TALABALARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING AHAMIYATI

Usmanova Sevara Ermat qizi
Chirchiq davlat pedagogika
universiteti magistranti

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada talabalarda stressga bardoshlilik (rezilyentlik)ning ahamiyati,aynan talabalarning hayotida qanday vaziyatlar stress keltirib chiqarayotganligi, stressorlar va uning psixologik hamda o‘quv faoliyatidagi roli tahlil qilinadi. Shuningdek, stressga chidamlilikni shakllantirishning asosiy yo‘llari va psixologik mexanizmlari yoritilgan**.**

ANNOTATION

This article analyzes the importance of stress tolerance (resistance)in students,exactly what situations cause stress in the life of students, stressors and its role in psychological and educational activities. Also, the main ways and psychological mechanisms for the formation of stress resistance are covered.

Аннотация

В данной статье анализируется значение стрессоустойчивости (резистентности)у студентов,какие именно ситуации вызывают стресс в жизни учащихся, стрессоры и их роль в психологической и учебной деятельности. Также выделены основные пути и психологические механизмы формирования стрессоустойчивости.

Kalit so’zlar: stress, bardoshlilik, rezilyentlik, talaba, psixologik moslashuv, emotsional barqarorlik, stressorlar.

Ключевые слова: стресс, толерантность, резистентность, ученик, психологическая адаптация, эмоциональная стабильность, стрессоры**.**

Keywords: stress, tolerance, resistance, student, psychological adaptation, emotional stability, stressors.

Kirish

So‘nggi yillarda insoniyat kollektiv tushkunlik botqog‘iga botdi. G‘azab, qayg‘u va stress shunchalik kuchaydiki, ular kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylanib qoldi. Biroq, so‘nggi tadqiqotlar hayratlanarli haqiqatni yuzaga chiqardi: kimdir uchun hayot yaxshilanmoqda, kimdir uchun esa yanada og‘irlashmoqda. Hozirgi globallashuv davrida talaba yoshlar turli xil

psixologik bosimlar ostida yashamoqda. O‘quv yuklamasi, ijtimoiy muammolar, kelajak kasbiga oid noaniqliklar ularda stress holatini yuzaga keltiradi. Shu sababli talabalarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiyasi

