

TALABALARDA O‘QUV JARAYONIDAGI STRESSLI VAZIYATLARGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH

Rasulov Isomiddin Ravshanjon o‘g‘li

O‘zbekiston respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti magistratura bosqichi
psixologiya yo‘nalishi talabasi

Tell: +998997832610

Mamlakatimizda so‘ngi yillarda yosh avlodga ta‘lim va tarbiya berishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ta‘lim-tarbiya doimo jamiyat taraqqiyotining asosi bo‘lgan. Chunki, inson jamiyatdagi barcha munosabatlar, jarayonlar va aloqalarning markazida turadi. Globallashuv jarayoni inson va uning ilmiy-ma‘rifiy potensialini ijtimoiy taraqqiyotning hal qiluvchi omiliga aylantirdi. Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichi uchun globallashuv jarayoni xosdir. Innovatsion texnologiyalar taraqqiyotining ilg‘or natijalarini qo‘llash, yuqori darajadagi texnika texnologiyalardan foydalanish bilan bir qatorda, eng muhimi yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash bu boradagi muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi[1]. Mamlakatimizda qabul qilingan yangi taxrirdagi «Ta‘lim to‘g‘risidagi qonun»i bo‘yicha butun ta‘lim tizimi isloh qilinarkan, asosiy diqqat ana shunday saviyadagi kadrlar tayyorlashga qaratilgan.

Bilamizki, talabalik davri turli yoshlarni o‘z ichiga qamrab oladi. Bu davrda ko‘plab psixologik xususiyatlarni kuzatishimiz mumkin aynan ota-onasidan uzoqda, moliyaviy jihatdan qiyinchiliklar hamda maktab davriga nisbatan murakkab aqliy yuklamalar ostida o‘qiyotgan talabalarda o‘z tengdoshlari bilan bo‘ladigan munosabatlarda ham salbiy muammolar kelib chiqishi mumkin bundan qolaversa, bu davrda oila a‘zolari bilan munosabatlarda ham stressga moyillik darajasi yuqorilashib ketishiga sabab bo‘lishi mumkin. Oddiygina talabaning uyiga bo‘lgan sog‘inchi, yaqinlarini sog‘inish, ustozlaridan dakki eshitishi, o‘qishidagi qiyinchiliklar hattoki o‘z

tengdoshlari bilan munosabatining uzoqligi talabani stressga tushishiga sabab bo'lishi mumkin aynan oilaviy mehrdan yiroqda bo'lgan qiz bola talabalarda muhabbatga bo'lgan hissiyotlari shaklanadigan bir davr bo'lib o'zi hohlagan munosabatga javob olmasligi ham talabalarning stressogen vaziyatlarga tushishiga sabab bo'la oladi. Stress tushkunlik holatini keltirib chiqaradi. Tushkun kayfiyatning uzoqroq davom etishi bazida depressiya holatlarini keltirib chiqarish mumkin aynan talabalik davridagi qizlarda semizlikdan aziyat chekkan vaqtlarda va kuchli dieta vaqtida ham stress alomatlari kelib chiqishi mumkin.

Inson hayoti davomida turli hayotiy muammolarga duch keladi. Hozirgi vaqtda ijtimoiy va iqtisodiy sohalarida inqiroz hodisalarining o'sib borayotganini hisobga olgan holda, murakkab, chigal, inqirozli vaziyatlarning soni sezilarli darajada ortmoqda. Buning sababi malum bir hayotiy qiyinchiliklarni yengish tajribasining kamligi yoki shaxsiy va atrof-muhit resurslarining yetarli darajada rivojlanmaganligi bo'lishi mumkin. Ko'plab tadqiqotlarda ta'kidlanganidek, aynan talabalar bunday holatlarda nisbatan yuqori darajali stress holatlarga tushadilar.

Oliy ta'lim tizimidagi islohatlar (kirish imtihonlarining test savol-javoblari bilan almashtirilishi, imtihon va sinovlarning reyting tizimi bilan almashtirilishi, ta'lim olish uchun yangi pedagogik texnologiyalarning qo'llanilishi va boshqalar) ta'lim tarbiya ishida qator ijobiy natijalar bilan birgalikda ma'lum miqdorda stress reaksiyalar uyg'otuvchi omillar bo'lib ham keladi. Shuning uchun talaba yoshlar orasida turli xil xastaliklarning keyinga vaqtlarda keng tarqalishi kabi holatlarning yuzaga kelishi bejiz emas. Bunday salbiy reaksiyalardan qutulish uchun ham stress haqdagi tishunchalarning keng ma'noda yoyilishi uning mohiyatini tushunish, sabablarini aniqlash, qarshi kurash choralarini ishlab chiqish muhimdir[2].

