

TALABALARDA YUZ BERUVCHI EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNI KELIB
CHIQUISH SABABLARI VA ULARNI OLDINI OLISH MEXANIZMLARI**Nigora Abduqahorovna Kozimova***Osiyo xalqaro universiteti “Pedagogika va psixologiya”
kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya Ushbu maqolada emotsional zo'riqishlar muammosining nazariy sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to'plangan ma'lumotlarga tayangan holda ilmiy fikr yuritilgan bo'lib, asosan bu boradagi psixologik qarashlar o'rtasidagi aloqadorlik tahlil qilinadi, muammoni o'rganishga oid tadqiqot metodi asosida olingan natijalar bo'yicha xulosa beriladi.

Kalit So'zlar: *Emotsional zo'riqish, stress, distress, koping xulq-atvor, himoya mexanizmi, talaba, emotsional avtonomiya, psixologik holat.*

Annotation *In this article, based on the data collected on the basis of the research conducted in the theoretical field of the problem of emotional stress, a scientific opinion is made, mainly the relationship between the psychological views on this issue is analyzed, the results obtained based on the research method of studying the problem a conclusion is given.*

Key Words: *Emotional strain, stress, distress, coping behavior, defense mechanism, student, emotional autonomy, psychological state.*

Аннотация *В данной статье на основе данных, собранных на основе исследований, проведенных в теоретической области проблемы эмоционального стресса, сформулировано научное мнение, главным образом проанализировано соотношение психологических взглядов на этот вопрос, получены результаты, основанные на По исследовательскому методу изучения проблемы дается заключение.*

Ключевые Слова: *Эмоциональное напряжение, стресс, дистресс, совладающее поведение, защитный механизм, студент, эмоциональная автономия, психологическое состояние.*

Emotsional zo'riqish (stress) — bu insonning turli xil ichki yoki tashqi ta'sirlar natijasida paydo bo'ladigan psixologik va fiziologik holat. Bu holat insonning jismoniy, emotsional va psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Emotsional zo'riqishning sabablari turlicha bo'lishi mumkin, masalan:

- Ishdagi muammolar yoki ko'p yuklama
- Shaxsiy munosabatlardagi qiyinchiliklar
- Moliyaviy muammolar
- Salomatlik bilan bog'liq muammolar
- Yangi vaziyatlar yoki o'zgarishlar

Emotsional zo'riqishning belgilari ham har xil bo'lishi mumkin, jumladan:

- Bezovtalik va xavotir
- Charchoq va energiya yetishmovchiligi
- Uyquning buzilishi
- Konsentratsiya va diqqatni jamlay olmaslik
- Jahl yoki tushkunlik

Emotsional zo'riqishni boshqarish uchun turli xil strategiyalar mavjud, masalan, muntazam jismoniy mashqlar qilish, dam olish va meditatsiya bilan shug'ullanish, yaqinlar bilan muloqot qilish va qo'llab-quvvatlashni izlash, sog'lom turmush tarziga rioya qilish.

Emotsional zo'riqish talabalarning hayotida ko'p uchraydigan hodisa bo'lib, bu ularning o'qishdagi muvaffaqiyati va umuman hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada talabalarda emotsional zo'riqishning sabablarini, belgilari va bu muammoni qanday bartaraf etish usullarini ko'rib chiqamiz.

1. Emotsional Zo'riqish Sabablari

Talabalarda emotsional zo'riqishning asosiy sabablari quyidagilar bo'lishi mumkin:

1.1. Akademik bosim

- O'qish natijalarini yaxshilash uchun doimiy urinishlar.
- Imtihonlar va nazorat ishlaridan doimiy tashvish.

1.2. Ijtimoiy bosim

- Do'stlar va jamiyat tomonidan qabul qilinmaslik qo'rquvi.
- Ijtimoiy tarmoqlarda ko'rsatiladigan muvaffaqiyatlar bilan taqqoslash.

1.3. Oilaviy muammolar

- Oilaviy nizolar va tushunmovchiliklar.
- Moliyaviy qiyinchiliklar.

2. Emotsional Zo'riqish belgilari

Emotsional zo'riqishning belgilari har bir talaba uchun turlicha bo'lishi mumkin, lekin keng tarqalgan belgilari quyidagilar:

2.1. Jismoniy belgilari

- Doimiy charchoq va uyqusizlik.
- Bosh og'rig'i va qorin og'rig'i.

2.2. Ruhiy belgilari

- Qayg'u va xavotir hissi.
- Motivatsiyaning yo'qligi va depressiya.

2.3. Ijtimoiy belgilari

- Do'stlardan ajralish.
- Faoliyatlarda qatnashishdan bosh tortish.

