

TALABALARDA STRESSGA BARQARORLIKNING PSIXOLOGIK TAHLILI

Rasulov Isomiddin Ravshanjon o'g'li

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

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs stress holatida o'z-o'zini boshqarishning motivatsion omillari o'rganilgan. Ta'lim sohasida stressni keltirib chiqaradigan omillar va bartaraf etish choralari muhokama qilinadi. Shaxslar va ta'lim muassasalari foyda ko'rishi mumkin bo'lgan tadbirlarni taklif qiladi..

Kalit so'zlar: Shaxs, boshqarish, qobiliyat, bilish jarayoni, psixik xususiyat, tafakkur, o'qitish usullari, axborot texnologiyalari, zo'ravonlik, sog'ligni ta'minlash.

Jadallik bilan taraqqiy etib borayotgan bugungi davr o'z navbatida axborot oqimining keskin oshib borishi bilan xarakterlanadi. Axborotlar oqimi va texnologik taraqqiyot jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo'shib borishi bilan bir qatorda insonning yangicha sharoitga moslashib borishini ham taqozo etmoqda. Bu o'z navbatida inson psixikasida mavjud sharoitga nisbatan yangicha qarashlarni vujudga keltirib, xulq-atvorida ham namoyon bo'lmoqda. Mana shunday psixologik holatlardan biri stressdir. Stress ingliz tilidan olingan bo'lib, zo'riqish degan ma'nolarni anglatadi. Asabiylik turli xil jismoniy va aqliy yuklamalarning ko'pligi, ekstrmal vaziyat sodir bo'lganda, kerakli choralarni zudlik bilan ko'rishga majbur bo'lganda vujudga keladigan ruhiy holatdir. Hissiy zo'riqish holatida individning hatti-harakati kishi nerv jarayonlarining kuchliligi yoki ojizligiga bog'liqdir. Stress kishining o'ta faol yoki o'ta sust harakatida namoyon bo'ladi. Ta'lim jarayoniga xos ruhiy zo'riqishlar talabalarning fikricha, bilim olish qobiliyatining pasayishi va charchoqning ortishi bilan bog'liq. Hissiy zo'riqishlarning salbiy oqibatlarini behuda shoshilish, uyquning buzilishi, holsizlik, vaqtning yetishmasligida ham namoyon bo'ladi. Bilamizki, o'smirlik talabalik davri turli yoshlarni o'z ichiga oladi bu davrda ko'plab psixologik jarayonlarni kuzatishimiz mumkin aynan oilasidan uzoqda, moliyaviy qiyinchiliklar hamda aqliy bosim ostida o'qiyotgan talabalarda o'z tengdoshlari bilan bo'ladigon munosabatlarda ham salbiy muammolar vujudga kelishi mumkin bundan tashqari bu davrda yaqinlarini sog'inish ham stressga moyillik darajasi oshishiga sabab bo'lishi mumkin. Misol uchun oddiygina talabaning uyiga bolgan sog'inchi, o'quv faoliyatodagi qiyinchiliklar qolaversa o'z

tengqurlari bilan munosabatining uzoqligi talabani stressga tushishiga sabab bo'lishi mumkin.

O'quv jarayoniga tegishli stress holatlarini o'rganishga bag'ishlangan izlanishlarning ko'rsatishicha, kelajakda bo'ladigan holatlar – qo'rqish, o'ziga nisbatan ishonchsizlik, stressning yuqori darajadagi tajovuzkorlik, tinchlik bermaydigan fikrlar, depressiv (tushkun) kayfiyat, o'zini ojiz his qilish kabi ko'rinishlarida namoyon bo'lishi mumkin. Talabalarda o'quv semestri oxirida ayniqsa imtihon paytida frustratsiya holatining yuzaga kelishi ham stressni keltirib chaqiradi. Frustratsiya “frustration” so'zidan olingan bo'lib muvaffaqiyatsizlikka uchragandagi jaroxatlantiruvchi xolatni bildiradi. Imtihondagi muvaffaqiyatsizliklar ko'p hollarda hissiy emotsional sohada va xulq-atvorda namoyon bo'ladi. Chunonchi, talaba imtihonda yetarlicha ball yig'a olmasa, boshqalarga nisbatan jahldor, aybni birovdan qidiradigon bo'lib qoladi. Stress borasida qanchalik ko'p ma'lumot bilmaylik, baribir uni bartaraf etish borasida olimlar aniq bir to'xtamga kelishi va mavjud holatni to'g'rilash har doim ham oson kechavermaydi.