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Volume 11. November 2024

Agar talaba doimiy holatda stress reaksiyalariga uchrab tursa, ushbu holat uning bajaradigan ish sifatiga ham salbiy taʼsir etadi. Unda loqaydlik, yurush turush va kiyinishiga etiborsizlik, darslarga, majlislarga va boshqa tadbirlarga kechikib borish, sababsiz darslarga qatnatmaslik holatlari roʻy beradi. Qayd qilingan holatlarga tushib qolgan talabalarni meʼyoriy holatga qaytarish uchun uning qanday stress omillarga duch kelganligini va bunday stress reaksiyalarning salbiy oqibatlaridan qutulish yoʻllarini izlash lozim.

Talabalik hayotining qiyinligi va noqulayligi tufayli qiynalib qolgan shaxslar tamaki maxsulotlari, pivo va boshqa alkogolli ichimliklardan najot kutib ularni isteʼmol qilganda roxatlangandek, qisman boʻlsada tashvishlardan halos boʻlgandek his qiladi. Lekin bu holat sarobga oʻxshash aldanishdan boshqa hech narsa emas. Boz ustiga bunday talabalar oʻqishni tugatgunicha psixotrop dori vositalariga oʻrganib oliy taʼlim tizimiga kirayotganida chekmaydigan va ichmaydiganlar yaxshigina ichuvchi va surunkali holda chekuvchi shaxsga aylanadilar. Ushbu holatlar taʼsiriga tushib qolmasligi uchun har bir talaba uni shu holga tushishiga sabab boʻlgan stress reaksiyalarning tabiatini oʻrganishi lozim va unga qarshi kurash metodlarini oʻrganib oʻzini bunday salbiy holatlardan qutqara bilishi kerak.

Umuman olganda stresssiz hayot boʻlishini tassavur qilish mumkin emas. Stressning tegishli kuchga ega boʻlib distress holatiga oʻtib ketmasligi organizmni turli xil noqulay omillarga chidamliyligini oshiradi, sihat – salomatligini mustahkamlaydi, har xil yuqumli kasalliklardan himoya qiladi va hakazolar. Lekin stress eustress holatidan oʻtib ketib distressga aylansa undan himoyalanish albatta zarur[3]. Har qanday distressdan himoyalanishda dastavval shunday stressni chaqiruvchi omilni aniqlash va uni bartaraf qilish kerak. Bunday kurashlar asosan ikki yoʻnalishda olib boriladi[4].

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Volume 11. November 2024

1. Har bir individ taʼsir koʻrsatuvchi omilni aniqlab uni bartaraf qilishda shaxsan ishtirok etishi kerak:
2. Mavjud boʻlgan stress omillarini tashkilot nuqtai nazaridan bartaraf qilish.

Distress holatlarining toʻgʻridan – toʻgʻri oldini oladigan tadbirlarni oʻtkazish va ularga doimiy holatda amal qilish. Masalan, oʻquv auditoriyalarida, bevosita ishlab chiqarish ishlari olib boriladigan bin ova inshootlarda har 2 soatda tanaffuslar oʻtkazib turish. Bunday tanafuslar hammaga yoqadigan musiqa sadolari bilan olib borilsa foydasi ancha yuqori boʻladi. Xuddi shuningdek ishchi xizmatchilar, talabalar, ruhiy psixologik zoʻriqishni kamaytiradigan xonalarda dam olishi va boshqalar. Shuni ham aytib oʻtish kerakki qayd qilingan hamma ishchi xodimlarga bir xil taʼsir etmaydi bining uchun amalga oshiriladigan tadbirlarda ishchi xodimlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ish olib borish zarur[5].

