

STRESS VA HISSIY HOLATLARNING TA'LIM SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

Aminova Shodigul

Annotatsiya: Maqolada stress va hissiy holatlarning inson fiziologiyasi va pedagogik jarayonlarga ta'siri tahlil qilingan. Stressning neyrofiziologik mexanizmlari, hissiyotlarning o'quv faoliyatiga ta'siri, pedagogik muhitda stressni boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish yo'llari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: stress, hissiy holat, markaziy asab tizimi, gormonlar, kognitiv faoliyat, ta'lim samaradorligi, pedagogik psixologiya, emosional intellekt, fiziologik reaksiya

Аннотация: В статье проанализировано влияние стресса и эмоциональных состояний на физиологию человека и педагогические процессы. Рассмотрены нейрофизиологические механизмы стресса, их влияние на учебную деятельность, управление стрессом в педагогической среде и развитие эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: стресс, эмоциональное состояние, центральная нервная система, гормоны, когнитивная деятельность, эффективность обучения, педагогическая психология, эмоциональный интеллект, физиологическая реакция.

Abstract: The article analyzes the impact of stress and emotional states on human physiology and educational processes. Neurophysiological mechanisms of stress, their effect on learning, stress management in the educational environment, and development of emotional intelligence are discussed.

Keywords: stress, emotional state, central nervous system, hormones, cognitive activity, learning efficiency, pedagogical psychology, emotional intelligence, physiological response.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'quvchilarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash ishlarini yanada takomillashtirish to'g'risida" 2019-yil 12-iyuldagi 577-son Qarori mavjud. O'zbekiston Respublikasida stress va hissiy holatlarning ta'lim samaradorligiga ta'sirini bevosita tartibga soluvchi bitta alohida qaror emas, balki ta'lim muassasalarida psixologik xizmat ko'rsatishni tashkil etish orqali o'quvchilar va pedagoglarning ruhiy salomatligini saqlashga, ularning hissiy barqarorligini oshirishga yo'naltirilgan bir qancha me'yoriy hujjatlar mavjud. Ushbu hujjatlar o'quvchilarning muammolarini hal etish, stressga

chidamlilik va moslashuvchanlik kabi ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan chora-tadbirlarni belgilaydi.



Zamonaviy ta'lim tizimi insonning psixologik, hissiy va fiziologik xususiyatlarini chuqur o'rganishga asoslangan. Ta'lim samaradorligini oshirish faqat metodik yondashuvlar bilan emas, balki shaxsning ruhiy holatini, hissiy muvozanatini va fiziologik reaksiyalarini hisobga olish bilan bog'liq. Stress va hissiy holatlar bu jarayonlarning ajralmas qismi bo'lib, ular o'quvchilarning diqqat, xotira, tafakkur va motivatsiya kabi bilish jarayonlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi.

Stressning fiziologik asoslari. "Stress" atamasi birinchi bor kanadalik olim Gans Selye tomonidan 1936-yilda ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u organizmning har qanday tashqi yoki ichki bosimga javob reaksiyasi sifatida talqin etilgan. Ta'lim jarayonida stress — talabalarning o'qishdagi yuklama, baholanish, ijtimoiy taqqoslash va muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv kabi omillarga bo'lgan psixologik javobidir. Stressning ikki asosiy turi mavjud:

- Evstress (ijobiy stress) – o'quvchini faollikka, mas'uliyatga, muvaffaqiyatga intilishga undaydi;

- Distress (salbiy stress) – ortiqcha ruhiy bosim tufayli o'qishga qiziqishning yo'qolishi, charchoq, motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'rtacha darajadagi stress bilim olishni rag'batlantiruvchi omil bo'lishi mumkin, ammo ortiqcha stress o'quv jarayonini izdan chiqaradi. U markaziy asab tizimi va endokrin tizimning birgalikdagi faoliyati natijasida yuzaga keladi. Gipotalamusdan kortikotropin relizing gormoni ajraladi, bu gipofizni adrenokortikotrop gormoni ishlab chiqarishga undaydi. Adrenikartikoid esa buyrak usti bezlarini kortizol va adrenalini ishlab chiqarishga majbur qiladi. Bu gormonlar yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi, qon oqimini miyaga yo'naltiradi va "kurash yoki qochish" reaksiyasini faollashtiradi. Shu bilan birga, ortiqcha kortizol miqdori hippokamp faoliyatini susaytiradi — bu esa xotira va o'rganish jarayonlarini qiyinlashtiradi. Stressning fiziologik bosimi miyadagi prefrontal korteks (qaror qabul qilish, diqqat va tahlil markazi) faoliyatini pasaytiradi, shu bilan birga amigdala (emotsional reaksiyalar markazi) faolligini kuchaytiradi. Natijada:

- Mantiqiy fikrlash sekinlashadi;
- Diqqat tez chalg'iydi;
- Uzoq muddatli xotira yomonlashadi;
- Qaror qabul qilishda hissiyot ustunlik qiladi.

