



Talabalarda stressga chidamlilik va psixologik barqarorlik shakllanishining determinantlari

**Isaxanova Moxidil
Erkinovna**

QDU o`qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalarda uchraydigan stress holatlari, ularning psixologik mohiyati va kelib chiqish sabablari tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologik barqarorlikning mazmuni hamda uni rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar yoritilgan. Talabalarda stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit soʻzlar: stress, distress, psixologik barqarorlik, talaba shaxsi, emotsional zoʻriqish, motivatsiya, moslashuv, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, oʻz-oʻzini boshqarish, psixologik salomatlik.

Аннотация: В данной статье анализируются стрессовые состояния, возникающие у студентов, их психологическая сущность и причины возникновения. Также раскрывается содержание психологической устойчивости и освещаются социально-психологические факторы, способствующие её развитию. Представлены научно-практические рекомендации, направленные на снижение уровня стресса у студентов и укрепление их психологической устойчивости.

Ключевые слова: стресс, дистресс, психологическая устойчивость, личность студента, эмоциональное напряжение, мотивация, адаптация, социальная поддержка, саморегуляция, психологическое здоровье.

Abstract: This article analyzes stress states experienced by students, their psychological nature, and causes of occurrence. It also reveals the essence of psychological resilience and highlights the socio-psychological factors contributing to its development. Scientific and practical recommendations aimed at reducing stress levels among students and strengthening their psychological resilience are presented.

Keywords: stress, distress, psychological resilience, student personality, emotional tension, motivation, adaptation, social support, self-regulation, mental health.

Talabalik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichlaridan biri boʻlib, bu davrda yoshlar mustaqil hayotga moslashish, kasbiy yoʻnalishni belgilash va ijtimoiy muhitda oʻz oʻrnini topish jarayonini boshdan kechiradilar. Mazkur bosqich nafaqat imkoniyatlar davri, balki turli psixologik qiyinchiliklar, xususan, stress holatlarining kuchayishi bilan ham tavsiflanadi.

Stress har doim ham salbiy hodisa emas. Muayyan me'yorda u shaxsni faollikka undaydi, e'tiborini jamlaydi, mas'uliyatni oshiradi va yangi vaziyatlarga moslashishga yordam beradi. Biroq uzoq davom etuvchi yoki kuchli stress salbiy oqibatlariga olib kelib, talabaning nafaqat o'qish samaradorligi, balki sog'lig'i, ijtimoiy faolligi va ruhiy barqarorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, talabalarda stress holatlarining kelib chiqish sabablari va psixologik barqarorlikni rivojlantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillarni o'rganish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Stress muammosi psixologiya va fiziologiya fanlarida uzoq yillardan buyon tadqiq etib kelinmoqda. Ilmiy adabiyotlarda stress tushunchasi ko'pincha organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga javoban yuzaga keladigan umumiy moslashuv holati sifatida izohlanadi. G.Selye ushbu hodisani organizmning universal reaksiyasi deb ta'riflagan va uni umumiy moslashuv sindromi bilan bog'lagan. Uning qarashlariga ko'ra, stress organizmga tushadigan yuklama ta'sirida yuzaga chiqadi va bu jarayon ogohlantirish, qarshilik ko'rsatish hamda holdan toyish bosqichlari orqali kechadi.

Keyinchalik stress muammosiga kognitiv yondashuv rivojlandi. R.Lazarus va S.Folkman stressni faqat tashqi omillar bilan emas, balki shaxsning vaziyatni qanday baholashi bilan bog'liq psixologik jarayon sifatida izohlaydilar. Ularning fikricha, inson uchun qaysidir vaziyatning stressli bo'lishi, avvalo, uning mazkur vaziyatga bergan subyektiv bahosiga bog'liq. Bu yondashuv talabalar stressini tushuntirishda ayniqsa muhimdir, chunki bir xil akademik vaziyat turli talabalarda turlicha psixologik kechinmalarni yuzaga keltirishi mumkin.

