



O'QUVCHILARNING O'QUV FAOLIYATIDA STRESSGA BARDOSHLILIGINING IJTIMOYIY- PSIXOLOGIK OMILLARI

**Isaxanova Moxidil
Erkinovna**

QDU o'qituvchisi

**Muxammadova Dinoraxon
Umidjon qizi**

QDU talaba

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilarning o'quv faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stress holatlari hamda ularga bardoshlilikni shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilingan. Ta'lim jarayonida o'quvchilarning emotsional holati, motivatsiyasi, oilaviy muhit, o'qituvchi bilan munosabatlar, tengdoshlar ta'siri va psixologik qo'llab-quvvatlash omillarining stressga bardoshlilikka ta'siri ilmiy jihatdan asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: stress, stressga bardoshlilik, o'quv faoliyati, ijtimoiy-psixologik omillar, emotsional barqarorlik, motivatsiya, oila muhiti, maktab muhiti, o'quvchi psixologiyasi, psixologik moslashuv.

Zamonaviy jamiyat taraqqiyoti sharoitida insonning ruhiy salomatligi va psixologik barqarorligini ta'minlash dolzarb masalalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, ta'lim tizimida o'quvchilarning bilim olish jarayonida duch keladigan psixologik zo'riqishlar, emotsional bosimlar va stressli vaziyatlar ularning o'quv faoliyati samaradorligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. O'quv jarayonining murakkablashuvi, baholash tizimi, yuqori talablar, ota-ona va pedagoglarning kutishlari, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda kelajak haqidagi tashvishlar o'quvchilarda turli darajadagi stress holatlarini yuzaga keltirishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlarda stress organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida izohlanadi. Stressning ma'lum darajasi inson faoliyatini rag'batlantiruvchi omil bo'lishi mumkin, biroq uning uzoq davom etishi yoki yuqori intensivligi emotsional zo'riqish, xavotir, charchoq, motivatsiyaning pasayishi hamda o'quv samaradorligining susayishiga olib keladi. Shu bois o'quvchilarning stressga bardoshlilikini shakllantirish va rivojlantirish zamonaviy pedagogik-psixologik faoliyatning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

O'quvchilarning stressga bardoshliliği faqat individual psixologik xususiyatlarga emas, balki u yashayotgan ijtimoiy muhitga ham bog'liq ravishda shakllanadi. Oiladagi psixologik iqlim, o'qituvchilar bilan munosabatlar, tengdoshlar tomonidan qo'llab-quvvatlash, maktab muhiti, motivatsion omillar va emotsional

xavfsizlik darajasi o'quvchining stressni boshqarish imkoniyatlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur maqolaning maqsadi o'quvchilarning o'quv faoliyatida stressga bardoshlilikini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillarni tahlil qilish hamda ularni rivojlantirishning samarali yo'llarini aniqlashdan iborat.

Psixologiya fanida stress inson organizmi va psixikasining tashqi hamda ichki ta'sirlarga nisbatan murakkab moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilinadi. Ushbu tushuncha ilmiy muomalaga fiziolog va psixolog olimlar tomonidan kiritilib, insonning turli zo'riqishlarga javob reaksiyasini izohlashda keng qo'llaniladi. Stress odatda shaxs oldida yuzaga kelgan talablar, mas'uliyat yoki muammolar uning mavjud imkoniyatlari va psixologik resurslaridan ustun kelgan holatlarda namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatlarda inson ruhiy, emotsional va ba'zan fiziologik zo'riqishni boshdan kechiradi.

Stress har doim ham salbiy hodisa sifatida baholanmaydi. Psixologik nuqtai nazardan uning ma'lum darajasi inson faoliyatini faollashtiruvchi, diqqatni jamlovchi va motivatsiyani oshiruvchi omil bo'lishi mumkin. Masalan, nazorat ishlari yoki imtihon oldidan yuzaga keladigan yengil hayajon o'quvchini tayyorgarlikka undaydi, mas'uliyat hissini kuchaytiradi hamda faoliyat samaradorligini ma'lum darajada oshiradi. Biroq stressning uzoq davom etishi yoki haddan tashqari kuchli bo'lishi ruhiy charchoq, xavotirning ortishi, emotsional beqarorlik va psixologik moslashuvning buzilishiga olib kelishi ehtimoldan xoli emas. Shu jihatdan stressning konstruktiv va destruktiv ko'rinishlarini farqlash muhim hisoblanadi.

