

**BIRINCHI BOSQICH TALABALARNING O'QUV FAOLIYATIGA
MOSLASHUVIDAGI EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI**

Nigora Abduqahhorovna Kozimova

Osiyo xalqaro universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada birinchi bosqich talabalarning o'quv faoliyatiga moslashuvdagi emotsional zo'riqishlarning psixologik xususiyatlari haqida so'z boradi. Shuningdek talabalarning birinchi bosqichda yuz beradigan hissiy -emotsional holat va ularda qo'llanadigan texnik usullar va ularning yechimlari haqida ma'lumotlar beriladi.

Kalit so'zlar: talaba psixologiyasi, hissiy zo'riqish, shaxs, oilaviy muhit, avtoritar, aktual, distress, psixologik yondashuv, xulq-atvor, korreksiya.

Bugungi kunda yoshlar, ayniqsa talabalar o'rtasida o'quv faoliyatiga moslashuv jarayonida turli emotsional zo'riqishlar ko'p kuzatiladi. Sog'liqni saqlash xizmatidan foydalanish imkoniyati yaxshi bo'lgan mamlakatlarda ham, kam sonli yoshlar ruhiy salomatlik muammolari bo'yicha yordam so'rashadi.

Yoshlarning ruhiy salomatligi sog'liqni saqlashning asosiy muammosidir. Yoshlar o'rtasidagi ruhiy salomatlik muammolari balog'atga yetgunga qadar jismoniy va ruhiy salomatlik buzilishiga yordam beradi. Yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash ularning rivojlanishini ta'minlash va ularning hayoti davomida salomatligi va ijtimoiy farovonligini yaxshilashning ajralmas qismidir. Ushbu guruhda ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning yuqori darajasidan kelib chiqqan holda, yordam so'rash va qo'llab-quvvatlash resurslaridan foydalanishning tegishli yuqori darajasi taxmin qilinishi mumkin; ammo, kam sonli yoshlar haqiqatda professional yordam izlaydilar va ularga erishadilar. Yordam izlashda kechikishlar uzoq davom etishi mumkin va hatto sog'liqni saqlashdan foydalanish imkoniyati yaxshi bo'lgan mamlakatlarda ham keng tarqalgan. Qo'llab-quvvatlashni izlash jarayoni individual va ijtimoiy kontekst omillari bilan bog'liq bo'lgan to'siqlarni o'z ichiga oladi. Bu ularni qo'llab-quvvatlash uchun aralashuvni taklif qilishning murakkabligiga hissa qo'shadi va ruhiy salomatlik muammosi bo'lgan yoshlar uchun onlayn yoki shaxsan yordam so'rash jarayonini tushunish zarurligini ta'kidlaydi.

Hissiy zo'riqish talabalarning yelkalariga yuklangan turli xil ichki va tashqi dunyoqarashlar tufayli ularning akademik hayotining ajralmas qismiga aylanadi. Yoshlar akademik stress bilan bog'liq muammolarga ayniqsa sezgir, chunki o'zgarishlar individual

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

va ijtimoiy darajada sodir bo'ladi. Shu sababli, tegishli va samarali aralashuv siyosatini ishlab chiqish uchun hissiy zo'riqishning manbalari va ta'sirini tan olish juda muhimdir. Stress manbalarini tushunish samarali maslahat modullarini ishlab chiqish va talabalarga stressni kamaytirishga yordam berish uchun oliy ta'lim psixologlari va maslahatchilarni jalb qilish imkonini beradi.

