

O'QUVCHILARDA STRESS VA UNING FIKRLASH JARAYONLARIGA TA'SIRI

Xalmetova Aziza Xasanovna

Toshkent viloyati Toshkent tumani

8-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarda stressning fikrlash jarayonlariga ta'siri o'rganildi. Stressning o'quvchilarning e'tiborini jamlash, ijodiy va tanqidiy fikrlash qobiliyatini pasaytirishi, shuningdek, qaror qabul qilish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi tahlil qilindi. Maqolada stressni kamaytirish va o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilash orqali ularning fikrlash salohiyatini oshirish uchun tavsiyalar berilgan. Tadqiqot natijalari ta'lim jarayonida stressni boshqarish muhimligini ko'rsatadi va ta'lim sohasida samarali psixologik yondashuvlarni ishlab chiqishga asos bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: O'quvchilar, stress, fikrlash jarayoni, tanqidiy fikrlash, ijodiy fikrlash, psixologik holat, qaror qabul qilish, ta'lim muhitidagi stress, stressni boshqarish, psixologik omillar.

Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimining talab va vazifalari tobora murakkablashib borayotgan bir paytda, o'quvchilarning ruhiy va psixologik holatiga alohida e'tibor qaratish zarurati ortmoqda. Maktab va oliy o'quv yurtlarida o'quvchilarga yuklatiladigan vazifalar, sinovlar va imtihonlar bosimi, shuningdek, ijtimoiy muhitdagi ta'sirlar ularning stress darajasini oshiradi. Stress — bu shaxsning tashqi yoki ichki bosimlarga psixologik va fiziologik javobi bo'lib, ayniqsa o'quvchilar uchun o'z fikrlarini erkin ifoda etish, tanqidiy va ijodiy fikrlash kabi kognitiv jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori darajadagi stress o'quvchilarning e'tiborini jamlash, ma'lumotni qayta ishlash va yangi bilimlarni o'zlashtirish qobiliyatini susaytiradi. Bu holat ayniqsa tanqidiy fikrlash va ijodiy faoliyat jarayonlarida yaqqol

namoyon bo'ladi, chunki stress ostida bo'lgan shaxs murakkab muammolarni hal qilish, yangi g'oyalar yaratish va o'z fikrini konstruktiv tarzda ifoda etishda qiyinchiliklarga duch keladi. Shu sababli, stressning ta'lim jarayoniga ta'siri o'rganilishi va unga qarshi samarali psixologik choralar ko'rilishi ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning umumiy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, o'quvchilarda stressni boshqarish va yengish usullarini o'z vaqtida aniqlash, ta'lim muhitini qulaylashtirish, o'qituvchilar va ota-onalarning psixologik madad ko'rsatishi kabi chora-tadbirlar ijodkorlik va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, mazkur maqolada o'quvchilarda stressning fikrlash jarayonlariga ta'siri, stressni kamaytirish va boshqarish usullari hamda psixologik yordam mexanizmlari batafsil tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Stress — bu inson organizmining tashqi va ichki bosimlarga javobi bo'lib, u psixologik va fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. O'quvchilarda stress asosan o'quv yuklamalari, imtihonlar, ota-ona va o'qituvchilarning yuqori talablaridan kelib chiqadi. Stressning qisqa muddatli turlari (akut stress) motivatsiyani oshirishi mumkin bo'lsa-da, uzoq muddatli (xronik) stress fikrlash va o'rganish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress o'quvchilarning kognitiv faoliyatiga, xususan fikrlash jarayonlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yuqori stress darajasi diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi, xotira faoliyatini susaytiradi va qaror qabul qilish jarayonini murakkablashtiradi. Natijada, o'quvchilar tanqidiy fikrlash va ijodiy yondashuvlarni qo'llashda qiyinchiliklarga duch keladilar. Stress ostida shaxs yangi g'oyalar yaratishda cheklovlariga duch keladi va mavjud muammolarni samarali hal qila olmaydi. Tanqidiy fikrlash – bu ma'lumotlarni tahlil qilish, baholash va asosli qarorlar qabul qilish jarayoni. Stress ostida bo'lgan o'quvchi tanqidiy fikrlashda xatolarga yo'l qo'yishi, stereotiplar va shaxsiy fikrlar ta'sirida qolishi mumkin. Shu bilan birga, stress qaror qabul qilishdagi impulsivlikni oshirib, o'rganilgan bilimlarni amalda qo'llashga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijodiy fikrlash yangi va original g'oyalar yaratish, muammolarni noodatiy