Talabalarda stressga bardoshlilik (rezilyentlik) muammosi zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Bu fenomen shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarga moslashuvi, psixologik barqarorligi va ruhiy salomatligini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Mazkur tushuncha turli olimlar tomonidan turlicha talqin etilgan bo‘lib, uning ilmiy asoslari ko‘plab nazariyalar orqali yoritilgan. S. Maddi va M. Kobasa tomonidan ta’riflangan stressga bardoshlilik konsepsiyasi shaxsning stressli vaziyatlarda psixologik moslashuvchanligi, o‘z hayoti ustidan nazoratni his qilishi va muammolarga ijobiy qarash strategiyalari “Zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolari”MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI bilan bog‘liqdir. Ularning fikricha, yuqori stressga bardoshlilik darajasi tashqi salbiy ta’sirlar fonida ruhiy izdan chiqishning oldini oladi va adaptatsion salohiyatni oshiradi. G. Salovey va P. Mayer tomonidan ilgari surilgan emotsional intellekt nazariyasi esa shaxsning o‘zi va boshqalar his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish hamda konstruktiv ijtimoiy o‘zaro ta’sirni amalga oshirish qobiliyatini ifodalaydi. D. Goleman ushbu nazariyani kengaytirib, EIni kasbiy muvaffaqiyat va ruhiy farovonlikning muhim omili sifatida asoslab bergan. Oliy ta’lim muassasalari talabalari o‘quv yuklamasi, kasbiy tanlov bosimlari, ijtimoiy moslashishdagi qiyinchiliklar va shaxslararo munosabatlar bilan bog‘liq stress omillariga tez-tez duch keladilar . Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, stressga bardoshli talabalarda depressiv holatlar, xavotir, charchoq sindromi kabi salbiy psixologik jarayonlar kamroq uchraydi . Shuningdek, emotsional intellekti yuqori bo‘lgan talabalarda stressni konstruktiv boshqarish, konfliktlarni bartaraf etish, kommunikativ kompetensiyalar va sog‘lom ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimlarini shakllantirish ko‘rsatkichlari yuqori bo‘lishi aniqlangan. EI tarkibidagi empatiya, emotsional moslashuvchanlik va o‘z-o‘zini regulyatsiya qilish fazilatlari ruhiy salomatlik uchun psixoprotektiv omillar sifatida namoyon bo‘ladi. Zamonaviy psixologiyada rezilyentlikni o‘rganishda Ann Masten va Norman Garmezy ishlari alohida ahamiyatga ega. Masten rezilyentlikni “oddiy mo‘jiza” sifatida baholab, uni insonning normal rivojlanish jarayonida shakllanuvchi qobiliyat deb hisoblaydi. Garmezy esa bolalar va yoshlar orasida stressga chidamlilikni shakllantiruvchi omillarni aniqlagan. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, talabalarning ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik omillar — bu ularning stressga bardoshliligi va emotsional intellekt darajasidir. Stressga bardoshlilik shaxsning salbiy tashqi omillar ta’sirida ruhiy izdan chiqmasdan moslasha olish qobiliyatini belgilaydi. Emotsional intellekt esa his-tuyg‘ularni anglash, boshqarish, konstruktiv ijtimoiy muloqot yuritish orqali psixologik farovonlikni shakllantirishga xizmat qiladi.Tadqiqotda talabalarning ma’lum bir qismida ruhiy salomatlikning zaiflashuvi, emotsional o‘zini boshqarish mexanizmlarining yetarli darajada shakllanmagani, stress omillarining yuqoriligi qayd etildi. Bu esa oliy ta’lim jarayonida psixologik yordam va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.Shunday qilib, stressga bardoshlilik va emotsional intellektni rivojlantirish ruhiy barqarorlik, professionallik va shaxs sifatida barkamollikni ta’minlovchi yetakchi omillar ekanligi ilmiy jihatdan tasdiqlandi.Tadqiqot natijalari asosida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Ta’lim muassasalari uchun: Talabalarda emotsiyalarni boshqarish, konfliktlarni konstruktiv hal etish, stressni yengish ko‘nikmalariga qaratilgan psixologik treninglarni tizimli ravishda tashkil etish; universitetlar qoshida faoliyat yuritayotgan psixologik xizmatlar profilaktik va konsalting faoliyatlarini kengaytirish; psixologik xavfsiz muhit yaratish; dars jarayonlarida pozitiv psixologiya va kommunikativ kompetensiyalar elementlari integratsiya qilish.
2. Talabalar uchun: stressni boshqarishning kognitiv-behavioral strategiyalaridan foydalanish (masalan, muammo yechimi, vaqtni boshqarish); o‘z-o‘zini anglash va emotsional regulyasiya bo‘yicha refleksiv mashqlarni muntazam qo‘llash; jismoniy faoliyat, meditatsiya, sport va ijodiy faoliyat orqali psixoprofilaktik yondashuvlarni kuchaytirish; ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi guruhlar bilan faol muloqot qilish

Natijalar

“Stressga moyillik darajasini aniqlash” metodikasi

Stressga moyillik darajasi	Fozi ko’rsatgichida	Sinaluvchilar soni
Yuqori	9,9%	2
O’rta	86,3%	19
Past	4,5%	1
Jami:	100%	22

Yuqorida keltirilgan Yu.V. Shcherbatyx konsepsiyasi asosida tuzilgan stressga moyillik testi.Mazkur test shaxsning stress omillariga nisbatan sezgirligi va emotsional reaktivligini aniqlashga mo‘ljallangan.Test tahlillari talabalar orasida stressga moyillik o’rta darajad yuqori foizni tashkil etgan. Stressga moyillik o’quv faoliyatda turli muammolarni keltirib chiqarishi, o’quv faoliyatining sifatiga ta’sir qilishi mumkin.