Psixologik barqarorlik esa zamonaviy psixologiyada shaxsning murakkab, ziddiyatli va bosimli vaziyatlarda ruhiy muvozanatini saqlashi, hissiyotlarini boshqara olishi, vaziyatga moslasha bilishi va maqsadga yo'naltirilgan faoliyatini davom ettirish qobiliyati sifatida tushuniladi. Psixologik barqarorlik shaxsning nafaqat emotsional himoyasi, balki uning ijtimoiy moslashuvi, faol hayotiy pozitsiyasi va muvaffaqiyatga erishishidagi muhim omili hisoblanadi.

Talabalik davrida psixologik barqarorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan shu yosh bosqichida mustaqil qaror qabul qilish, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash, qiyinchiliklarga bardosh berish, tengdoshlar va ustozlar bilan samarali muloqot o'rnatish kabi sifatlar faol rivojlanadi. Psixologik jihatdan barqaror talaba, odatda, qiyin vaziyatlarda hissiyotga berilib ketmaydi, vaziyatni tahlil qiladi, muammoning yechimini izlaydi va ichki resurslarini safarbar eta oladi.

Talabalarda stressning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi omillar ko'p qirrali bo'lib, ularni shartli ravishda akademik, ijtimoiy, shaxsiy va istiqbol bilan bog'liq omillarga ajratish mumkin.

Akademik omillar ichida dars mashg'ulotlari, seminarlar, amaliy topshiriqlar, mustaqil ta'lim, oraliq va yakuniy nazoratlar, kurs ishlari va imtihonlarga tayyorgarlik talabaning kun tartibiga katta bosim beradi. Vaqtni to'g'ri rejalashtira olmaslik, topshiriqlarning yig'ilib qolishi, o'zlashtirishdan ortda qolish qo'rquvi esa stressni kuchaytiradi.

Ijtimoiy omillar ham muhim o'rin tutadi. Oliy ta'lim muassasasiga kirgan talaba yangi jamoaga moslashadi, yangi muloqot tizimiga kiradi, o'zining ijtimoiy mavqeini

qayta shakllantiradi. Ayniqsa, birinchi bosqich talabalari uchun bu jarayon ko'proq emotsional zo'riqish bilan kechadi. Yangi muhitga moslasha olmaslik, guruhdagi o'rinni topishda qiyinchilik, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar ham stress manbai bo'lishi mumkin.

Shaxsiy omillar qatoriga o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, mukammallikka intilish, o'zini boshqalar bilan taqqoslash, hissiy ta'sirchanlik va ichki ziddiyatlar kiradi. Ba'zi talabalar uchun kichik muvaffaqiyatsizlik ham kuchli ruhiy zarba bo'lishi mumkin. Bu holat ularning o'ziga baho berish darajasi va ichki psixologik resurslari bilan bog'liq.

Oilaviy va moddiy omillar ham talaba ruhiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oiladagi ziddiyatlar, iqtisodiy qiyinchiliklar, turar joy bilan bog'liq muammolar, otanonaning yuqori talablari yoki yetarli emotsional qo'llab-quvvatlashning yo'qligi talabada zo'riqish hissini kuchaytiradi.

Kelajak bilan bog'liq omillar ham alohida e'tiborga loyiq. Kasb tanlash, mutaxassis sifatida shakllanish, ish topish, mustaqil hayotga tayyor bo'lish kabi savollar talabani doimiy fikr bosimi ostida qoldiradi. Agar talabada kelajak rejalari noaniq bo'lsa, bu ichki beqarorlik va tashvishning kuchayishiga olib keladi.