Qadim zamonlardan beri odamlar yoshlarga har qanday stress yoki muammolar eng kam ta'sir qiladi deb taxmin qilishgan. Talabalarning boshlashi kutilgan yagona ish o'qish edi va o'qish hech qachon stressli deb hisoblanmadi. Ota-onalarning o'z farzandlariga bo'lgan umidlari, o'z navbatida, bu bolalar endi ko'tara olmaydigan kattaroq yuklarga aylangani qanday hissiy zo'riqish edi? Dunyoda o'z joniga qasd qilish bo'yicha tadqiqot "Hindistonda o'z joniga qasd qilish darajasi eng yuqori" ekanligini ko'rsatadi va bu raqamlar pasayish belgisini ko'rsatmaydi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, OTM talabarlari o'qish yuki va topshiriqlarni bajarish muddatlari bilan ta'kidlangan. Ushbu pul qiyinchiliklariga qo'shimcha ravishda, ota-onalarning tashvishlari va amaliy bo'lmagan umidlari ham talabalar orasida hissiy zo'riqishni keltirib chiqaradi. Ta'lim tizimi ham hal qiluvchi rol o'ynaydi, bu esa talabalarning stress darajasini oshirishga olib keladi. Ba'zi sabablarga tiqilib qolgan ma'ruza zallari, semestrlarni baholash tizimi, resurslar va imkoniyatlarning yetarli emasligi, katta o'quv dasturi, uzoq soatlar va tushunchalarni bema'nilik bilan kutish kiradi. Ota-onalar va muassasalar shafqatsizlarcha muvaffaqiyatsizlik qo'rquvini uyg'otadilar, bu ularning o'zini o'zi qadrlashi va o'ziga ishonishiga ta'sir qiladi.

Endi bu dahshatli haqiqatga aylandi va shuning uchun ruhiy salomatlik tashvishining kuchayib borayotganidan dalolat beruvchi jiddiy tashvishga sabab bo'ldi. O'quv faoliyatiga moslashish hissiy zo'riqishning ba'zi ruhiy muammolarni keltirib chiqaradi, masalan, yolg'izlik hissi, muvaffaqiyatsizlikka uchragan va nihoyat depressiya. Shuningdek, u uyqu rejimining o'zgarishi, qon bosimining ko'tarilishi, vazn ortishi yoki vazn yo'qotishi kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Bu talabalar duch keladigan bosim juda qattiq bo'lib, o'z joniga qasd qilishga urinishlarning ko'payishiga olib keladi.

Bundan tashqari, past stress talabalarning yaxshiroq muvaffaqiyatga erishishini aniqlab bermasligini tushunish juda muhim, lekin aslida bunday sharoitda ular vazifani oddiy deb bilishadi va osonlikcha zerikishlari mumkin. Stressning ma'lum darajalari talabalarni eng yaxshi natijalarga erishishga undasa-da, stressni yengish uchun resurslarning yetarli emasligi sababli u mohirona boshqarilmasa, bu talaba uchun ham, muassasa uchun ham yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

Shunday qilib, hissiy zo'riqishning manbalari organizm tomonidan paydo bo'ladigan stress reaksiyalariga qaramasdan farq qilganligi sababli, birinchisini tushunish talabalarning stress darajasini pasaytirishga qaratilgan moslashtirilgan tadbirlarni ishlab chiqishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida shaxsning umumiy farovonligiga olib keladi.

Turli sohalardagi manbani tushunish soha mutaxassislariga talabalar uchun moslashtirilgan yechimlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Talabaning umumiy manfaatlarini yaxshilash o'z vaqtida nafaqat shaxs uchun, balki muassasalarning umumiy samaradorligi uchun ham samarali bo'ladi.

Hissiy zo'riqish ularning ishlashi va sog'lig'iga yomon ta'sir qilishi mumkin, shuning uchun har bir semestr boshida ba'zi seminarlar tashkil qilish juda muhimdir. Shunday qilib, talabalar o'qish paytida hissiy zo'riqishni qanday yengish mumkinligini bilishadi. O'qituvchilar talabalarning tashvishlarini bartaraf etishga e'tibor qaratishlari kerak, bu esa talabalar orasidagi hissiy zo'riqishni kamaytiradi. Samarali maslahatlar orqali maslahatchilar va psixolog talabalarga hissiy zo'riqishni kamaytirishga yordam berish va ularni yaxshi akademik ishlashga ilhomlantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA ZAMONAVIY O'QUVCHI SHAXSINING IJTIMOY VA PSIXOLOGIK JIHLATLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(10), 44-46.V
2. Abduqahhorovna, N. K. (2023). PSIXOLOGIK KONSULTATSIYAGA MUHOJAAT QILUVCHI OTA-ONALARNING FARZAND TARBIIYASI MUAMMOLARINI O'RGANISHDA HADISLARDAN TERAPIYA SIFATIDA FOYDALANISH.
3. Kozimova, N. (2023). USE OF HADITHS AS THERAPY IN STUDYING THE PROBLEMS OF RAISING CHILDREN OF PARENTS APPLYING FOR PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *Modern Science and Research*, 2(9), 61-63.
4. Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHI-YOSHLARNI ZAMONAVIY KASBLARGA YO'NALTIRISH VA KASB-HUNAR TANLASHNING IJTIMOY VA PSIXOLOGIK JIHLATLARI. *PEDAGOG*, 6(5), 739-741.
5. Kozimova, N. A., & Ulug'ova, S. M. (2023). ZAMONAVIY PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA, UNING TURLARI VA UNGA MUHOJAAT QILISH SABABLARI. *Scientific Impulse*, 1(6), 1679-1682.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

