

TALABALARNI OLIY TA'LIMGA MOSLASHUVIDA HISSIY-FIZIOLOGIK ZO'RIQISHLARNI OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Kozimova Nigora Abduqahorovna

Osiyo xalqaro universiteti "Pedagogika va psixologiya"

kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'limda talabaalrning emotsional va fiziologik zo'riqishining psixodiagnostikasi va psixokkoreksiyasi mavzusiga alohida to'xtalib o'tilgan. Maqola davomida mavzu doirasidagi asosli fikr va mulohazalar keltirilgan. Shuningdek, maqola so'nggida xulosa va takliflar berib o'tilgan.

Kalit so'zlar: Talabalar, oliy ta'lim, emotsional va fiziologik zo'riqish, psixodiagnostika, miya faoliyati, psixokorreksiya, stress omillari.

Abstract: This article specifically addresses the topic of psychodiagnostics and psychocorrection of emotional and physiological stress of students in higher education. The article presents reasonable ideas and considerations within the scope of the topic. Also, conclusions and suggestions are given at the end of the article.

Keywords: Students, higher education, emotional and physiological stress, psychodiagnostics, brain activity, psychocorrection, stress factors.

Аннотации: В статье подробно рассматривается тема психодиагностики и психокоррекции эмоционального и физиологического напряжения у студентов высших учебных заведений. В статье представлены обоснованные мнения и соображения в рамках рассматриваемой темы. В конце статьи также приводятся выводы и предложения.

Ключевые слова: Студенты, высшее образование, эмоционально-физиологический стресс, психодиагностика, мозговая активность, психокоррекция, стрессовые факторы.

Oliy ta'lim muassasasiga qabul qilingan talabalar yangi muhitga moslashish jarayonida turli hissiy va fiziologik zo'riqishlarga duch keladilar. Ushbu maqolada talabalar duch keladigan stress omillari va ularni oldini olish bo'yicha psixologik jihatlar tahlil qilinadi.

Hissiy-fiziologik zo'riqishlarning sabablari

Talabalar yangi akademik va ijtimoiy muhitga kirganlarida quyidagi muammolarga duch kelishlari mumkin:

1. Yangi muhitga moslashish– mustaqil hayot tarziga o'tish, yangi odamlar bilan aloqa qilish va akademik yuklamaning oshishi.
2. O'quv jarayonining bosimi – nazariy va amaliy bilimlarni o'zlashtirishga qo'yiladigan yuqori talablar.
3. Mavjud qo'rquv va xavotirlar – imtihonlar, baholar, o'qishni tashlab ketish xavfi.
4. Jismoniy charchoq– uyqu yetishmovchiligi, noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik.
5. Ijtimoiy moslashuv muammolari – yangi do'stlar orttirish, oiladan uzoqda yashash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmovchiligi.
6. Moliyaviy muammolar – kontrakt to'lovlari, kundalik xarajatlar va ishlash zarurati.

Hissiy-fiziologik zo'riqishlarni oldini olishning psixologik usullari

Stress va zo'riqishni kamaytirish maqsadida quyidagi psixologik yondashuvlar qo'llanilishi mumkin:

1. Moslashuv treninglari – yangi talabalar uchun psixologik treninglar o'tkazish orqali ularga yangi muhitga moslashishda yordam berish.
2. O'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish– vaqtni to'g'ri taqsimlash, hissiy holatni nazorat qilish va muammolarga ratsional yondashish.

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi – talabalar o'rtasida do'stona muhit yaratish va murabbiylik tizimini joriy etish.

4. Psixologik maslahatlar – talabalar bilan individual yoki guruhli sessiyalar o'tkazish orqali ularga hissiy barqarorlikni saqlash bo'yicha yo'l-yo'riqlar berish.

5. Jismoniy faollik va dam olish – sport mashg'ulotlari, dam olish texnikalari (meditatsiya, nafas olish mashqlari) orqali organizmning zo'riqishini kamaytirish.

6. Motivatsion yondashuv – talabalarni o'z oldiga realistik maqsadlar qo'yishga va bosqichma-bosqich ularga erishishga o'rgatish.

7. Uyqu va ovqatlanish rejimini tartibga solish – to'g'ri uyqu grafikiga rioya qilish, balanslangan ovqatlanish va vitaminlar qabul qilish.

8. Moliyaviy rejalashtirish – byudjet yuritish, stipendiya va grant imkoniyatlaridan foydalanish.

9. O'quv va hayotiy muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish – stressga bardosh berish strategiyalarini o'rganish va amaliy qo'llash.

Talabalarni oliy ta'lim muhitiga moslashtirish jarayonida stress va hissiy-fiziologik zo'riqishlarni kamaytirish muhim ahamiyatga ega. Psixologik treninglar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va individual maslahatlar orqali talabalar akademik va ijtimoiy jihatdan o'zlarini yanada ishonchli his qilishlari mumkin. O'z navbatida, bu ularning samarali ta'lim olishi va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kozimova, N. A. (2023). BUGUNGI TA'LIM TIZIMIDA ZAMONAVIY O'QUVCHI SHAXSINING IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK JIHLATLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(10), 44-46.V

2. Abduqahhorovna, N. K. (2023). PSIXOLOGIK KONSULTATSIYAGA MUROJAAT 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 IJTIMOIIY VA PSIXOLOGIK JIHLATLARI. *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 Abduqahhorovna. (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.