Stress tushunchasi va uning talabalarga ta’siri

Stress – bu inson organizmining tashqi va ichki ta’sirlarga nisbatan javob reaksiyasidir. Ushbu tushunchani ilmiy asosda birinchi bo‘lib Hans Selye fanga kiritgan. Uning fikricha, stress organizmning umumiy moslashuv sindromi orqali namoyon bo‘ladi. Qisqa stress insondagi xotirasini, immunitetini va intelektual qobiliyatini vaqtincha oshiradi. Ammo uzoq vaqt stress holatida yurish inson salomatligiga, uning fiziologik holatiga, ruhiyati va hatti-harakatlariga jiddiy salbiy ta’sir ko’rsata boshlaydi. Insonda tashvishlanish, asabiylashish, vahima holatlari kuchayadi, tez jahl qilish, o’zini tuta olmaslik, boshqalar bilan munosabatining tez-tez buzilish, surunkali jismonan va ruhan charchoqlik, ishlash sifatining buzilishi holatlari kuchayadi. Bu esa organizmda kortizol, ya’ni stress garmonining ko’payishiga olib keldi.
Talabalarda stress quyidagi holatlarda ko‘proq kuzatiladi: imtihonlar davrida, vaqt yetishmasligi, shaxsiy va ijtimoiy muammolar, moliyaviy qiyinchiliklar, adaptatsion jarayoni,kelajak havotirlari, yuqori talab va mas’uliyat.
Stressning yuqori darajasi: diqqat pasayishi,xotira buzilishi,motivatsiya yo‘qolishi
kabi salbiy oqibatlarga olib keladi.

Stressga bardoshlilik (rezilyentlik) tushunchasi

Stressga bardoshlilik – bu shaxsning murakkab vaziyatlarga moslashish va ularni yengib o‘tish qobiliyatidir. Bu tushuncha psixologiyada muhim o‘rin tutadi.
Amerikalik psixolog Salvatore Maddi stressga bardoshlilikni uch komponent orqali tushuntiradi:
-Commitment (jalb etilganlik)
-Control (nazorat hissi)
-Challenge (qiyinchilikni imkoniyat sifatida qabul qilish)
Shuningdek, Richard Lazarus stressni insonning vaziyatni qanday baholashiga bog‘liq deb hisoblaydi.

Hulosa

Talabalarda stressga bardoshlilik (rezilyentlik) muammosini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, mazkur psixologik sifat shaxsning nafaqat murakkab vaziyatlarga moslashuvi, balki uning umumiy psixologik salomatligi, akademik muvaffaqiyati va ijtimoiy faoliyatida muhim o‘rin tutadi. Tadqiqot natijalari asosida aniqlanishicha, stressga bardoshli talabalar o‘quv jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni samarali yengib o‘tadi, emotsional jihatdan barqaror bo‘ladi hamda muammoli vaziyatlarga konstruktiv yondasha oladi.
Nazariy tahlillar (Hans Selye, Richard Lazarus, Salvatore Maddi) shuni tasdiqlaydiki, stressni boshdan kechirish darajasi ko‘p jihatdan shaxsning uni qanday baholashi va unga qanday munosabatda bo‘lishiga bog‘liq. Shu nuqtai nazardan, rezilyentlik talabalar uchun muhim psixologik resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Shu asosda xulosa qilish mumkinki, talabalarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish oliy ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri bo‘lishi lozim. Bu jarayonda psixologik treninglar, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish, motivatsion qo‘llab-quvvatlash va individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.
Umuman olganda, stressga bardoshlilik talabaning shaxs sifatida kamol topishi, uning kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyati va hayotiy barqarorligini ta’minlovchi asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

Adabiyotlar ro’yxati:

1. Hans Selye (1976). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
2. Richard Lazarus, & Susan Folkman (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
3. Yuri Shcherbatykh (2006). *Psixologiya stressa i metody ego korrektsii*. Sankt-Peterburg: Piter.
4. Martin Seligman (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
5. Albert Bandura (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
6. Karimova, V.M. (2018). *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: O‘qituvchi.
7. G‘oziev, E.G‘. (2012). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi.
8. Nishonova, Z.T. (2016). Talabalarda stress va uning psixologik xususiyatlari. *Psixologiya ilmiy jurnali*, №2, 45–52.
9. Rasulov, A.R. (2020). Talaba yoshlarning psixologik moslashuvi va stress omillari. *Ta’lim va psixologiya*, №4, 33–38.
10. Xudoyberdiyeva, M. (2021). Talabalarda emotsional zo‘riqish va uni kamaytirish yo‘llari. Toshkent.