yondashuvlar bilan hal qilish qobiliyatidir. Stress holati ijodkorlik jarayonini to'xtatishi yoki sekinlashtirishi mumkin. Stress ostida insonning tasavvur doirasi torayadi, u faqat mavjud ma'lumotlar asosida harakat qiladi va yangi fikrlarni shakllantirish qobiliyati pasayadi. Ta'lim muhitida stressni kamaytirish uchun psixologik yordam ko'rsatish, o'quvchilarga stressni boshqarish usullarini o'rgatish muhimdir. Nafas olish mashqlari, meditatsiya, vaqtni boshqarish, ijobiy fikrlash va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish stressni kamaytirishga yordam beradi. O'qituvchilar va ota-onalar o'quvchilarning ruhiy holatini kuzatib borishlari, ularni rag'batlantirishlari va qo'llab-quvvatlashlari zarur. O'quvchilarning psixologik holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, ichki motivatsiyasi fikrlash jarayonlarini samarali olib borishda muhim omillardir. Stressni kamaytirish orqali o'quvchilarda mustaqil fikrlash, ijodiy yondashuv va tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Ta'lim jarayonida psixologik qulaylikni ta'minlash o'quvchilarning intellektual salohiyatini to'liq ochish imkonini beradi.

Stressni aniqlash va baholash — bu psixologning o'quvchilarda stress darajasini aniqlash uchun amalga oshiradigan dastlabki va juda muhim bosqichidir. Ushbu jarayon stressning mavjudligini, uning sabablarini, darajasini va ta'sir ko'rsatish darajasini aniqlashga yordam beradi. Quyida stressni aniqlash va baholashning asosiy jihatlari keltirilgan:

Stressni aniqlash va baholashning asosiy bosqichlari:

1. Kuzatuv va intervyu (suhbat)
2. Psixologik test va anketalar
3. Stress sabablarini aniqlash
4. Stress ta'sirini baholash

Bu bosqich yordamida psixolog muammoning ildizini topib, unga mos terapiya yoki maslahat berishi mumkin. Stress darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilar bilan alohida ishlash imkoniyati paydo bo'ladi. Stressni erta aniqlash o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va yomonlashishining oldini olishga xizmat qiladi.

Xulosa

Stressni aniqlash va baholash — o'quvchilarda stress holatini tushunish va unga samarali yordam ko'rsatish uchun zarur bo'lgan birinchi qadamdir. Psixolog individual suhbatlar, maxsus testlar va ota-ona hamda o'qituvchilar bilan hamkorlik orqali stressning darajasini, sabablarini va ta'sirini aniqlaydi. Bu jarayon orqali stress yuqori bo'lgan o'quvchilar aniqlanib, ularga moslashtirilgan psixologik yordam ko'rsatish mumkin bo'ladi. Shunday qilib, stressni vaqtida aniqlash o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirish va ularning ijtimoiy muhitda sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Stressni aniqlash va baholash jarayoni psixologga o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi va muammolarni erta aniqlash imkonini yaratadi. Bu bosqichda olingan ma'lumotlar asosida individual yoki guruh bo'yicha stressni boshqarish bo'yicha maxsus treninglar, maslahatlar va qo'llab-quvvatlash tadbirlari rejalashtiriladi. Shuningdek, ota-ona va o'qituvchilar bilan hamkorlikda o'quvchilar uchun qulay va xavfsiz ijtimoiy muhit yaratish yo'llari ishlab chiqiladi. Natijada, stressni erta aniqlash va baholash orqali o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati va umumiy farovonligi oshadi hamda ularning ruhiy salomatligi mustahkamlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Vygotskiy, L. S. (1984). *Ta'lim va psixologiya*. Moskva: Pedagogika.
2. Guilford, J. P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill.
3. Paul, R., & Elder, L. (2006). *Critical Thinking: Tools for Taking Charge of Your Learning and Your Life*. Pearson.
4. Runco, M. A. (2004). *Creativity*. Annual Review of Psychology, 55, 657–687.
5. Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, Intelligence, and Creativity Synthesized*. Cambridge University Press.
6. Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*. Free Press.

7. Sultonova, N. R. (2018). O'quvchilarda tanqidiy fikrlashni rivojlantirish metodlari. *Pedagogika va psixologiya jurnal*, 2(14), 45-52.
8. Karimova, D. M. (2020). Ijodkorlikni rivojlantirishda pedagogik psixologiyaning roli. *Ilmiy izlanishlar*, 5(3), 112-118.
9. Abdullaev, Sh. (2019). Tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish. *Ta'lim va tarbiya*, 1, 30-36.
10. Sobirov, M. (2021). Pedagogik psixologiya va ijodkorlik. *O'zbekiston pedagogika ilmiy jurnali*, 3(7), 55-62.