6. Nigora Kozimova Abduqahorovna. (2023). Modern psychological consultation, its types and reasons for applying to it. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(9), 129–131. Retrieved from <http://grnjournal.us/index.php/AJPDIS/article/view/1343>
7. Kozimova, N. A. (2023). Techniques and methods used in the process of psychological counseling. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 338-341.
8. Kozimova, N. A. (2023). PERSONALITY TYPES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 372-377.
9. Kozimova, N. A. (2023). Psixologik konsultatsiya bosqichlari. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 90-95.
10. Kozimova, N. A., & Ulugova, S. M. (2022). Classification of a Group of Staff for Psychological Conseling and Referral to It. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 175-177.
11. Kozimova, N. A. (2024). OTA-ONALIK PSIXOLOGIYASI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 119-125.
12. O'ktam qizi Shukurova, M. (2023). The importance of genres of folklore in the education of preschool children. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 96-99.
13. O'ktam qizi Shukurova, M. (2023). Speech grow up in training using interactive methods. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 357-360.
14. Shahnoza Rustamovna, N. (2023). UNDERSTANDING EMPATHY: AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN CONNECTION. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 378–382.
15. Narziyeva, S. (2023). PSYCHOLOGICAL VIEWS ON THE CHOICE OF PROFESSION. *Modern Science and Research*, 2(10), 333-336.
16. Yokubovna, R. M. (2020). About color symbols in folklore. *JCR*, 7(17), 461-466.
17. Ruziyeva, M. Y., & Lobar, S. (2023). Lyro-epic literary fairy tales in uzbek children's literature.
18. Bahrievna, P. N., & Ro'ziyeva, M. Y. (2023). Reforms and Innovations in the Educational System in Uzbekistan. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(6), 47-51.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

19. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). COLOR SYMBOLISM IN UZBEK FOLKLORE. *Theoretical & Applied Science*, (5), 277-284.
20. Salomat, G. L. The essence of the content of the concept of digital educational resources and its role in primary education. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. 2020, Volume: 10, Issue: 5.
21. Gafurovna, L. S., & Pirniyazova, N. V. (2023). A System for Developing The Skills of A Future Primary School Teacher in the Use Of Digital Educational Resources. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 258-262.
22. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 386-388.
23. Hikmatovna, M. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH JARAYONIDA QO'LLANILADIGAN METOD VA VOSITALAR. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 339-344.
24. Yokubovna, R. M. (2020). About color symbols in folklore. *JCR*, 7(17), 461-466.
25. Ruziyeva, M. Y., & Lobar, S. (2023). Lyro-epic literary fairy tales in uzbek children's literature.
26. Bahrievna, P. N., & Ro'ziyeva, M. Y. (2023). Reforms and Innovations in the Educational System in Uzbekistan. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(6), 47-51.
27. Ro'ziyeva, M. Y. (2020). COLOR SYMBOLISM IN UZBEK FOLKLORE. *Theoretical & Applied Science*, (5), 277-284.
28. Salomat, G. L. The essence of the content of the concept of digital educational resources and its role in primary education. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*. 2020, Volume: 10, Issue: 5.
29. Gafurovna, L. S., & Pirniyazova, N. V. (2023). A System for Developing The Skills of A Future Primary School Teacher in the Use Of Digital Educational Resources. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 258-262.
30. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 386-388.
31. Hikmatovna, M. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH JARAYONIDA QO'LLANILADIGAN METOD

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

VA VOSITALAR. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 339-344.