O'quv faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stress o'quvchilarning psixik rivojlanishi va akademik natijalariga bevosita ta'sir etuvchi omillardan biridir. Ta'lim tizimidagi talablarning murakkablashuvi, o'quv yuklamasining ortishi, baholash tizimi, vaqt bilan bog'liq cheklovlar hamda ijtimoiy kutilmalar o'quvchilarda emotsional zo'riqish holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa, yuqori natija ko'rsatishga bo'lgan bosim, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, ota-onalar yoki pedagoglarning ortiqcha talablari ayrim hollarda o'quvchining ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kichik va o'rta yoshdagi o'quvchilar stressli vaziyatlarga nisbatan sezgir bo'lib, ularda emotsional boshqaruv mexanizmlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli ular muvaffaqiyatsizlik, tanqid, tengdoshlar bilan kelishmovchilik yoki darsdagi qiyinchiliklarni kuchli emotsional kechinmalar bilan qabul qilishi mumkin. Natijada xavotir, o'ziga ishonchsizlik, tortinchoqlik, faoliyatga qiziqishning pasayishi yoki ichki motivatsiyaning sustlashuvi kabi psixologik holatlar yuzaga keladi. Ba'zi hollarda esa stress diqqatning tarqoqlashuvi, xotira faoliyatining susayishi va o'quv topshiriqlarini bajarishda qiyinchiliklar orqali namoyon bo'ladi.

Stressning psixologik mohiyatini tushunishda uning kognitiv, emotsional va xulq-atvoriy jihatlarini hisobga olish muhimdir. Kognitiv jihatdan stress vaziyatni baholash, xavfni idrok etish va muammoni hal qilish strategiyalariga bog'liq bo'lsa, emotsional jihatdan qo'rquv, xavotir, tushkunlik yoki zo'riqish hissi bilan ifodalanadi. Xulq-atvor darajasida esa shaxs faoliyatdan qochish, tajovuzkorlik, passivlik yoki aksincha, muammoni faol bartaraf etishga intilish shaklida javob reaksiyalarini namoyon qilishi mumkin.

Stressga bardoshlilik esa shaxsning murakkab, noaniq yoki zo'riqishli vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlab qolishi, emotsiyalarini boshqarishi va mavjud resurslardan samarali foydalangan holda moslashuvchanlikni namoyon qila olish qobiliyatidir. Mazkur sifat insonning ruhiy chidamliligini belgilovchi muhim psixologik ko'rsatkichlardan biri hisoblanadi. Stressga bardoshli o'quvchi qiyinchiliklarni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladi, salbiy tajribalarni konstruktiv tahlil etadi va vaziyatdan chiqishning maqbul yo'llarini izlashga harakat qiladi.

Bunday o'quvchilar, odatda, emotsional o'zini boshqarish, maqsad sari qat'iyat bilan intilish, vaqtni to'g'ri rejalashtirish hamda muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish kabi ko'nikmalarga ega bo'ladi. Ular stressli vaziyatlarda sarosimaga tushib qolish o'rniga mavjud imkoniyatlarni baholashga, yordam so'rashga yoki vaziyatni boshqarishga urinadi. Shu bois stressga bardoshlilik shaxsning faqat tug'ma xususiyati emas, balki ijtimoiy muhit, tarbiya, pedagogik ta'sir va hayotiy tajriba orqali rivojlantiriladigan psixologik sifat sifatida qaraladi.