Oliy pedagogik tizim talabalarida millatlararo munosabatlarni taʼlim jarayonida rivojlantirish tamoyillaridan biri tolerantlikdir. Tolerantlik (lot.tolerantia – chidam, sabr-toqat), bagʻrikenglik – oʻzgarlarning turmush tarzi, xulq-atvori, odatlari, his-tuygʻulari, fikr-mulohazalari, gʻoyalari va eʼtiqodlariga nisbatan toqatli, chidamli boʻlish. Bu bir-biriga oʻxshamagan odamlarning birga ahillikda yashashidir. Biron-bir insonda yoki biron-bir begona madaniyatda bizga nimadir yoqmasligi mumkin, biroq oʻzgalarning huquq va manfaatlariga ziyon yetkazmasa, joriy qonunlarni buzmasa, ularning mavjudligi va rivojlanishini tan olishimiz kerak. Yaʼni tolerantlik bu oʻzgalarning fikri, qarashlari va xatti-harakatiga passiv, tabiiy ravishda buysunishni anglatmaydi. Balki alohida odamlar, turli guruhlar, xalqlar, ijtimoiy guruhlar oʻrtasida bir-birini tushunish, ijobiy hamkorlik yoʻlidagi faol axloqiy nuqtai nazar va psixologik hamkorlikni anglatadi[6].

Oʻz-oʻzini tahlil etish gnoseologiya, psixologiyada bilish va amaliy faoliyatga doir barcha harakatlarni oʻz ichiga oladi, pedagogikada esa, tadqiq qilinayotgan

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Volume 11. November 2024

narsahodisalarning alohida tarkibiy qismlarga ajratish qonuniyat va usullarini o‘zida aks ettiruvchi bilish jarayoni sifatida ifoda etiladi. O‘z-o‘zini tahlil etish falsafa va psixologiyada o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini bilish, o‘z-o‘zini boshqarish, o‘z-o‘zini baholashning tarkibiy qismi sifatida aks ettirilsa ham mustaqil kategoriya sifatida ishlatilmaydi. Biroq o‘z-o‘zini anglashning shakllanishi va rivojlanishi o‘z-o‘zini tahlil etish asosida amalga oshirishini esda tutish zarur. Talabalarida o‘z-o‘zini tahlil etish ko‘nikmalarini rivojlantirishning ahamiyati ularning o‘zi haqidagi tasavvurlari, qiziqishlari, motiv, ehtiyojlari tizimi sifatida tushuniladigan “Men-kontseptsiyasi”ning rivojlanishiga undovchi ichki omillarning eng asosiylaridan biridir.

Bugungi kun talabalarining ham jismoniy, ham ruhiy salomatligi jiddiy tasir korsatadigan stress holatlarining mavjudligi va unga nisbatan barqaror munosabat bildirish uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, balki olib borayotgan faoliyatining samarasiga ham tasir korsatuvchi muhim omil ekanligini hisobga olgan holda bugun talabalarning stressga barqarorligini tadqiqot predmeti sifatida organish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda ayniqsa talabalarda stressga barqaror munosabat bildirishning psixologik determinantlarini o‘rganish juda dolzarbdir.

Yuqoridagi stress to‘g‘risidagi mulohazalardan kelib chiqqan holda stress holatida shaxs o‘z o‘zini boshqarishini nazariy jihatdan o‘rganibgina qolmay uni amaliyotda ham tadqiq etish asosiy masalalardan biri ekanligini ko‘rishimiz mumkin. Shunday xulosa qilish mumkinki, inson qanchalik yosh bo‘lsa, nerv tizimi qanchalik egiluvchan bo‘lsa, va turli tashvishlardan holi bo‘lgan ong egasi bo‘lsa, adaptatsiya jarayoni shunchalik yengil kechadi va stressli holatlar asoratlarsiz o‘tkaziladi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida” gi PF-5847-son Farmoni.
2. Кушкерова Н.Ф. и др. Профилактика стрессовых состояний студентов очной формы обучения // Гигиена и санитария. 2007, № 4. С. 47–50.
3. Қурбонов Ш. Стресс нима? Илмий оммабоп қўлланма. Тошкент, 1982. 12-18 бетлар.
4. Росинкая Т.И. Профилактика стресса в студенческой среде. “Ананьевские чтения – 2001.” Санкт-Петербург, 2001.
5. Кушкерова Н.Ф. и др. Профилактика стрессовых состояний студентов очной формы обучения // Гигиена и санитария. 2007, № 4. С. 47–50.
6. Murtazayeva R.H. O‘zbekistonda millatlararo munosabatlar va tolerantlik. Darslik. – Toshkent: Mumtoz so‘z, 2019.
7. [http:// www. zdorovieinfo.ru](http://www.zdorovieinfo.ru)
8. [http://www. med – tutorial. ru](http://www.med – tutorial. ru)

Research Science and
Innovation House