32. Sidiqova Yulduz Sobirovna. (2024). МАКТАБГАЧА ТА’ЛИМДА NUTQ, MULOQOT O’QISH VA YOZISH MALAKALARINING SOHALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 52–62.

33. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In *НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 10-12).

34. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.

35. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ: Сайфуллаева Нозима Баходировна, преподаватель кафедры “Теория начального образования”, Бухарский государственный университет. Город Бухара. Республика Узбекистан. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (1), 305-307.

36. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). Методы Организации Уроков Математики В Начальных Классах С Использованием Цифровых Технологий. *Miasto Przyszłości*, 35, 388-390.

37. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ МАТЕМАТИКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 292-292.

38. Сайфуллаева, Н. Б. (2019). Роль дидактических игр в умственном развитии учащихся в математике начального класса. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS OF PHILISOPHY, PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY* (pp. 102-106).

39. Сайфуллаева, Н. Б., & Марданова, Ф. Я. (2021). НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ВЫСШЕЙ МАТЕМАТИКЕ. *Проблемы науки*, 84.

40. Сайфуллаева, Н. Б. (2020). Важные особенности дидактических игр в процессе обучения математике в начальных школах. In *ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ* (pp. 60-62).

41. Ruzieva, M. Y. (2022). SYMBOLISM OF MYTH, SYMBOL AND COLOR. *Ann. For. Res*, 65(1), 2719-2722.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Том 2, Выпуск 2, 29 Февраль

42. Ravshvnovna, K. S. (2023). THE ROLE OF THE CULTURE OF COMMUNICATION IN MODERN EDUCATION AND EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(3), 356-361.

43. Ravshanovna, X. S. (2022). BO‘LAJAK O‘QITUVCHILAR VA O‘QUVCHILAR O‘RTASIDAGI MULOQOT JARAYONI VA UNGA QO‘YILADIGAN TALABLAR. *Лучший инноватор в области науки*, 1(1), 814-819.

44. Ravshanovna, X. S. (2023). O‘qituvchi kasbiy faoliyatida pedagogik muloqot usullarining o‘zlashtirish jarayoniga ta’siri va ahamiyati. *Journal of Universal Science Research*, 1(10), 803-816.

45. Сайфуллаева, Н. Б. (2021). ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ КЛАССНЫХ УРОКОВ. *Вестник науки и образования*, (15-3 (118)), 40-42.

46. Сайфуллаева, Н. Б. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ В ОБУЧЕНИИ МАТЕМАТИКЕ. In *НОВЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ* (pp. 10-12).

47. Сайфуллаева, Н. Б. (2023). РОЛЬ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ КОМПЬЮТЕРНЫМ НАУКАМ. *Universum: технические науки*, (4-1 (109)), 41-43.

48. Ro‘ziyeva, M. Y. (2021). O‘qish darslarida fasllar bilan bog‘liq matnlar va ularning ahamiyati: DOI: 10.53885/edinres. 2021.86. 66.011 Ro ‘ziyeva MY, Boshlang‘ich ta‘lim nazariyasi kafedrasini mudiri, fffd (PhD) Madinabonu Xayrulloeva, BuxDU, boshlang‘ich ta‘lim yo‘nalishi 4 kurs talabasi. In *Научно-практическая конференция* (pp. 23-24).

49. Ro‘ziyeva, M. (2021). FOLKLORSHUNOSLIKDAGI YANGI BOSQICHLAR VA ULARNING TA‘LIM JARAYONIDAGI AHAMIYATI: Mohichehra Ro‘ziyeva, BuxDu Boshlang‘ich ta‘lim nazariyasi kafedrasini mudiri, PhD, dotsent. In *Научно-практическая конференция* (pp. 21-22).

50. Hojiyeva, N. B. (2023). INCREASING THE INTEREST OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING TECHNOLOGY IN PRIMARY GRADES. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 430-433.

51. Hojiyeva, N. B. (2023). MODERN METHOD IN TEACHING MOTHER LANGUAGE LESSONS-USING THE CACOGRAPHY METHOD. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies* (2993-2157), 1(10), 434-439.