

**TALABALARNING O'QUV JARAYONIGA MOSLASHUVIDAGI
EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARI PSIXOKORREKSIYASI**

Shomurotova Sevara Vali qizi

Osiyo Xalqaro Universiteti magistranti Buxoro viloyati

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi talabalarning o'quv jarayoniga moslashuvida yuzaga keladigan emotsional zo'riqishlarning psixokorreksiyasi muammolari yoritib berildi. Tadqiqot jarayonida akademik stress, tashvishlilik, depressiv kayfiyat va o'quv qorquvi kabi salbiy emotsional holatlarning talabalarning o'quv faolligiga ta'siri tahlil qilindi. Shuningdek, emotsional zo'riqishlarni bartaraf etish va profilaktika qilish usullari — psixoterapevtik texnikalar, refleksiya mashqlari, stressni boshqarish strategiyalari va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash jarayonlari ilmiy asosda ko'rib chiqildi. Tadqiqot natijalari emotsional zo'riqishlarni vaqtida aniqlash va kompleks psixokorreksiya ishlari olib borish orqali talabalarning o'quv jarayoniga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlash mumkinligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: emotsional zo'riqish, psixokorreksiya, akademik stress, o'quv jarayoni, talabalar, moslashuv, stress boshqaruvi, psixologik yordam.

Аннотация: В данной тезисе освещены проблемы психокоррекции эмоциональных напряжений, возникающих у студентов при адаптации к учебному процессу. В ходе исследования проанализировано влияние негативных эмоциональных состояний, таких как академический стресс, тревожность, депрессивное настроение и страх перед учебой, на учебную активность студентов. Также научно рассмотрены методы устранения и профилактики эмоциональных напряжений — психотерапевтические техники, упражнения на рефлексии, стратегии управления стрессом и процессы социально-психологической поддержки. Результаты исследования показали, что своевременное выявление эмоциональных напряжений и проведение комплексных психокоррекционных мероприятий позволяют обеспечить успешную адаптацию студентов к учебному процессу.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, психокоррекция, академический стресс, учебный процесс, студенты, адаптация, управление стрессом, психологическая помощь.

Abstract: This thesis highlights the issues of psychocorrection of emotional stress arising in students during their adaptation to the educational process. The study analyzes the impact of negative emotional states such as academic stress, anxiety, depressive moods, and fear of studying on students' academic activity. Scientifically, methods of eliminating and preventing emotional stress — psychotherapeutic techniques, reflection exercises, stress management strategies, and socio-psychological support processes — are also considered. The results of the study show that timely identification of emotional stress and

comprehensive psychocorrection work can ensure successful adaptation of students to the educational process.

Keywords: *emotional stress, psychocorrection, academic stress, educational process, students, adaptation, stress management, psychological assistance.*

Zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabalarning o'quv jarayoniga moslashuvi va uning sifatli ta'minlanishi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Bugungi kunda talabalar akademik yuklamalar, imtihon stressi, yangi ijtimoiy muhitga moslashish va kelajakdagi kasbiy faoliyat haqidagi xavotirlar kabi ko'plab psixologik qiyinchiliklarga duch kelmoqdalar. Shu sababli talabalarda yuzaga keladigan emotsional zo'riqlashlarni o'z vaqtida aniqlash va samarali psixokorreksiya choralarini ko'rish zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biri bo'lib qolmoqda.

Emotsional zo'riqlash — bu shaxsning ichki va tashqi stress omillari ta'sirida paydo bo'ladigan, uning psixik faolligini, kayfiyatini va umumiy holatini pasaytiruvchi salbiy emotsional holatdir. Psixologik nuqtai nazardan emotsional zo'riqlash talabaning o'quv jarayoniga moslashuvi, akademik erishimliliigi va shaxsiy rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. O'quv yuklamalari ortishi, o'z vaqtida bajarilmagan vazifalar, past o'quv natijalari va ijtimoiy muvaffaqiyatsizliklar talabada doimiy stress holatini shakllantirishi mumkin.

