

## Talabalarda stressga qarshi barqarorlikni o`rganishning ilmiy-nazariy asoslari

**Rasulov Isomiddin Ravshanjon o`g`li**

Jamoat xavfsizligi universiteti magistratura bosqichi talabasi

E- mail: Uzbekistan.andijon1998@gmail.com

Tel 998 99 783 26 10

**Annotatsiya:** Maqolada oliy o`quv yurti talabalarida o`quv faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlar (shaxsning stress holatiga tushishiga sabab bo`luvchi hayotiy va ta`limga oid murakkab vaziyatlar) va unga nisbatan bildiriladigan reaksiyalarning psixologik jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, stress bilan bog`liq vaziyatlardan chiqib ketishda shaxsda mavjud bo`lgan xulq-atvor xususiyatlarining ahamiyati psixologik jihatdan ochib berilgan.

**Kalit so`zlar:** stress, stressogen vaziyat, psixologik zo`riqish, frustrasiya, optimizm, pessimizm, fiziologik jarayon, xulq.

**Аннотация:** В статье описаны психологические процессы стрессовых ситуаций (сложных жизненных и учебных ситуаций, вызывающих у человека стресс) и реакции на них, возникающие в процессе учебной деятельности студентов высшего учебного заведения. Также в психологическом плане раскрывается значение поведенческих особенностей человека при выходе из стрессовых ситуаций.

**Ключевые слова:** стресс, стрессовая ситуация, психологическое напряжение, фрустрация, оптимизм, pessimizm, физиологический процесс, поведение.

**Abstract:** The article describes the psychological processes of stressful situations (complicated life and educational situations that cause a person to become stressed) and the reactions to them that occur in the course of educational activities of students of a higher educational institution. Also, psychologically, the importance of behavioral characteristics of a person in getting out of stressful situations is revealed.

**Key words:** stress, stressful situation, psychological strain, frustration, optimism, pessimism, physiological process, behavior.

**Kirish.** Yangi O‘zbekistonda yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash masalasi dolzarb bo‘lib, ularga maqsadli yordam ko‘rsatish xizmatlarini rivojlantirish tizimining zaruriy me‘yoriy-huquqiy asoslari yaratildi: «Yoshlarda muammolarni hal etish, qaror qabul qilish, tanqidiy va ijodiy fikrlash, muloqot qilish, moslashuvchanlik, stressni yengish kabi hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirish bo‘yicha maxsus o‘quvlarni rivojlantirish»2ga ustuvor vazifa sifatida qaralib, bu borada yoshlarning stressga barqarorligini oshirishga ta’sir etuvchi psixologik omillarning differensial va dinamik xususiyatlarini aniqlash, optimistik pozitsiyani shakllantirish hamda konstruktiv koping mexanizmlarni qo‘llash orqali stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan yangicha yechimlarni ilmiy tadqiq etish masalasiga alohida e’tibor qaratilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining 2023 yil 1 maydagi O‘RQ-837-son «O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi to‘g‘risida» Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 senyabrdagi PF-158-son «O‘zbekiston - 2030 Strategiyasi to‘g‘risida», 2022 yil 28 yanvardagi PF - 60-son «2022-2026 yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning Taraqqiyot Strategiyasi to‘g‘risida», 2019 yil 8 oktyabrdagi PF-5847-son «O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to‘g‘risida»gi Farmonlari, 2021 yil 18 yanvardagi PQ-23son «O‘zbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida», 2018 yil 14 avgustdagi PQ-3907-son «Yoshlarni ma’naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta’limtarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko‘tarish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Qarorlar, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2019 yil 7 iyundagi 472-son «Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarlikning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori hamda boshqa me‘yoriy hujjatlar doirasida belgilangan keng ko‘lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur ilmiy tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.[1]

Stress – og‘ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo‘riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug‘ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor

imkoniyatlaridan ortig‘ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko‘payishi ham kuchli stressor hisoblanadi.