Demak, haddan tashqari stress o'quv jarayonining fiziologik poydevorini — nerv tizimi muvozanatini buzadi.

Hissiy holatlar va ularning ta'lim jarayonidagi roli. Hissiyotlar — bu shaxsning tashqi yoki ichki ta'sirotlarga nisbatan fiziologik va psixologik javobidir. Ular o'quvchining motivatsiyasi, e'tiborini jamlash darajasi, bilishga bo'lgan ishtiyoqi va o'zini baholashiga





bevosita ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik jarayonda hissiy holatlarning boshqarilishi ta'lim samaradorligini bevosita belgilovchi omil hisoblanadi. Ijobiy va salbiy hissiyotlar farqlanadi;

- Ijobiy hissiyotlar (quvonch, ilhom, ishonch) — dopamin va serotonin kabi neyrotransmitterlarning ko'payishiga olib keladi. Ular miyada yangi neyron aloqalar hosil bo'lishini rag'batlantiradi, bu esa o'rganish tezligini oshiradi.

- Salbiy hissiyotlar (qo'rquv, xavotir, hafsalasizlik) esa kortizol sekretsiasini oshiradi, diqqatni tarqatadi va motivatsiyani pasaytiradi.

Shu sababli, ta'limda o'qituvchi tomonidan ijobiy emotsional aloqa va ishonch muhitini yaratish fiziologik va psixologik jihatdan muhim. Psixolog D. Goleman ta'kidlaganidek, “emosional intellekt” — bu insonning o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish qobiliyatidir. Yuqori emosional intellektga ega o'quvchilar stressni yengilroq boshdan kechiradi, bu esa ularning o'quv faoliyatini samaraliroq qiladi.

Universitet va kollej muhitida stressni boshqarish va hissiy barqarorlikni shakllantirish uchun quyidagi yondashuvlar muhim: 1. Metakognitiv yondashuvlar - talabalarga o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish. Masalan, vaqtni boshqarish, o'qish strategiyalarini rejalashtirish va stress-management texnikalari. 2. Interfaol o'quv metodlari - rolli o'yinlar, guruh muhokamalari va muammoli vaziyatlarni birgalikda yechish stressni kamaytiradi va ijobiy hissiy muhitni kuchaytiradi.

Pedagogik qo'llab-quvvatlash; rag'batlantiruvchi baholash tizimi, konstruktiv fikr va mentorlik talabalarda ijobiy hissiy holatni shakllantiradi. O'qituvchining empatiyasi va hissiy intellekti talabalar motivatsiyasi va akademik samaradorligini oshiradi (Goleman, 1995).

Talabalar uchun stressni kamaytirishning ilmiy asoslangan bir nechta usullari mavjud. Masalan: Fiziologik - nafas mashqlari, meditatsiya, yoga, jismoniy mashqlar, uyqu va sog'lom ovqatlanish usuli hisoblanadi. Psixologik - stressga chidamlilik texnikalari, ijobiy fikrlash, kognitiv-behavioral metodlar usuli. Pedagogik esa interfaol darslar, muvaffaqiyatni rag'batlantirish, guruh qo'llab-quvvatlash tizimidir.

Stress va hissiy holatlar insonning fiziologik tizimi va pedagogik faoliyati o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni tashkil etadi.

O'rta darajadagi stress o'quvchini faollikka undaydi, ammo surunkali yoki yuqori stress kortizol ortiqchiligiga, neyron aloqalarning susayishiga va o'qish samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Pedagogik jarayonda ijobiy hissiy muhit yaratish, o'quvchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash va emosional intellektni rivojlantirish — ta'lim samaradorligini oshirishning muhim omillaridir.

Shu sababli zamonaviy pedagogika o'qituvchilarning nafaqat intellektual, balki emosional kompetensiyasini ham rivojlantirishni taqozo etadi.





FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1) Selye, H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
- 2) Lazarus, R. S. Psychological Stress and the Coping Process. New York: McGraw-Hill, 1966.
- 3) Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
- 4) To'xtayeva, N. (2021). "Stress holatining ta'lim samaradorligiga ta'siri". Psixologiya va ta'lim jurnali, №3.
- 5) Karimov, O'. (2018). Pedagogik psixologiya. Toshkent: Fan nashriyoti.
- 6) Sapolsky, R. M. Why Zebras Don't Get Ulcers. New York: Henry Holt, 2004.
- 7) Jo'rayev, G'. (2022). "Hissiy intellekt va o'quv motivatsiyasi o'zaro bog'liqligi". Ta'lim va fan jurnali.