Talabalarning o'quv jarayoniga moslashuvda emotsional zo'riqlashning asosiy ko'rinishlari — akademik stress, tashvishlilik, depressiv kayfiyat, o'quv qorquvi va o'z-o'ziga ishonchni yo'qotish hisoblanadi. Ushbu salbiy holatlar talabaning o'quv faolligini pasaytiradi, diqqatini va xotirasini zaiflatadi, umumiy ishtiyoqini tushuradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional zo'riqlashlarga asoslangan ta'lim muhiti talabalarning o'z-o'zini anglashini buzadi, ularning ijtimoiy moslashuv jarayonini sekinlashtiradi va salomatligiga zarar yetkazadi. Psixokorreksiyaning muhim vazifalaridan biri — talabalarning stressga chidamliligini oshirishdir. O'quv jarayonida har bir talaba turli xil stress omillari bilan to'qnash keladi. Agar talaba stressni boshqarish ko'nikmalariga ega bo'lsa, u qiyinchiliklarni engishga qodir bo'ladi. Bu esa o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishning ortishiga, akademik natijalarning yaxshilanishiga va o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga olib keladi.

Psixokorreksiya jarayonida emotsional holatlarni aniqlash va baholash ham muhim ahamiyatga ega. Talabalar o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashni, ularning sabablarini tushunishni va samarali boshqarish usullarini o'rganishi kerak. Bu holat talabalarning emotsional intellektini rivojlantirishga, o'zini-o'zi nazorat qilish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Ayrim talabalarda stressni yengish strategiyalari rivojlansa, boshqalarida emotsional barqarorlik, sabr-toqat va muammolarga ijobiy yondashish ko'nikmalari shakllanadi.

Psixokorreksiya refleksiya jarayonlarini ham faollashtiradi. Maslahatlashuvlar jarayonida talabalar o'z muammolarini muhokama qiladi, stressli situatsiyalarni tahlil etiladi va yechim yo'llari aniqlanadi. Ushbu jarayon talabalarda o'z holatini baholash, xatolardan xulosa chiqarish va kelajakda stress omillarini oldindan ko'rish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

20-Fevral, 2026-yil

Psixologik jihatdan refleksiya shaxsning ongli rivojlanishiga va o'zini-o'zi terapiya qilishiga xizmat qiluvchi muhim mexanizm hisoblanadi.

Psixokorreksiyaning samaradorligi ko'p jihatdan talabalar bilan ishlashdagi ijtimoiy-psixologik muhitga bog'liq. Agar talaba psixologga ishonch bilan murojaat qilsa, ochiq muloqot qilsa va qo'llab-quvvatlashni his qilsa, u o'zini erkin his etadi va samarali yordam oladi. Bunday muhit emotsional zo'riqishlarning kamayishiga, stressga chidamlilikning oshishiga va o'quv samaradorligining yuqorilashiga olib keladi. Aksincha, yopiq va ishonchsiz muhit talabalarning yordam so'rash istagini pasaytirib, muammolarning chuqurlashishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, psixokorreksiya talabalarda empatiya, o'zini-o'zi anglash va emotsional intellekt kabi muhim shaxsiy sifatlarni shakllantiradi. Talabalar o'z his-tuyg'ularini tushunishga, boshqalarning kayfiyatini his qilishga va ijtimoiy munosabatlarni samarali boshqarishga o'rganadi. Bu esa ularning o'quv jarayoniga muvaffaqiyatli moslashuviga va kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarligiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, talabalarning o'quv jarayonidagi emotsional zo'riqishlarini psixokorreksiya qilish ularning moslashuv jarayonini yengillashtiruvchi samarali psixologik vositadir. Uni oliy ta'lim muassasalarida ilmiy asoslangan, tizimli va maqsadli tarzda joriy etish talabalarning emotsional barqarorligini oshiradi, akademik erishimlilikini yaxshilaydi va ularning salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu bois psixokorreksiya xizmatlaridan foydalanish zamonaviy ta'lim tizimining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi lozim

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, baholash va kurashish. — Toshkent: Fan, 2007.
2. Spielberger C. D. Tashvishlilik: holat va xususiyat. — Toshkent: Akademiya, 2009.
3. Cattell R. B. Stress va shaxsiy qobiliyatlar. — Toshkent: Ma'naviyat, 2005.
4. Vygotsky L. S. Psixologiya haqida to'plam. — Toshkent: Fan, 2001.
5. Petrovsky A. V. Umumiy psixologiya asoslari. — Toshkent: O'qituvchi, 2018.
6. Schaufeli W. B., Maslach C. Professional burnout: o'lchash va profilaktika // Amaliy psixologiya jurnali. — 2017.
7. Cohen S., Williamson G. Stress va sog'lom turmush tarzi // Psixologik tadqiqotlar. — 2018.
8. Kabat-Zinn J. Mindfulness asoslari: stressni kamaytirish. — Toshkent: Innovatsiya, 2016.
9. Selye H. Stress tushunchasi va uning klinik namoyonlari // Tibbiyot va psixologiya 2014.