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash sifatida G. Selyening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko‘ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta‘minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta‘sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o‘zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo‘zg‘alish yordamida organizm tashqi ta‘sirga moslashishga urinadi. Aynan shu ta‘sir stress holati hisoblanadi. Ta‘sir yo‘qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o‘zgarishlarga olib keladi. Xavotirlikning turg‘unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

- ishtahaning buzilishi;
- uyqusizlik;
- xatti-harakatlardagi sustlik.

Bunday fiziologik buzilishlarning davomiyligi insonda stressni paydo qiladi. Organizm esa o‘zini himoyalashga, ta‘sirni so‘ndirishga harakat qiladi. Ammo, ma‘lumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni ko‘tara olmaydi. Natijada turli xastaliklar paydo bo‘ladi, stress o‘ta kuchli bo‘lganda, o‘lim holati ham kuzatiladi.

Insonlar stressining muhim jihati shundan iboratki, “individuum-tashqi muhit” tizimida yani o‘zaro adekvat munosabatlarni saqlab turish jarayonida psixik adaptatsiya juda muhim rol o‘ynaydi. Psixik adaptatsiyaga o‘z-o‘zini to‘liq boshqarish faoliyati natijasi sifatida qaraladi. (“operativ hotirjamlik” darajasida). Ammo bunda uning tizimli organizatsiyasini ajratib ko‘rsatish lozim. Bunday qarash ancha mavhum tuyiladi. Shu o‘rinda ehtiyoj tushunchasini keltirib o‘tish zarur. Aktual ehtiyojlarning maksimal darajada qondirilishi, adaptatsiya jarayonining muhim omili hisoblanadi. Demak, psixik adaptatsiya - shaxs va tashqi muhit orasidagi shunday bir aloqadorlikki, uning natijasida individuumning o‘z aktual ehtiyojini qondirish va u bilan bog‘liq bo‘lgan maqsadga erishishga imkon beruvchi faoliyati amalga oshiriladi, shu bilan birga tashqi muhit talablari va inson faoliyati hamda hulq atvori orasidagi maksimal aloqadorlikka yerishiladi.





Respublika taraqqiyotining hozirgi bosqichida jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biri har bir insonda ijtimoiy faollik, yuqori javobgarlik, mehnatga ijodiy yondoshish kabi xislatlarni shakllantirishdan iboratdir. O'sib kelayotgan yosh avlodda ijodiy faollikni va uning negizida yotuvchi qobiliyatni tarkib toptirish Respublika ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb vazifadir. Bunda asosiy e'tibor ta'lim metodlarini, o'quvchilarning va talabalarning bilish faoliyatini takomillashtirishga yo'naltirilishi lozim. Nafaqat umumiy ma'lumotlar va tarbiyani, balki kadrlarning kasbiy yo'nalishi, ularni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni o'z ichiga oladigan yagona uzluksiz milliy ta'lim tizimini yaratish vazifasi ilgari surilmoqda. Joriy etilayotgan tizimda mustaqil fikrlash qobiliyatini tarbiyalashda o'qituvchi bilan o'quvchi munosabatini tubdan o'zgartirish, o'quv jarayonini insonparvarlashtirish bugunning dolzarb muammolaridandir. Bu masala bevosita yoshlarning tafakkuriga, ongiga, ruhiyatiga ta'sir etish bilan amalga oshiriladi. 2020 yil 27 fevraldagi PQ-4623- sonli “Pedagogik ta'lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarorida belgilangan “tarbiya va o'qitish usullari, axborotkommunikatsiya texnologiyalari hamda xorijiy tillarni puxta o'zlashtirgan, ta'lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash ko'nikmalariga ega professional pedagog kadrlar tayyorlash” [2]