Stressga bardoshlilikning rivojlanishida motivatsiya, o'ziga bo'lgan ishonch, emotsional intellekt, kommunikativ kompetensiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi. Oila, maktab va tengdoshlar tomonidan yaratiladigan ijobiy psixologik muhit o'quvchining ichki resurslarini faollashtirib, qiyinchiliklarga bardosh berish imkoniyatlarini kengaytiradi. Shu bilan birga, o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni kamaytiruvchi psixologik texnikalarni o'rgatish ham o'quvchilarning emotsional barqarorligini mustahkamlashda samarali vosita hisoblanadi.

Demak, stress va stressga bardoshlilik o'quv faoliyatining psixologik samaradorligini belgilovchi o'zaro bog'liq tushunchalardir. Ta'lim jarayonida stress omillarini to'g'ri boshqarish, o'quvchilarda moslashuvchanlik va ruhiy chidamlilikni shakllantirish ularning nafaqat akademik muvaffaqiyatiga, balki shaxsiy rivojlanishi va ruhiy salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilarning o'quv faoliyatida stressga bardoshliliigi ko'plab ijtimoiy va psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab jarayondir. Shaxsning ruhiy barqarorligi, qiyinchiliklarga moslashuv darajasi hamda stressli vaziyatlarga nisbatan munosabati uning individual psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda, yashayotgan ijtimoiy muhiti va kundalik munosabatlari bilan ham chambarchas bog'liqdir. Oila, maktab muhiti, pedagogik yondashuv, tengdoshlar bilan muloqot, motivatsion jarayonlar va emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalari o'quvchilarning stressga bardoshlilik darajasini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi.

Oila bolaning dastlabki ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, uning ruhiy rivojlanishi, xulq-atvori va emotsional barqarorligi shakllanishida asosiy o'rin tutadi. Oiladagi psixologik muhitning ijobiy yoki salbiy bo'lishi o'quvchining stressli vaziyatlarga munosabati va ularni yengib o'tish strategiyalariga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onalar tomonidan yaratiladigan emotsional yaqinlik, qo'llab-quvvatlash, ishonch va xavfsizlik hissi bolada ichki barqarorlikning shakllanishiga yordam beradi.

Psixologik jihatdan sog'lom oilada voyaga yetayotgan o'quvchilar odatda o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalash, muammolar haqida muloqot qilish va yordam so'rashga moyil bo'ladi. Bunday oilalarda ota-onalar bolaning muvaffaqiyat va

muvaffaqiyatsizliklariga tushunish bilan yondashadi, uni ortiqcha bosim ostida qoldirmasdan rag‘batlantirish orqali mustaqillik va o‘ziga ishonchni rivojlantiradi. Natijada bola qiyin vaziyatlarni falokat sifatida emas, balki vaqtinchalik muammo sifatida qabul qilib, konstruktiv yechim topishga harakat qiladi.

Aksincha, oiladagi doimiy nizolar, keskin nazorat, befarqlik, haddan tashqari talabchanlik yoki emotsional sovuqlik o‘quvchilarning ichki xavotirini kuchaytirishi mumkin. Ota-onalar tomonidan muntazam tanqid qilinadigan yoki boshqa bolalar bilan taqqoslanadigan o‘quvchilarda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv, o‘ziga nisbatan past baho va yuqori xavotir darajasi shakllanish ehtimoli ortadi. Bu esa stressli vaziyatlarda emotsional beqarorlik va psixologik moslashuv qiyinchiliklarini yuzaga keltiradi.

