

PSIXOLOGIK STRESS HOLATIDA TALABALAR TOMONIDAN O‘Z-O‘ZINI NAZORAT QILISH

Rasulov Isomiddin Ravshanjon o‘g‘li

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

Tell: +998997832610

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs o‘zini o‘zi boshqarish jarayonining nazariy asoslari, Stress holatida shaxs o‘z o‘zini boshqarishning motivatsion omillarini o‘rganishning psixologik asoslari kabi masalalari o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: Stress, shaxs, boshqarish, motivatsion, qobiliyat, zehn, bilish jarayoni, psixik xususiyat, tafakkur, tarbiya, o‘qitish usullari, axborot kommunikatsion texnologiya.

Yosh avlod ta’lim jarayonida o‘zining o‘quv faoliyatida ijobiy motivlarni anglab yeta olsagina, u kelgusi faoliyatida o‘z oldida turgan vazifalarni muvaffaqiyatli bajarib, ijodiy yangiliklar yarata oladi. Hususan, “... jismonan sog‘lom, ruhan va aqlan rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, hayotiy nuqtai nazarga ega yosh avlodni tarbiyalash” ustuvor vazifa etib belgilandi. Bu bo‘lajak mutaxassis shaxsida salbiy ta’sirlarni oldini olish, bartaraf etish, pedagogik faoliyat bilan bog‘liq kasbiy stress va uning determinantlarini tadqiq etish, pedagoglarda kasbiy stressga barqarorlikni shakllantirishning amaliy jihatlarni takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi. Biz emotsional stresslarning oldini ololmaymiz, undan chetlasha olmaymiz, muammo ham shundaki biz stressorlar bilan kelisha olmaymiz. psixologik adabiyotlarda "stress" tushunchasining quyidagi zamonaviy ta’riflari uchraydi:

- Stress - bu psixika, organizmning, umuman olganda, qandaydir ekstremal ta’sirlarni bartaraf qilish uchun funktsional zahiralarni keng safarbar qilish bilan belgilanadigan o‘ziga xos holati.
- Stress - organizmning bartaraf qilish yoki kamaytirishga intiladigan xavotirli holati.
- Stress - bu ichki xavotir yoki uni bostirish holatini aks ettiruvchi psixologik va axloqiy reaksiyalar.

Talabalik davri asosan, o‘smirlikdan to yetuklik davriga qadar bo‘lgan oraliq bosqich sifatida qaraladi. Talabalar o‘spirinlik davridagi ko‘plab xususiyatlarga ega

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

Volume 12. December 2024

bo‘lish bilan birga, oila muhitidan yiroqda hayot kechirish jarayonini boshdan kechirishadi. Ular odatda yolg‘iz, uydan uzoqda yashaydilar va turli hudud va o‘zgacha turmush tarzida kelgan tengdoshlari bilan munosabat o‘rnatishni boshlaydilar. Oliy o‘quv yurtida o‘qimayotgan tengdoshlari bilan solishtirganda, talabalar faqat ilmiy faoliyat bilan shug‘ullangani uchun hayotning haqiqiy mas‘uliyatidan ajralganga o‘xshaydi. Shu bilan birga, shaxs oldingi o‘tmishdan uzilib, oldingisidan ko‘p jihatdan farq qiladigan yangi turmush tarzini qabul qiladi[1]. O‘quv jarayonida o‘zini nazorat qilish fanlarni yanada samarali o‘rganishga, mustaqil ta‘lim va jarayonlarni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, natijada esa talabaning ilm olish samaradorligi va akademik samaradorligini oshirishga olib keladi [2].

Stressogen vaziyatlarda talabaning o‘zini nazorat qilishni o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu uning psixologik barqarorligi darajasini va murakkab vaziyatlarda o‘zini ijobiy boshqarish ko‘nikmasini aniqlashga yordam beradi. O‘z-o‘zini nazorat qilishni o‘rganishning ko‘plab metodlari va yondashuv nazariyalari talabalarga ushbu qobiliyatni takomillashtirishga imkon beradi va o‘quv va hayotiy qiyinchiliklarni yengish qobiliyatini oshiradi. Stressli vaziyatlarda talabalarning o‘zini o‘zi boshqarishini kuchaytirish ularning psixologik farovonligi va universitet hayotiga muvaffaqiyatli moslashishida muhim rol o‘ynaydi. Universitetdagi stress turli xil omillarga bog‘liq bo‘lishi mumkin, masalan, imtihonlarni topshirish muddati, katta o‘qish yuki, ijtimoiy aloqalar va kelajakdagi noaniqlik. Shu sababli, o‘zini nazorat qilish va stressogen vaziyatlarga yetarlicha javob qaytarish qobiliyati talaba uchun juda muhimdir.

Talabaning o‘zini o‘zi boshqarishning asosiy jihatlaridan biri bu his-tuyg‘ularini boshqarish qobiliyatidir. Stressli vaziyatlarda talabalar qo‘rquv, tashvish, tirnash xususiyati kabi kuchli his-tuyg‘ularni boshdan kechirishlari mumkin. Tuyg‘ularni nazorat ostida ushlab turish qobiliyati aqlsiz yoki impulsiv harakatlardan qochishga, fikrlashni aniq saqlashga va qasddan qaror qabul qilishga yordam beradi. Yana bir muhim jihat diqqatni jamlash va boshqarish qobiliyati. Stress talabaning o‘quv vazifalariga diqqatni jamlash qobiliyatini susaytirishi mumkin, bu esa ishlashning pasayishiga va o‘quv yutuqlariga olib kelishi mumkin. Diqqatni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish talabaga vazifalarni samarali almashtirishga, stress ostida maqsadli va samarali ishlashga imkon beradi [3].