Bilamizki, o'smirlik talabalik davri turli yoshlarni o'z ichiga oladi bu davrda ko'plab psixologik xususiyatlarni kuzatishimiz mumkin aynan ota-onasidan uzoqda, moliyaviy tanglikda hamda og'ir aqliy yuklama ostida o'qiyotgan talabalarda o'z tengdoshlari bilan munosabatlarda ham salbiy muammolar kelib chiqishi mumkin bundan tashqari bu davrda oilaviy munosabatlar ham stressga moyillik darajasi yuqorilashib ketishiga sabab bo'lishi mumkin oddiygina talabaning uyiga bolgan sog'inchi, ustozlaridan dakki eshitishi o'qishidagi qiyinchiliklar hattoki oz tengdoshlari bilan munosabatining uzoqligi talabani stressga tushishiga sabab bo'lishi mumkin aynan oilaviy mehrdan yiroqda bolgan qiz bola talabalarda muhabbatga bo'lgan hissiyotlari shaklanadigan bir davr bo'lib o'zi hohlagan munosabatga javob ola olmasligi ham stress tushkun kayfiyat bazida depressiya holatlarini keltirib chiqarish mumkin aynan talabalik davridagi qizlarda semizlikdan aziyat chekkan vaqtlarda va kuchli dieta vaqtida ham stresss alomatlari kelib chiqishi mumkin.



**Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.** Keyingi yillarda mutaxassislar tomonidan nafaqat jismoniy salomatlik, balki har tomonlama, xususan ruhan salomatlikka erishish

lozimligi ko‘p bora qayd etilmoqda. Kishi ruhan sog‘lom bo‘lishi uchun uning o‘z ruhiyatini asrash yo‘lida amalga oshiradigan ishlari nazarda tutiladi, buning uchun esa shaxsdan ma‘lum ma‘noda psixologik savodxon bo‘lish talab etiladi. Buni qanday tushunish mumkin? Bilamizki, har qanday shaxs o‘z hayotida ko‘plab marotaba stress va frustratsiya kabi salbiy psixologik holatlarga duch kelishi tabiiy holat, lekin aksariyat kishilar bunday holatlardan chiqib keta olish yuzasidan psixologik bilim, ko‘nikma va malkalarga ega bo‘lmaganligi tufayli o‘z ruhiyatini salbiy ta’sirlardan asray olmaydi. Aynan shunday ko‘nikma va malakalar tarkibiga kishining optimistik kayfiyati yoki optimistik xarakter xislatlariga ega bo‘lishi, hech bo‘lmaganda shu kabi ko‘nikmalarni o‘zida shakllantirishi lozimligini alohida qayd etgan holda, dastlab optimizm atamasi bilan bog‘liq psixologik fikr va mulohazalarni diqqatingizga havola etamiz. Xorij va rus olimlari tomonidan shaxsning hayot faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan stress holatlarini o‘rganish yuzasidan olib borilgan tadqiqot ishlarining ba’zilarida stress va undan chiqib keta olish jarayonida shaxsdagi optimizm-pessimizm kabi psixologik holatlarning ta’siri o‘rganilgan. M.E.Seligman, F.E.Vasilyuk, Y.M.Zabrodin, M.S.Zamishlyayeva kabi tadqiqotchilar tomonidan ma‘lum bir faoliyat jarayonida kutilmagan vaziyatlarga nisbatan shaxsning psixofiziologik faolligi va psixik zo‘riqishining barqarorlik darajasi maxsus o‘rganib chiqilgan. O‘tkazilgan tadqiqot natijalarining ko‘rsatishicha, favqulodda vaziyatlarning shaxs tomonidan qanday idrok etilishi, ularning salbiy (zararli, xavfli) yoki odatiy hol sifatida baholanishi individning o‘ziga xos sifat va xususiyatlari bilan asoslanadi va bu bevosita uning individualpsixologik javobini ta‘minlaydi.[3] M.E.Seligman tomonidan o‘tkazilgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, stressga nisbatan munosabat bildirishning o‘ziga xosligi shundaki, bunda faqat tashqi ta’sirning xarakteri muhim rol o‘ynabgina qolmasdan, balki subyektning psixologik xususiyatlari ham katta ahamiyatga egadir. [4] Shu sababli bir xil stressorga nisbatan individlarning munosabati va javob reaksiyasi ham turlicha bo‘ladi. Shu fikrga tayangan holda M.Селигман stress va frustratsiya holatlariga nisbatan shaxsning munosabati va javob reaksiyasiga qarab ularning shaxs-psixologik xususiyatlarini o‘rganib chiqqan. Bunda shaxsning emotsional

