng asosiy sabab

— ichki emotsional zo‘riqishdir. Stress o‘quvchini haddan tashqari hayajonga solib, psixologik quvvatning kamayishiga, irodaviy boshqaruvning susayishiga olib keladi. Natijada o‘quv jarayonidagi faol ishtirok, motivatsiya va xotira jarayonlari izdan chiqadi. Shu bois his-tuyg‘ularni boshqarish, emotsional barqarorlikni ta‘minlash ta‘lim jarayonining ajralmas qismidir.

### 1. Stressning psixologik talqini.

Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki og‘ir holatlarga nisbatan ko‘rsatadigan fiziologik va psixologik javobidir. O‘quvchi yoki talaba uchun stress manbalari turlicha bo‘lishi mumkin:

- yuqori talablar,
- vaqt yetishmasligi,
- bahodan qo‘rqish,
- o‘qituvchining qat‘iyati,
- jamoa bilan munosabatdagi qiyinchiliklar,
- oilaviy muammolar va boshqalar.

Ular psixik barqarorlikning izdan chiqishiga va ta‘lim faoliyatining pasayishiga olib keladi.

### 2. Stressning kognitiv jarayonlarga ta‘siri

Stress kuchayganda inson miyasi xavf signaliga ko‘proq e‘tibor qaratib, tafakkur bilan bog‘liq jarayonlarni cheklaydi. Natijada:

- diqqat susayadi,
- xotira yomonlashadi,
- mantiqiy fikrlash sekinlashadi,
- matnni tushunish qiyinlashadi,
- ijodiy fikrlash bloklanadi.

Bu holat ayniqsa baholash, imtihon va murakkab topshiriqlar vaqtida yaqqol seziladi.

### 3. Emotsional zo‘riqishning ta‘lim jarayonidagi oqibatlari

•Emotsional bosim kuchli bo'lsa, o'quvchining barcha faoliyatida quyidagi salbiy holatlar kuzatiladi:

- topshiriqlarni bajarishga ishtiyoqning yo'qolishi,
- darsga kechikish yoki qatnashmaslik,
- pedagog bilan bo'lgan aloqa sovuqlashuvi,
- tez charchash, uyquchanlik, sababsiz bezovtalik,
- jismoniy holatning yomonlashuvi.

Ko'pincha bu holatlar "dangasalikka" yo'yiladi, ammo asl sabab psixologik charchoq bo'lishi mumkin.

#### 4. Pedagogning emotsional muhit yaratishdagi roli

O'qituvchi o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda eng asosiy vositachi hisoblanadi. Qulay psixologik muhit quyidagilar orqali shakllantiriladi:

- xayrixoh va e'tiborli munosabat,
- o'quvchini tinglash va tushunishga tayyorlik,
- adolatli baholash,
- rag'batlantirish,
- o'ziga ishonch uyg'otuvchi yumshoq aloqa.

Shu tarzda yaratilgan muhit o'quvchining o'qish qobiliyatini oshirib, stressni kamaytiradi.

#### 5. Stressni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar

- nafas mashqlari orqali tinchlanish,
- vaqtni to'g'ri rejalash,
- darsdan tashqari jismoniy faollikni oshirish,
- psixolog bilan individual suhbatlar,
- o'qituvchining ijobiy kommunikatsiyasi,
- dars jarayonida qisqa tanaffuslar,
- o'ziga ishonchni oshiruvchi mashqlar.

Ushbu usullar o'quvchi ruhiy holatini yengillashtirib, samarali ta'limga yordam beradi.

### XULOSA

Ta'lim jarayonida o'quvchining emotsional barqarorligi, ruhiy holati va his-tuyg'ularini boshqarish ko'rsatkichlari o'quv faoliyati samaradorligini belgilovchi eng asosiy omillardan biridir. Stressning kuchayishi insonning kognitiv jarayonlarini — diqqat, idrok, xotira, tafakkur hamda ijodiy fikrlashni izdan chiqaradi. Bu esa o'quv materiali murakkablashgan sari o'zlashtirish darajasining pasayishiga, o'quv motivatsiyasining so'nishiga, psixologik charchoqning kuchayishiga olib keladi. Shuningdek, tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, qulay psixologik muhit mavjud bo'lgan sinflarda o'quvchilarning faolligi, o'ziga ishonchi va mustaqil fikrlash qobiliyati yuqori bo'ladi. O'qituvchi tomonidan yaratilgan ijobiy muloqot, rag'bat, adolatli baholash va qo'llab-quvvatlovchi munosabat stressni kamaytirib, o'quvchilarning psixologik himoyasini mustahkamlaydi. Bu esa ta'lim sifatining oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, emotsional zo'riqishni erta aniqlash, stress manbalarini bartaraf etish, o'quvchilar bilan individual suhbatlar olib borish va psixologik profilaktika tadbirlarini yo'lga qo'yish ta'lim jarayonida muhim strategik vazifadir. Zero, o'quvchining ruhiy tinchligi — uning intellektual rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga va hayotiy faoliyatiga zamin yaratadi. Demak, zamonaviy ta'limda bilim berish bilan bir qatorda, o'quvchining psixologik farovonligini ta'minlash, stressni boshqarish va emotsional madaniyatni rivojlantirish pedagogning eng muhim vazifalaridan biri bo'lib qoladi. Qulay psixologik muhit mavjud bo'lgan ta'lim muassasalarida o'quvchi nafaqat bilim oladi, balki ruhiy jihatdan barkamol, faol va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishga tayyor shaxs sifatida shakllanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova V.M., Xaydarov A.A. Psixologiya. — Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2021.
2. G'oziev E. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Fan nashriyoti, 2019.



3. Nurmatova G., Abdullaeva M. Amaliy psixologiya asoslari. — Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2020.
4. Ananjev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. — Moskva: Nauka, 2001.
5. Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psikhologii. — Moskva: Pedagogika, 1998.
6. Xolbekov A. Psixodiagnostika va psixokorreksiya asoslari. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022.
7. Шомуротов, У. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 5(2), 91-95.
8. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
9. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
10. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnal*, 1(6), 611-616.