Hozirgi davrda oliy o'quv yurtlarida bilim olayotgan bo'lajak kadrlarning nafaqat o'z mutaxassisligi doirasida ta'lim olishiga, balki ularning sog'ligi masalasiga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Shu munosabat bilan muammoning talabalar jamoasida o'rganilganligini ham tahlil qilishga urindik. Ilmiy adabiyotlarda shaxs amalga oshirayotgan faoliyatining funksional ishonchliligi u boshqarayotgan obyektning holatiga qanchalik to'g'ri va o'z vaqtida o'zgartirishlar kirita olishiga bevosita bog'liqligi ko'rsatiladi[1]. Bu muammoni talabalik davri bilan bog'lagan holda o'rgangan rus olimalaridan biri O.N.Stolpovskayaning[2] fikricha, talaba o'qish faoliyati davrida o'zining kasbiy kelajagini ko'ra bilsa, uning uchun o'qishda yuqori natijalarga erishish istagi va shuning natijasida yutuqlarga erishish imkoniyati ham muhim bo'ladi. Chunki o'quvda yuqori natijalarga erishish orzusini ro'yobga chiqarish uchun talabalardagi optimistik kayfiyat muhim rol o'ynaydi. Agar talabada optimistik qarash dominant bo'lsa, u hayoti mobaynida erishib kelayotgan yutuqlari o'z kuchi va qobiliyatlarining natijasi ekanligiga ishonsa, bunday talabaning muvaffaqiyatlarga erishishi oson bo'ladi. Bunday talabalar muvaffaqiyatsizliklarga uchraganida ham bu holat vaqtinchalik ekanligini va bundan chiqib ketish va muvaffaqiyatga erishish o'ziga bog'liq ekanligiga doimo ishonadi. O.N.Stolpovskaya o'z ilmiy izlanishlari yakunida shunday xulosaga keladiki, talabalik

davrida o'quv faoliyatining samarali kechishi hodisalarni optimistik ruhda qabul qilish bilan ham bevosita bog'liq bo'ladi.

Psixologlarning ta'kidlashicha, o'smirlar uchun o'zaro munosabatlar ancha qiyin kechishi mumkin, chunki ularda boshqa insonlar bilan aloqa qilish ko'nikmasi yetarli emas, ayniqsa, ular birinchi marta uylarini tark etayotgan bo'lishsa[3]. Bunday jarayonlarda odamlarning bir biri bilan munosabatlari boshqa madaniyatlarga bo'lgan qiziqishni paydo bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Lekin muammo shundaki, faol moslashish mexanizmlarini izlash, qarama-qarshilikni hal qilish ta'lim migrantlari oqimining ko'payishiga xizmat qiluvchi oliy ta'lim muassasalarning amaliyoti madaniyatlararo munosabatlarning ishtirokchilari ehtiyojlarini o'zida mujassam ettirishi lozim.

Bugungi kun talabalarining ham ruhiy, ham jismoniy salomatligi jiddiy ta'sir korsatadigan stress holatlarining borligi va unga nisbatan ijobiy munosabat bildirish uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, qolaversa faoliyatining samarasiga ham ijobiy ta'sir korsatuvchi omil ekanligini, bugungi kun talabalarning stressga nisbatan barqarorligini tadqiqot predmeti sifatida organish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda ayniqsa talabalarda stressga barqaror munosabat bildirishning psixologik jihatlarini o'rganish juda muhimdir.