reaksiyasi uning psixik faolligini ta'minlovchi ichki sharoit sifatida qaralgan. Aynan shu nuqtayi nazardan individning tashqi ta'sirga nisbatan individual, shaxsiy reaksiyasi stressning vujudga kelishi va uning rivojlanishida muhim rol o'ynashi tadqiqot natijalariga ko'ra tasdiqlangan. Demak, shaxs tashqi ta'sirlarga ko'pincha o'zining psixik holati va emotsionalligi orqali javob qaytaradi. Shaxsning stressogen vaziyatlarga munosabatini asoslashda uning shaxsiy sifatleri doirasiga kiruvchi optimizm va pessimizm xususiyatlari ham o'z ta'sirini o'tkazadi. Bilamizki, har qanday shaxs o'z hayotida ko'plab marotaba stress va frustrasiya kabi salbiy psixologik holatlarga duch kelishi tabiiy holat, lekin aksariyat kishilar bunday holatlardan chiqib keta olish yuzasidan psixologik bilim, ko'nikma va malkalarga ega bo'lmaganligi tufayli o'z ruhiyatini salbiy ta'sirlardan asray olmaydi. Aynan shunday ko'nikma va malakalar tarkibiga kishining optimistik kayfiyati yoki optimistik xarakter xislatlariga ega bo'lishi, hech bo'lmaganda shu kabi ko'nikmalarni o'zida shakllantirishi lozimligini alohida qayd etgan holda, dastlab optimizm atamasi bilan bog'liq psixologik fikr va mulohazalarni diqqatingizga havola etamiz. Xorij va rus olimlari tomonidan shaxsning hayot faoliyati bilan bog'liq bo'lgan stress holatlarini o'rganish yuzasidan olib borilgan tadqiqot ishlarining ba'zilarida stress va undan chiqib keta olish jarayonida shaxsdagi optimizm-pessimizm kabi psixologik holatlarning ta'siri o'rganilgan. M.E.Seligman, F.Ye.Vasilyuk, Yu.M.Zabrodin, M.S.Zamishlyayeva kabi tadqiqotchilar tomonidan ma'lum bir faoliyat jarayonida kutilmagan vaziyatlarga nisbatan shaxsning psixofiziologik faolligi va psixik zo'riqishining barqarorlik darajasi maxsus o'rganib chiqilgan. O'tkazilgan tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, favqulodda vaziyatlarning shaxs tomonidan qanday idrok etilishi, ularning salbiy (zararli, xavfli) yoki odatiy hol sifatida baholanishi individning o'ziga xos sifat va xususiyatlari bilan asoslanadi va bu bevosita uning individualpsixologik javobini ta'minlaydi.

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan bo'lajak kadrlarning nafaqat o'z mutaxassisligi doirasida bilim olishiga, balki ularning salomatligi masalasiga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa ularning ruhiy jihatdan salomatligini ta'minlash uchun ularning psixologik savodxonligini oshirish masalasi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu munosabat bilan muammoning talabalar jamoasida o'rganilganligini ham tahlil qilishga urindik. Adabiyotlarda shaxs bajarayotgan faoliyatining funksional ishonchliligi u