Talabalarning imtihonlar natijasida yuzaga kelgan psixoemotsional reaksiyalari zamonaviy psixofiziologik usullar majmuasi yordamida hissiyotlarning zamonaviy

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

Volume 12. December 2024

nazariyasi asosida o'rganildi. Psixoemotsional holatning rivojlanishida natijalarni ehtimoliy prognozlash rolini o'rganish uchun har bir talaba o'z bahosini bashorat qilishni taklif qildi. Guruhlar taxminlar va haqiqiy belgi o'rtasidagi farq asosida tuzilgan. Umuman olganda, talabalarda imtihon natijasida yuzaga kelgan hissiy stress, bahoning ehtimollik bahosi, imtihonga tayyorgarlik va natijaga qarab psixofiziologik va vegetativ o'zgarishlar majmuasi bilan tavsiflanadi[4]. Oliy ta'lim hayotining birinchi yilida stressning asosiy sababi keskin o'zgarishlar bo'lishi mumkin. Talaba yangi joyga, yangi buyurtmalarga moslashishi kerak, u yangi muhit va unga notanish odamlar bilan o'ralgan. Bundan tashqari, sobiq sinfdoshlar, do'stlar doirasi bilan munosabatining kuchi yo'qoladi. Ba'zilar uchun bolalik allaqachon tugaganini tushunish qiyin. Ayrim insonlar uchun bu ham katta stressdir. Shaxsning emotsional zo'riqishni bartaraf etishning strategiyasi ham stressni yengishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shaxsning stressni yengish uchun kurashish harakatlari, kurashish strategiyalari, kurash uslublari, xatti-harakatlarga dosh berishi stressga chidamliligini yanada mustahkamlaydi.

Yuqorida ko'rib chiqilgan fikrlar stressni o'rganishda izlanishlar hali ko'p davom etishini va bu muammo hozircha o'z dolzarbligini yo'qotmaganligini asoslash uchun yetarli bo'lib, bu borada ish olib boradigan izlanuvchi yoki tadqiqotchi bu nazariya va modellarga tayanmasdan iloji yo'q. Kelajagimiz istalgandek bo'lishi uchun bu muammoni chuqurroq o'rganish va uning salbiy jihatlarini bartaraf etish usullarini ishlab chiqish tadqiqotchilarning vazifalaridan biriga aylanishi maqsadga muvofiqdir. Stressning namoyon bo'lishi, uning shaxs sog'ligi va faoliyat sohalariga qanday ta'sir ko'rsatishini turli xil ilmiy izlanishlar asosida shunday xulosaga kelish mumkinki, har qanday odam o'z hayoti davomida bu holatni bir necha bor boshdan kechirishi tabiiydir. Psixologik savodxonlikka ega bo'lish yuqorida ta'kidlangandek keltirilgan nazariya va modellarda bildirilgan stress haqidagi fikrlar haqida bilimga ega bo'libgina qolmasdan, hayotiy vaziyatlarda ularni hisobga olishni bilishdan ham iboratdir.

Bugungi kunning asosiy maqsadlaridan biri bo'lgan yosh avlodning barkamolligini ta'minlash uchun ular ongiga hayotiy qiyin vaziyatlarda o'zini qanday tutish, muammoli vaziyatlardan chiqib ketish ko'nikma va malakasini hosil qilish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Buning uchun yosh avlod tarbiyasi uchun mas'ul bo'lgan har bir shaxs ruhiy sog'lomlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan stress bilan bog'liq ma'lumotlarni o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Bu esa o'z navbatida ertangi kunimizning davomchilari bo'lgan aqlan yetuk, axloqan pok, irodasi baqquvat bo'lgan

yosh avlodlarni tarbiyalash uchun imkon yaratadi. Shunday qilib, stressli vaziyatlarda talabalarning o'zini o'zi boshqarishini o'rganish va mustahkamlash ularning psixologik farovonligida, o'quv jarayoniga muvaffaqiyatli moslashishda va umumiy hayotda muhim rol o'ynaydi. O'zingizning stress reaksiyalaringizni tushunish, hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, vaqtni rejalashtirish va atrofdagilarning qo'llab-quvvatlashi talabalarga o'zlarining xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari va fikrlarini samarali boshqarishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. *Kurygin A.G., Uryvaev V.A.* Mental distress in the debut and development of somatic disease // Human ecology. 2006. No. 7. P. 42-46.
2. Hafenbrack A. C., Kinias, Z., & Barsade, S. G. (2014). Debiasing the mind through meditation: Mindfulness and the sunk-cost bias. *Psychological science*, 25(2), 369-376.
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer Publishing Company.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - М., 2004.
5. Selye G. *Stress bez distressa.* М.: Progress, 2009.

**Research Science and
Innovation House**