3. Emotsional Zo'riqishni Bartaraf Etish Usullari

Talabalarda emotsional zo'riqishni kamaytirish va uni bartaraf etish uchun quyidagi usullar samarali bo'lishi mumkin:

3.1. Stressni boshqarish texnikalari

- Meditatsiya va yoga kabi usullar.
- Nafas olish mashqlari.
- 3.2. Tashkiliy ko'nikmalarni rivojlantirish

- Vaqtni samarali boshqarish.
- Rejalashtirish va maqsad qo'yish.

3.3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

- Do'stlar va oila bilan ochiq suhbatlar.
- Universitetda maslahat berish xizmatlaridan foydalanish.

Talabalarda emotsional zo'riqish muammosi juda dolzarb bo'lib, uni erta aniqlash va bartaraf etish talabalarning muvaffaqiyatli va baxtli hayot kechirishida muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada keltirilgan tavsiyalar va usullar yordamida talabalarning ruhiy salomatligini yaxshilash va ularni emotsional zo'riqishdan himoya qilish mumkin.

Zo'riqishni yengish usullari:

Zo'riqish (stress) zamonaviy hayotning ajralmas qismiga aylanib qoldi. Bizning kundalik hayotimizda, ishda, uyda yoki hatto dam olish paytida ham turli sabablardan kelib chiqadigan zo'riqishlarga duch kelamiz. Zo'riqishni kamaytirish va boshqarish uchun ko'plab usullar mavjud. Ushbu maqolada zo'riqishni kamaytirish uchun samarali usullar haqida gaplashamiz.

1. Jismoniy Mashqlar

1.1. Kardio Mashqlar

- Yurish, yugurish, velosipedda yurish yoki suzish kabi kardio mashqlarini bajarish.

- Haftada kamida 150 daqiqa mo'tadil yoki 75 daqiqa intensiv jismoniy faollik tavsiya etiladi.

1.2. Kuch-quvvat Mashqlari

- Og'irlik ko'tarish, yoga yoki pilates orqali kuch-quvvatni oshirish.
- Stress gormonlarini kamaytirib, endorfin ishlab chiqarishni rag'batlantiradi.

2. Meditatsiya va Nafas Mashqlari (300 so'z)

2.1. Meditatsiya

- Mindfulness meditatsiyasi zo'riqishni kamaytirishda samarali usuldir.
- Kuningizning bir qismini jim o'tirib, nafas olishga e'tibor qaratishga ajrating.

2.2. Nafas Mashqlari

- Diafragmatik nafas olish, 4-7-8 texnikasi kabi mashqlar.
- Nafas olish mashqlari tinchlanish va yurak urish tezligini pasaytiradi.

3. Sog'lom ovqatlanish

3.1. Balansli ovqatlanish

- Meva, sabzavot, to'liq don, oqsil va foydali yog'larni iste'mol qilish.
- Shakar va tez uglevodlardan qochish.

3.2. Suv Ichish

- Har kuni yetarlicha suv ichish.
- Suv organizmni toza va tetik tutadi.

4. Uyquni tashkillashtirish

4.1. Uyqu gigiyenasi

- Tungi uyquni yaxshilash uchun muntazam uyqu vaqti.
- Elektron qurilmalardan yotishdan oldin kamida bir soat avval foydalanishni to'xtatish.

4.2. Tabiiy Uyqu Yordamchilari

- Melatonin, lavanda moyi yoki issiq sut kabi tabiiy yordamchilar.

5. Ijtimoiy Aloqalar

5.1. Oilaviy va Do'stlik Aloqalari

- Ya'qinlar bilan vaqt o'tkazish stressni kamaytiradi.
- Ijobiy ijtimoiy aloqalar ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

5.2. Ko'ngilli Ishlar

- Ko'ngilli faoliyat bilan shug'ullanish orqali boshqalarga yordam berish.
- Bu, o'z navbatida, o'z-o'zini qadrlashni oshiradi va stressni kamaytiradi.

Zo'riqishni kamaytirish va boshqarish uchun ko'plab usullar mavjud. Jismoniy mashqlar, meditatsiya, sog'lom ovqatlanish, yaxshi uyqu va ijtimoiy aloqalar zo'riqishni kamaytirishga yordam beradi. Ushbu usullarni kundalik hayotga tatbiq etish orqali salomatlik va hayot sifatini yaxshilash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA ZAMONAVIY O'QUVCHI SHAXSINING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK JIHATLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 44-46.V
2. Abduqahhorovna, N. K. (2023). PSIXOLOGIK KONSULTATSIYAGA MUROJAAT QILUVCHI OTA-ONALARNING FARZAND TARBIYASI 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 IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK JIHATLARI. PEDAGOG, 6(5), 739-741.
5. Kozimova, N. A., & Ulug'ova, S. M. (2023). ZAMONAVIY PSIXOLOGIK KONSULTATSIYA, UNING TURLARI VA UNGA MUROJAAT QILISH SABABLARI. Scientific Impulse, 1(6), 1679-1682.

