

PAPER

TALABALARDA STRESSGA CHIDAMLILIKNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Oqilova Ziyodaxon Saidolim qizi^{1,*}

¹Toshkent davlat texnika universiteti, pedagogika va psixologiya kafedrası assistenti

* ziyoda.oqilova@gmail.com

Abstract

Mazkur maqolada talabalarda stressga chidamlilik darajasi "Shaxsning stressga chidamliligini o'z-o'zini baholash testi" asosida o'rganilgan. Tadqiqotda 34 nafar talaba ishtirok etgan. Grafik tahlil natijasida ularning stressga bardoshlilik darajalari turlicha ekanligi aniqlangan. Natijalar asosida stressni kamaytirish va psixologik farovonlikni oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Key words:

psixologik barqarorlik, emotsional boshqaruv, o'z-o'zini baholash, psixologik yordam, stress omillari, talabalik hayoti, psixofiziologik holat, moslashuv mexanizmlari.

Kirish

Stress inson organizmining jismoniy va ruhiy holatiga ta'sir qiluvchi kuchli yoki uzoq muddatli tashqi va ichki omillarga javob sifatida yuzaga keladigan psixologik va fiziologik holatdir. Stressning shaxsiy hayotda yoki ishda yuzaga kelishi, muvozanatni saqlashda qiyinchiliklar, xavf-xatarlarni boshqarishda yengilliklar yoki odamning sog'lig'iga ta'sir qilish kabi ko'plab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Stressning o'ziga xos xususiyatlari va uning organizmga ta'siri psixologiya, fiziologiya va biokimyo sohalarida keng o'rganilgan.

Stressning psixologik va fiziologik mexanizmlari

Stress holati ikki asosiy turga bo'linadi: o'zgaruvchan stress va doimiy stress. O'zgaruvchan stress – bu qisqa muddatli va sezilarli darajada tasir etuvchi stressorlar bilan bog'liq bo'lgan holatdir, masalan, qiyin ish intervyusi yoki testga tayyorlanish. Bunda organizm ko'pincha "jang yoki qochish" (fight or flight) javobini ko'rsatadi, bu gormonlarning, masalan, adrenalin va kortizolning ishlab chiqarilishiga olib keladi. Doimiy stress esa uzoq muddat davom etadigan yoki qayta-qayta yuzaga keladigan omillarni nazarda tutadi, bu esa ruhiy va jismoniy holatning uzluksiz yomonlashuviga olib keladi. Unga ko'p hollarda ijtimoiy bosim, ishdagi og'ir yuklar yoki shaxsiy hayotdagi noxush vaziyatlar sabab bo'ladi.

Stressning fiziologik mexanizmi asosan gormonlar bilan

bog'liq. Stressga javoban gipotalamus tomonidan "gipotalamo-gipofizo-adrenal" tizimi faollashadi, bu esa kortizol va adrenalin ishlab chiqarilishini oshiradi. Bu gormonlar yuqori darajada bo'lganda, jismoniy holatni yaxshilash va tezkor reaksiya berish uchun yordam beradi, ammo uzoq muddatli stress organizmga zararli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Zamonaviy ta'lim jarayonida talabalar ko'plab psixologik bosimlarga duch keladilar. Imtihonlar, topshiriqlar va ijtimoiy muhitdagi omillar stress holatini yuzaga keltiradi. Stressga chidamlilik esa talabaning nafaqat o'quvdagi muvaffaqiyatiga, balki uning ruhiy salomatligiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ushbu holatni o'rganish dolzarb hisoblanadi. Ushbu maqolada aynan talabalarining stressga chidamlilik darajasi va ularning psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Stressga chidamlilik masalasi ko'plab psixologlar tomonidan o'rganilgan. G. Selye stressning uch bosqichli modelini ishlab chiqqan bo'lsa, Lazarus va Folkman stressni baholash va unga moslashuv usullarini taklif etgan. Shuningdek, Maxmudova Z.A. va Xabibullina L.R. tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda talabalaridagi stressga psixologik moslashuv mexanizmlari yoritilgan. Tadqiqotda 34 nafar 3-bosqich talabalari ishtirok etgan. Stressga chidamlilik "Shaxsning stressga chidamliligini o'z-o'zini baholash testi" asosida baholandi. Test natijalari 18 dan 54 gacha bo'lgan ballar ko'rinishida baholandi va grafik tahlil orqali umumlashtirildi.

Natijalar va Muhokama

Chidamlilik darajasi	Talabalar soni	Foiz (%)
Yuqori chidamlilik	6	17%
O'rtachadan yuqori	14	41%
O'rtacha	12	35%
O'rtachadan past	2	6%

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida stressga chidamlilik umumiy holda qoniqarli, ammo past ko'rsatkichga ega bo'lganlar bilan ishlash zarur. Ushbu ma'lumotlar asosida quyidagi chora-tadbirlar tavsiya etiladi:

- Psixologik treninglar
- Qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish
- Tinchlantiruvchi texnikalarni joriy qilish
- Doimiy monitoring va testlar

Xulosa

Tadqiqotdan kelib chiqqan holda aytish mumkinki, aksar talabalar stressga chidamli, ammo ayrimlari past darajada. Shuning uchun psixologik yordam, stressga qarshi kurashish mexanizmlarini rivojlantirish va moslashtirilgan treninglar o'tkazish ta'lim tizimi uchun muhim hisoblanadi. Mazkur tadqiqot oliy ta'lim muassasalaridagi psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirishda yordam beradi.

Adabiyotlar

1. Selye G. Stress bezi hayot. – Toshkent: Psixologiya nashriyoti, 2002. – 189-bet.
2. Xabibullina L.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2020. – 215-bet.
3. Shaxsning stressga chidamliligini o'z-o'zini baholash testi.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – Springer Publishing, 1984.
5. Maxmudova Z.A. Stressga psixologik moslashuv. – Toshkent, 2018. – 178-bet.