Oiladagi tarbiya uslubi ham stressga bardoshlilikning rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Demokratik yondashuv asosidagi tarbiya bolada mustaqillik, mas’uliyat va o‘z fikrini erkin ifoda qilish imkonini rivojlantirsa, avtoritar yondashuv ko‘pincha qo‘rquv, bo‘ysunuvchanlik va ichki zo‘riqish hissining ortishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ta’lim muassasasidagi psixologik iqlim o‘quvchilarning emotsional holati va ruhiy barqarorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Maktab o‘quvchining kundalik hayotida katta vaqtni egallaydigan ijtimoiy makon bo‘lib, u yerda yuzaga keladigan tajribalar stressga bardoshlilikning rivojlanishiga xizmat qiladi. O‘qituvchining o‘quvchiga bo‘lgan munosabati, ta’lim uslubi, baholash tizimi va kommunikativ yondashuvi psixologik xavfsizlik hissini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Pedagogning rag‘batlantiruvchi va qo‘llab-quvvatlovchi pozitsiyasi o‘quvchida muvaffaqiyatga ishonch hissini rivojlantirib, stressli vaziyatlarda ichki resurslarni safarbar etishga yordam beradi. Adolatli baholash, konstruktiv fikr bildirish, individual yondashuv hamda o‘quvchining imkoniyatlarini hisobga olish stressning salbiy ta’sirini kamaytiradi. Shu bilan birga, o‘quvchining xatolarini rivojlanish jarayonining tabiiy qismi sifatida qabul qilish muhitini yaratish uning xavotir darajasini pasaytiradi.

Biroq haddan tashqari nazorat, qattiq intizomiy bosim, jamoa oldida tanqid qilish yoki o‘quvchilarni o‘zaro solishtirish ruhiy noqulaylikni kuchaytiradi. Bunday vaziyatlarda ayrim o‘quvchilarda darslarga qiziqishning pasayishi, ijtimoiy tortinchoqlik, o‘ziga ishonchsizlik va baholashdan qo‘rquv kabi holatlar shakllanishi mumkin. Ayniqsa, muvaffaqiyatsizlikni jazolash orqali boshqarishga asoslangan pedagogik yondashuv stressning surunkali ko‘rinishlariga sabab bo‘lish ehtimolini oshiradi.

Maktabdagi umumiy psixologik atmosfera ham katta ahamiyatga ega. Emotsional jihatdan xavfsiz, ijobiy kommunikatsiya rivojlangan, hamkorlikka asoslangan ta’lim muhiti o‘quvchilarning moslashuvchanligini kuchaytirib, psixologik himoya resurslarini rivojlantiradi.

O‘quvchilar uchun tengdoshlar guruhi ijtimoiy moslashuv va emotsional qo‘llab-quvvatlashning muhim manbalaridan biridir. Ayniqsa, maktab yoshida do‘stlik munosabatlari o‘ziga baho berish, ijtimoiy maqomni his qilish va emotsional ehtiyojlarni qondirish bilan bog‘liq bo‘ladi. Tengdoshlar tomonidan qabul qilinish hissi o‘quvchining ichki barqarorligini mustahkamlaydi va stressli holatlarga nisbatan bardoshlilikni oshiradi.

Do'stona munosabatlar va jamoaga tegishlilik hissi bolaga ruhiy yengillik beradi, tashvishlarni bo'lishish imkonini yaratadi hamda stressli vaziyatlarda emotsional tayanch vazifasini bajaradi. Guruh ichidagi ijobiy kommunikatsiya o'quvchida o'ziga nisbatan ijobiy tasavvurni shakllantirib, muammolarni birgalikda hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Shu bilan birga, ijtimoiy rad etilish, mazax qilish, kamsitilish yoki maktabdagi konfliktli munosabatlar psixologik xavfsizlik hissini izdan chiqarishi mumkin. O'quvchi o'zini yolg'iz yoki jamoadan ajralgan holda his qilsa, bu uning stressga sezgirligini oshirib, xavotir va emotsional zo'riqishni kuchaytiradi.

Stressga bardoshlilikni belgilovchi muhim psixologik omillardan biri motivatsiya hisoblanadi. Ichki motivatsiyaga ega o'quvchilar bilim olishni tashqi majburiyat emas, balki shaxsiy rivojlanish ehtiyoji sifatida qabul qiladi. Bunday o'quvchilar murakkab vazifalarni rivojlanish imkoniyati sifatida ko'rib, qiyinchiliklarni yengishga faolroq harakat qiladi. Maqsad sari intilish, muvaffaqiyatga erishish istagi va o'z imkoniyatlariga ishonch stressli vaziyatlarda psixologik tayanch vazifasini bajaradi.