boshqarayotgan obyektning holatiga qanchalik to'g'ri va o'z vaqtida o'zgartirishlar kiritilishiga bevosita bog'liqligi ko'rsatiladi. Bu muammoni talabalik davri bilan bog'lagan holda o'rgangan rus olimlaridan biri O.N.Stolpovskayaning 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'qishda yuqori natijalarga erishish istagini amalga oshirish uchun talabadagi optimistik kayfiyat muhim rol o'ynaydi. Agar talabada optimistik ruh ustun bo'lsa, u hayoti mobaynida erishib kelayotgan muvaffaqiyatlari o'z kuchi va imkoniyatlarining natijasi ekanligiga ishonsa, bunday talabaning yutuqlarga erishishi oson bo'ladi. Bunday talaba omadsizlik va muvaffaqiyatsizliklarga uchraganida ham bu holat vaqtinchalik, muvaffaqiyatga erishish imkoniyati esa doimiy ekanligiga ishonadi. O.N.Stolpovskaya o'z tadqiqotlari natijasida shunday xulosaga keladiki, talabalik davrida o'quv faoliyatining muvaffaqiyatli kechishi voqea-hodisalarni optimistik tarzda tushunish bilan ham bevosita bog'liq bo'ladi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Talabalik davri asosan, o'smirlikdan to voyaga yetgunga qadar bo'lgan oraliq bosqich sifatida tavsiflanadi. Talabalar o'spirinlik davridagi ko'plab xususiyatlarga ega bo'lish bilan birga, oila muhitidan uzoqlashish jarayonini boshdan kechirishadi. Ular odatda yolg'iz, uydan uzoqda yashaydilar va ko'pincha boshqa joylardan kelgan tengdoshlari bilan bog'lanishni boshlaydilar. Oliy ta'lim darajasida o'qimagan tengdoshlari bilan solishtirganda, talabalar faqat intellektual 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. [5]

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida ta'lim olayotgan bo'lajak kadrlarning nafaqat o'z mutaxassisligi doirasida bilim olishiga, balki ularning salomatligi masalasiga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa ularning ruhiy jihatdan salomatligini ta'minlash uchun ularning psixologik savodxonligini oshirish masalasi ham muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu munosabat bilan muammoning talabalar jamoasida o'rganilganligini ham tahlil qilishga urindik.

Yosh avlod ta'lim jarayonida o'zining o'qish faoliyatida ijobiy motivlarni to'la anglay olsagina, u kelajakda o'z oldida turgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilib, ijodiy maxsullar yarata oladi. Bu esa mustaqillikni qo'lga kiritgan Respublikamizning jahondagi ilg'or davlatlar qatoriga qo'shilishiga katta hissa

bo‘ladi. Shuning uchun ham bozor iqtisodiyoti o‘zgaruvchan sharoitlarda mehnat qilishga layoqatli bo‘lgan, yuqori malakali mahalliy kadrlarsiz O‘zbekiston Respublikasining mustaqilligini tasavvur qilish qiyin. Nafaqat umumiy ma‘lumotlar va tarbiyani, balki kadrlarning kasbiy yo‘nalishi, ularni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni o‘z ichiga oladigan yagona uzluksiz milliy ta‘lim tizimini yaratish vazifasi ilgari surilmokda. Bunda, O‘zbekistonning o‘ziga xos hususiyatlari, xalqning milliy psixologik turmush tarzi, ta‘limdagi butun jaxon tajribasining eng yaxshi yutuqlari har tomonlama e‘tiborga olinishi lozim. Joriy etilayotgan tizimda mustaqil fikrlash qobiliyatini tarbiyalashda o‘qituvchi bilan o‘quvchi munosabatini tubdan o‘zgartirish, o‘quv jarayonini insonparvarlashtirish muhimdir. Bu masala bevosita yoshlarning tafakkuriga, ongiga, ruhiyatiga ta‘sir etish bilan amalga oshiriladi.

Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, har tomonlama yetuk, jahon standartlariga to‘la javob bera oladigan, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash davlatimiz va jamiyatimiz tomonidan ilgari surilayotgan eng muhim maqsadlardan biri hisoblanadi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun esa, bo‘lajak kadrlarni har tomonlama sog‘lom bo‘lishlarini ta‘minlash ham ustuvor vazifa sanaladi. Shu jihatdan olib qaraganda, o‘spirinlik davri inson hayotidagi muhim jihat sanalib, ushbu davrda shaxs o‘zining turmush, o‘qish va kasbiy faoliyatlarini ma‘lum asosda tizimlashtirishi talab etiladi. O‘spirinda o‘zining ruhiy dunyosini, shaxsiy fazilatlarini, intellektual salohiyatini, qobiliyatini, hamda, imkoniyatini aniqlashga intilish kuchayadi. Ularda o‘z hissiyotlarini, ichki kechinmalarini tushunishlariga, yuzaga kelayotgan qiyinchiliklarni to‘g‘ri yo‘l orqali bartaraf etishlariga yordam berish muhimdir. Umuman olganda, ularda vujudga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik nosog‘lomlikni oldini olish va kelgusi faoliyatlarini to‘g‘ri tashkil eta olishlari uchun ulardagi hissiy zo‘riqishlarning ijtimoiy–psixologik omillarni aniqlash va psixoprofilaktik hamda psixokorreksion dasturlar ishlab chiqish psixologiya sohasidagi dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Talabalar boshdan kechirayotgan stress o‘rganish, o‘rganish va bilimlarni tahlil qilish sifatiga ta‘sir qilishi, akademik natijalarga to‘sqinlik qilishi mumkin. O‘z navbatida, akademik ko‘rsatkichlar bilan bog‘liq qiyinchiliklar ham noqulaylik tug‘diradi, buning natijasida umumiy stress kuchayadi, bu esa ushbu yosh guruhida kasallanish darajasining oshishiga olib keladi.[6]





Stress aysberg cho‘qqisi kabi insonda mavjud bo‘lgan chuqur psixologik muammolarning mavjudligini ko‘rsatadi va stress terapiyasini uning simptomlarini bartaraf qilishga olib keladi, xolos. Shuning uchun psixolog stress simptomlarini diqqat bilan o‘rganishi va tahlil qilishi lozim, bu unga inson, uning tamoyillari va ustanovkalari, uning atrofdagilar bilan munosabatlari, uning o‘tmishi va hatto kelajagi to‘g‘risida ko‘pgina muhim ma‘lumotlarni beradi. Ushbu muammo O‘zbekistonda aynan tadqiqot obyekti sifatida ilmiy jihatdan o‘rganilib, ma‘lum bir manbalarda qayd etilmagan bo‘lsa-da, lekin stress muammosi o‘zbek olimlari E.G‘.G‘oziyev, Z.T.Nishonova, N.G.Kamilova va ularning shogirdlari tomonidan o‘rganilgan.

E.G‘.G‘oziyev fikricha, qiyinchilikning asosiy sabablari talabalar o‘quv faoliyatining to‘g‘ri usullarini bilmasligi, aqliy mehnatda kuch va imkoniyatlarni bir tekis taqsimlay olmasligidan iborat bo‘lib, bular aqliy zo‘riqishning negizi hisoblanadi. Talabalarda vujudga kelgan aqliy zo‘riqish tasodifiy psixologik hodisa emas, uning zamirida shaxsiy o‘quv faoliyatini oqilona boshqarish uquvining zaifligi yotadi.[7]

Xorij olimlari G. Selye, M. Perret, Ellis T.L. Kryukova, Rajendran, Kaliappan va boshqa olimlar tomonidan talabaning hayot faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan stress holatlarini o‘rganish yuzasidan olib borilgan tadqiqot ishlarining ba‘zilarida stress va undan chiqib keta olish jarayoni psixologik holatlarning ta‘siri o‘rganilgan.

**Tahlil.** Stressga barqarorlik me‘yoriy ishlash, boshqalar bilan samarali o‘zaro munosabat va murakkab stressli sharoitlarda insonning ichki uyg‘unligini ta‘minlashning muhim omilidir. Shuni ta‘kidlash kerakki, stressga barqarorlikka nisbatan ko‘plab ta‘riflari mavjud bo‘lib, ular quyidagicha ta‘riflanadi: hissiy barqarorlik, psixologik barqarorlik, shaxs barqarorligi, psixofiziologik barqarorlik, axloqiy barqarorlik, axloqiy-psixologik barqarorlik, hissiy-irodaviy barqarorlik. Ushbu tadqiqotlar doirasida M.Tishkova tomonidan berilgan ta‘rif eng mukammal deb baholanadi. Uning fikricha, stressga barqarorlik:

1) xavfli signalni tashkil etuvchi va xulq-atvorlarning o‘zgarishiga olib keladigan kuchli yoki g‘ayrioddiy ogohlantirishlarga chidash qobiliyati;

2) stress omillari ta‘sirida yuzaga keladigan haddan tashqari qo‘zg‘alish va hissiy taranglikka dosh berish qobiliyati;

3) faoliyatga aralashmasdan yuqori darajadagi faollashuvga dosh berish qobiliyati;[8]

Bir qator izlanishlarda barqarorlik, stressga tolerantlik «emotsional barqarorlik» tushunchasiga mohiyatan bog‘liq ekanligi qayd etiladi. Shu o‘rinda stressga barqarorlik borasidagi ayrim ta‘riflarga e‘tiborimizni qaratamiz. V.M.Pisarenko hissiy barqarorlik deganda, ish qobiliyatining oshishiga olib keladigan hissiy holatning o‘zgarishi bilan keskin vaziyatlarga javob berish qobiliyatini tushunadi [9]. O.A.Chernikovaning fikriga ko‘ra, shaxsning hissiy barqarorligi uning kuchli his-tuyg‘ularni boshdan kechirishni to‘xtatganligida emas, balki bu his-tuyg‘ular qulay, jadal darajasiga yetganida namoyon bo‘ladi [10]. E.A.Milerian hissiy barqarorlikni hissiy holatlarni boshqarish yoki hissiy jihatdan barqaror bo‘lish qobiliyati, ya‘ni turli xil faoliyat sharoitlarida hissiy reaksiyalarni tavsiflovchi miqdorlarda kichik o‘zgarishlarga ega bo‘lish deb ta‘riflaydi[11]. S.M.Oyaning fikricha, hissiy barqarorlik - bu murakkab motorli harakatlarni bajarishda haddan tashqari hissiy qo‘zg‘alish holatini yengish qobiliyatidir[11]. B.H.Vardanyaning fikriga ko‘ra, hissiy barqarorlik konsepsiyasi faoliyatning barcha tarkibiy qismlarining maxsus o‘zaro ta‘siridan kelib chiqadi. Muallif hissiy barqarorlikni hissiy vaziyatda faoliyatning barcha tarkibiy qismlari o‘rtasidagi uyg‘un munosabatlarni ta‘minlaydigan va shu bilan faoliyatning muvaffaqiyatli bajarilishiga yordam beradigan shaxsiy xususiyat sifatida belgilaydi[12]. Tadqiqotchilar V.A.Bodrov va A.A.Oboznovlar tomonidan “stressga barqarorlik” atamasini qo‘llagan holda insonning ekstremal ekologik omillar ta‘siriga va kasbiy faoliyatga zaruriy moslashish darajasi bilan tavsiflangan shaxsning integral xususiyatini anglatishi ko‘rsatib o‘tiladi. Shuningdek, shaxs organizmi va psixikasi zahiralarning faollashuv darajasi bilan belgilanadi; uning funksional holati va ishlashi ko‘rsatkichlarida o‘zini namoyon qiladi[13].

**Xulosa.** Yuqoridagilarni hisobga olgan holda, har tomonlama yetuk, jahon standartlariga to‘la javob bera oladigan, raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash davlatimiz va jamiyatimiz tomonidan ilgari surilayotgan eng muhim maqsadlardan biri hisoblanadi. Ushbu maqsadni amalga oshirish uchun esa, bo‘lajak kadrlarni har tomonlama sog‘lom bo‘lishlarini ta‘minlash ham ustuvor vazifa sanaladi. Shu jihatdan olib qaraganda, o‘spirinlik davri inson hayotidagi muhim jihat sanalib, ushbu davrda shaxs o‘zining turmush, o‘qish va kasbiy faoliyatlarini ma‘lum asosda tizimlashtirishi talab etiladi. O‘spirinda o‘zining ruhiy dunyosini, shaxsiy fazilatlarini, intellektual salohiyatini, qobiliyatini, hamda, imkoniyatini aniqlashga intilish kuchayadi. Ularda o‘z hissiyotlarini, ichki kechinmalarini tushunishlariga,