Bizga malumki, o'ziga adekvat yuqori baho berishni o'zini hurmat qilish, o'ziga nisbatan ijobiy munosabat, o'zidan qoniqish hissi bilan tenglashtirish mumkin. Aksincha, o'ziga nisbatan salbiy munosabat, o'ziga past baho berish, o'zidan qoniqmaslik, o'zini qabul qilmaslik hislari bilan tenglashtiriladi. Adekvat yuqori baho beradigan odamlar stressogen vaziyatlarda o'ziga past baho beruvchilarga nisbatan yaxshiroq harakat qiladilar va natijada bunday holat ularda o'z imkoniyatlari haqida ko'proq bilishga, o'ziga bo'lgan bahosining ortishiga sabab bo'ladi. Mutaxassislar o'ziga adekvat yuqori baho beradigan insonlar ko'p hollarda stressogen ta'sirlarni hissiy jihatdan og'riqli deb o'ylamasliklarini qayd etadi. O'ziga past baho beradigan kishilar esa aksincha, stressogen holatlarda yuqori darajadagi qo'rquv va xavotirni his qiladilar. O'zini bunday tarzda salbiy idrok etish shaxsning stressogen omillarga bardoshlilikini susaytiradi.

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagog va ta'lim oluvchi o'rtasida kechadigan o'zaro munosabatlarda insonparvarlik g'oyalariga tayanish – bugungi kunning muhim talablaridan biri bo'lib qoldi. Shunday talablardan biri – ta'lim jarayonida kechadigan shaxslararo munosabatlarda talabalarning ham, pedagoglarning ham tolerant bo'la olishidir. Bunday

ko'nikmaga ega bo'lish ta'limda sifat o'zgarishiga erishishda ham muhim ahamiyatga egadir. Bu muammoni yoritish uchun tolerantlik tushunchasining mazmun-mohiyatiga to'xtalib o'tish maqsadga muvofiqdir. N.E.Solininning fikriga ko'ra, tolerantlikni shakllantirishda empatiyaning ahamiyati beqiyosdir. Shuni hisobga olgan holda, bugungi ta'lim tizimida pedagog va talabalarda stressga barqarorlikni rivojlantirish juda muhimdir. Buning ahamiyati shundaki, u kommunikativ jarayonda suhabatdoshlarning o'zaro umumiylikka erishishlariga va uzilgan o'zaro munosabatlarni tiklashlariga imkon beradi. Shuningdek, stressga barqarorlik o'zgalarning turli emotsional ko'rinishlariga nisbatan sabrli munosabatda bo'lish, ularning his-tuyg'ularini yaxshiroq anglash, ulardan yomon ma'no izlamasdan va asabiylashmasdan qabul qilishga yordam beradi [4].

Hozirgi davr talabasida o'qish faoliyati davomida yuzaga keladigan stresslarni yengish imkoniyati va stressga barqarorligi qanchalik yuqori bo'lsa, uning mutaxassis bo'lib shakllanishi ham shunchalik yengil kechadi. Shu ko'nikma va malakalarni egallashi uning oliy o'quv yuritida muvaffaqiyatlarga erishishi uchun asos bo'ladi. Yaxshi muvaffaqiyatga intilgan va erishgan talabada asta sekin o'z-o'zidan va egallayotgan kasbidan faxrlanish, kasbini sevish hislari vujudga keladi. Bunday his bilan mutaxassislik diplomini olgan har qanday bitiruvchi esa shu sohaning rivoji uchun hissa qo'shishiga va jamiyat uchun e'tiqod bilan xizmat qilishiga ishonchimiz komil.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Борисюк М.В., Воробьева Т.М. Стресс и адаптация; Психоэмоциональный стресс. / Под ред. К.В.Судакова. – М.: НИИ им. П.К.Анохина РАМН, 1992. –С. 215.
2. Столповская О.Н. Оптимизм и учебная деятельность. – М.: Ин-т психологии РАН, 1991. –С. 78.
3. Чеботарева Е. Ю. "Стили межкультурной адаптации иностранных студентов в России" nomli maqolasi.(г. Москва, Россия).
4. Сольнин Н.Э. Психологическая структура этнической толерантности учащихся средней школы, студентов средних и высших профессиональных образовательных учреждений. // дисс. на соиск.уч.ст. кандидата психологических наук, 2014. – С. 186.

5. Psixoemosionalnyy stress. / Pod red. K.V.Sudakova. – M.: NII im. P.K.Anoxina RAMN, 1992.