Emotsional barqarorlik esa stressli vaziyatlarda hissiyotlarni nazorat qila olish, salbiy kechinmalarni boshqarish va psixologik muvozanatni saqlash qobiliyatini anglatadi. Emotsional jihatdan barqaror o'quvchilar qo'rquv, xavotir yoki muvaffaqiyatsizlikni kuchli ruhiy zarba sifatida emas, vaqtinchalik tajriba sifatida qabul qiladi. Ular muammoni tahlil qilish, vaziyatni real baholash va moslashuvchan qarorlar qabul qilish orqali ruhiy zo'riqishni kamaytirishga intiladi.

Shunday qilib, o'quvchilarning o'quv faoliyatida stressga bardoshliliigi oilaviy tarbiya, maktabdagi psixologik muhit, pedagogik ta'sir, tengdoshlar bilan munosabatlar, ichki motivatsiya va emotsional boshqaruv ko'nikmalarining uyg'un ta'siri natijasida shakllanadigan murakkab psixologik jarayon sifatida namoyon bo'ladi.

O'quvchilarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish uchun quyidagi omillarga e'tibor qaratish muhimdir:

1. Psixologik jihatdan xavfsiz ta'lim muhitini yaratish.
2. Ota-ona va pedagoglar hamkorligini mustahkamlash.
3. Emotsional intellekt va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.
4. O'quvchilarda vaqtni boshqarish malakasini shakllantirish.
5. Psixologik maslahat va treninglarni yo'lga qo'yish.
6. Rag'batlantirish asosida motivatsiyani kuchaytirish.
7. Stressni yengish strategiyalarini o'rgatish.

Xulosa. O'quvchilarning o'quv faoliyatida stressga bardoshliliigi ta'lim samaradorligi va ruhiy salomatlikning muhim ko'rsatkichlaridan biridir. Stressga bardoshlilik biologik yoki individual omillar bilan cheklanmay, oilaviy muhit, maktabning psixologik iqlimi, o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlar kabi ijtimoiy omillar ta'sirida shakllanadi.

Ta'lim muassasalarida psixologik qulay muhit yaratish, emotsional qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish hamda o'quvchilarda moslashuvchanlik va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali ularning ruhiy barqarorligini

mustahkamlash mumkin. Bu esa o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuv darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. Toshkent, 2004.
2. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya*. Toshkent, 2018.
3. Мельникова М.Л. *Психология стресса: теория и практика*. Учебно-методическое пособие. Екатеринбург, 2018.
4. Abdullohayeva M. *Ta'lim muhitida shaxs psixologiyasi masalalari*. Toshkent, 2020.
5. To'xtayeva I. *Talaba shaxsida emotsional barqarorlikni shakllantirish omillari*. Ilmiy maqolalar to'plami. Toshkent, 2021.
6. Nishanova Z., Qarshieva, N., Atabaeva, N., & Qurbonova, Z. *Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya*. Darslik. Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.
7. Isaxanova M. E. *O'smirlar agressiv xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik omillari*. Psixologiya: Ilmiy jurnal, 1-son, 2023.
8. Isaxanova, M. E. *Socio-psychological factors of aggressive behavior of adolescents*. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, Vol. 12, May 2023.
9. Isaxanova M. E. *Theories of foreign scientists who scientifically shed light on the psychological processes of early adolescence*. *Academic Research in Modern Science: International Scientific-Online Conference*, December 11, 2023.
10. Isaxanova M. E. *Psychological impact of national values on the maturation of a child's personality*. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education*, Vol. 02, Issue 12, 2024.
11. Ibragimova Sh.G. *"Influence of stress on human life in the progress of globalization"* Vol. 7 No. 7 (2023): JMEA | Journal of Modern Educational Achievements
12. Ibragimova Sh.G. *"Influence of stress on human life in the progress of globalization"* JMEA | Journal of Modern Educational Achievements Vol. 7 (2023):
13. Ibragimova Sh.G. *"Stress psixologiyasi"* O'quv qullanva. Qo`qon – 2024 yil