yuzaga kelayotgan qiyinchiliklarni to‘g‘ri yo‘l orqali bartaraf etishlariga yordam berish muhimdir. Umuman olganda, ularda vujudga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik nosog‘lomlikni oldini olish va kelgusi faoliyatlarini to‘g‘ri tashkil eta olishlari uchun ulardagi hissiy zo‘riqishlarning ijtimoiy–psixologik omillarni aniqlash va psixoprofilaktik hamda psixokorreksion dasturlar ishlab chiqish psixologiya sohasidagi dolzarb muammolardan hisoblanadi.

Xulosa o‘rnida shuni aytib o‘tishimiz kerakki, talabalarga yengish usullarini taklif qilish kerak. Talabalar tinchgina fikr yuritishi yoki tinchlantiruvchi mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishi mumkin bo‘lgan xonadagi "tinchlik maydoni" yordam berishi mumkin.

muvaffaqiyatlari haqida qayg‘urayotganingizni eslatish kerak. Misol uchun, "Men

siz haqingizda qayg‘uraman va men siz qanchalik ajoyib ish qilishingizni bilaman."

Talabani yoki muammoni e‘tiborsiz qoldirmang yoki undan qochmang. Stress manbalari organizm tomonidan bir xil stress reaksiyalariga qaramasdan o‘zgarganligi sababli, birinchisini tushunish talabalarning stress darajasini pasaytirishga qaratilgan maxsus tadbirlarni ishlab chiqishga yordam beradi va bu o‘ navbatida shaxsning yaxlit farovonligiga hissa qo‘shadi. Talabalar do‘stlari va oilasi bilan gaplashishi kerak- ular uni eng yaxshi bilishadi va talabaga eng ko‘p qayg‘uradilar. O‘spirinlik - bu jadal rivojlanish va shaxsning tez o‘zgarishi davri. Aynan shu bosqichda o‘spirinning bo‘lajak mutaxassis sifatida shakllanishi sodir bo‘ladi. Talaba oliy ta‘lim muassasasida o‘qiyotganda muqarrar ravishda turli qiyinchiliklarni boshdan kechiradi. Ushbu qiyinchiliklar universitetdagi o‘qish va talabaning shaxsiyat omillari bilan bog‘liq bo‘lgan juda ko‘p turli sabablar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. 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. Ba‘zilar uchun bu ham katta stressdir. Shaxsning emotsional zo‘riqishni bartaraf etishning Yengish 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.

## ADABIYOTLAR

1. American Psychological Association. [www.unicef.org](http://www.unicef.org) - ЮНИСЕФнинг сайти маълумотлари (мурожаат ҳолати 29.10.2022) 20‘zbekiston Respublikasi oliy ta‘lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi // Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi, 09.10.2019 y., 06/19/5847/3887-son.
2. 2020 yil 27 fevraldagi PQ-4623-sonli “Pedagogik ta‘lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.
3. Бодров В.А. Информационный стресс. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1997. –С. 259.
4. Селигман М. Как научиться оптимизму. – М.: «Вече», 1997. –С. 163.
5. Яруллина Л.Р., Корчагин Е.А., Нигматулина Д.С. Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления.
6. Андреева Е.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии.
7. Ғозиев Э.Ғ. Онтогенез психологияси. Тошкент. 2010.
8. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях // Вопросы психологии. - 1987. - №1.
9. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. - М., 1984.
10. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки: сб. научн. ст. - М.: ФиС, 1967.

11. Милерян Е.А. Обсуждение и теоретическое обобщение экспериментальных материалов // Очерки психологии труда оператора: сб. научн. ст. - М.: Наука, 1974.

12. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983.

13. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. - 2000. - Т.21. - №4.

14. Wikipedia.com



---

Research Science and  
Innovation House