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. Kozimova, N. A. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL TENSION IN ADAPTATION TO STUDY ACTIVITY OF FIRST LEVEL STUDENTS. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 311-317.
13. Kozimova, N. A. (2024). Psychological aspects of emotional stress in adaptation to educational activities. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 136-140.
14. Hikmatovna, M. N. (2024). Boshlang'ich ta'limda mutaxassislik fanlarini o'qitish. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 445-452.
15. Махмудова Нигора Хикматовна. (2024). Преподавание профильных предметов в начальной школе . *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 436–444.
16. Isomova, FATQ (2022). THE IMPORTANCE OF SPEECH DEVELOPMENT ACTIVITIES IN PREPARING CHILDREN FOR SCHOOL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(1), 947-949.
17. G'aniyevna, P. R. F. (2022, June). МАКТАБГА ТАЙЙОРЛОВ GURUHLARI UCHUN SAVODXONLIKKA O'RGATISH MASHG'ULOTLARIDA, A'HARF-TOVUSHINI O'RGATISH METODIKASI. In *E Conference Zone* (pp. 38-41).
18. Ravshanovna, X. S. (2023). PEDAGOGIK MULOQOT O'QUV JARAYONI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING MUHIM OMILI. *Journal of Universal Science Research*, 1(8), 131-139.

19. Khalilova, S. (2022). PHILOSOPHICAL ASPECTS OF GLOBALIZATION. *Gospodarka i Innowacje.*, 28, 6-11.
20. Ravshanovna, X. S. (2023). Bo 'lajak o'qituvchi pedagogik muloqot usullarini rivojlantirish texnologiyasining zamonaviy modellari va ularni qo 'llash metodlari. *Journal of Universal Science Research*, 1(9), 223-234.
21. Рузиева, М. (2023). ТАРЖИМА ПЛАТФОРМАСИ-МУТАРЖИМ ЛИСОНИЙ ТАФАККУРИНИНГ КЎЗГУСИ. Наука и технология в современном мире, 2(20), 37-39.
22. Рузиева, М. Я., & Эргашева, Т. Ш. (2022). МЕТОДЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УЧЕБНЫХ СЛОВАРЕЙ НА УРОКАХ РОДНОГО ЯЗЫКА И ЧТЕНИЯ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ. Вестник науки и образования, (2-2 (122)), 29-32.
23. Narziyeva, S. (2023). PSYCHOLOGICAL VIEWS ON THE CHOICE OF PROFESSION. *Modern Science and Research*, 2(10), 333-336.
24. Rustamovna, N. S. (2023). UNDERSTANDING EMPATHY: AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN CONNECTION. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(10), 378-382.
25. Rustamovna, N. S. (2023). DEVELOPING EMPATHY IN STUDENTS. *Oriental Journal of Academic and Multidisciplinary Research*, 1(3), 127-131.
- Ravshanovna, X. S. (2023). PEDAGOGIK MULOQOT O'QUV JARAYONI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING MUHIM OMILI. *Journal of Universal Science Research*, 1(8), 131-139.
26. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. *PEDAGOG*, 7(5), 670-676.
27. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 40-46.
28. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 54-60.
29. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *PEDAGOG*, 7(4), 328-334.
30. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. *European research*, (3 (81)), 47-49.
31. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 918-924.
32. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 933-939.
33. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 882-887.

34. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 888-893.
35. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 912-917.
36. Sidiqova Yulduz Sobirovna. (2024). MAKTABGACHA TA'LIMDA NUTQ, MULOQOT O'QISH VA YOZISH MALAKALARINING SOHALARI. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(1), 52–62.
37. Sobirovna, S. Y. (2024). AESTHETIC EDUCATION AS A TOOL TO LEAD CHILDREN TO PERFECTION. *МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА*, 2(2), 354-367.
38. Yulduz, S. (2024). Estetik tarbiya bolalarni komillikka yetaklovchi vosita sifatida. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 2(2), 95-106.
39. O'ktam qizi Buxoro, S. M. (2022). BOLANING NUTQINI RIVOJLANTIRUVCHI O'YINLAR. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 484-486.
40. Oktam's, S. M. (2023). Methods and Tools of Speech Development of Small Group Children in Preschool Education Organization. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 104-108.