Psixologik barqarorlik bir nechta o'zaro bog'liq tarkibiy qismlardan iborat murakkab psixologik tuzilma hisoblanadi. Uning birinchi tarkibiy qismi emotsional barqarorlikdir. Bu shaxsning salbiy hissiyotlar ta'sirida o'zini yo'qotib qo'ymasligi, affektiv reaksiyalarni nazorat qila olishi, asabiylashish va xavotirni boshqarish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Ikkinchi tarkibiy qism kognitiv barqarorlik bo'lib, u shaxsning vaziyatni real baholashi, muammoni tahlil qilishi, mantiqiy xulosa chiqarishi va to'g'ri qaror qabul qilishi bilan bog'liq. Bunday talaba qiyin vaziyatni fojia sifatida emas, hal qilinishi mumkin bo'lgan masala sifatida qabul qiladi.

Uchinchi tarkibiy qism irodaviy barqarorlikdir. Bu o'z oldiga qo'yilgan maqsaddan chekinmaslik, qiyinchiliklarga qaramay faoliyatni davom ettira olish, ichki intizom va mas'uliyatni saqlashda namoyon bo'ladi. Talaba faoliyatida aynan shu sifat yuqori natijaga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

To'rtinchi tarkibiy qism ijtimoiy-psixologik barqarorlikdir. Bu shaxsning boshqalar bilan sog'lom munosabat o'rnatish, ziddiyatlarni konstruktiv hal etishi, yordam so'rashi va qo'llab-quvvatlashni qabul qila bilishida ko'rinadi. Jamoadan ajralib qolgan, yolg'izlikni kuchli his qiladigan talabalarda stressga moyillik ko'proq bo'ladi.

Beshinchi tarkibiy qism motivatsion barqarorlik bo'lib, u shaxsning ichki maqsadlari, qadriyatlar va kasbiy yo'nalishining aniqligi bilan bog'liq. Maqsadi aniq, ichki motivatsiyasi kuchli talabalar vaqtinchalik qiyinchiliklar ta'sirida osongina tushkunlikka tushib qolmaydi.

Talabalarda psixologik barqarorlikni shakllantiruvchi omillar:

Talabalarda psixologik barqarorlikni rivojlantirishga ta'sir qiluvchi omillarni ichki va tashqi omillarga ajratish mumkin. Ichki omillar qatoriga adekvat o'zini baholash, o'z-o'zini anglash, ichki motivatsiya, hissiy nazorat, refleksiya, irodaviy sifatlar va muammolarni hal qilish ko'nikmalari kiradi. O'z imkoniyatlarini real

baholay oladigan, o'z hissiyotlarini tushunadigan va boshqara oladigan talaba murakkab vaziyatlarda nisbatan sobit bo'ladi.

Tashqi omillar qatoriga oilaviy qo'llab-quvvatlash, sog'lom ijtimoiy muhit, o'qituvchilarning adolatli va insonparvar yondashuvi, guruhdagi ijobiy psixologik iqlim, do'stona munosabatlar hamda oliy ta'lim muassasasida yo'lga qo'yilgan psixologik xizmat tizimi kiradi. Talaba o'zini tushunadigan, tinglaydigan va qo'llab-quvvatlaydigan muhitda bo'lsa, uning ichki barqarorligi mustahkamlanadi.

Vaqtни boshqarish ko'nikmasi ham psixologik barqarorlikning muhim omillaridan biridir. Kundalik vazifalarni rejalashtirish, ustuvorliklarni belgilash, dam olish va o'qish muvozanatini saqlash stressning oldini olishga xizmat qiladi. Aksincha, tartibsiz faoliyat, kechiktirish odati va topshiriqlarni yig'ib qo'yish emotsional zo'riqishni kuchaytiradi.

Sog'lom turmush tarzi ham psixologik barqarorlik bilan chambarchas bog'liq. Yetarli uyqu, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, toza havoda sayr qilish, media yuklamani cheklash va muntazam dam olish talabani psixofiziologik holatini yaxshilaydi. Organizm jismonan sog'lom bo'lsa, stressga bardoshlilik ham ortadi.

Talabalarda stressning oldini olish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish uchun bir necha yo'nalishda ish olib borish maqsadga muvofiqdir.

Birinchidan, oliy ta'lim muassasalarida psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish zarur.

Ikkinchidan, stress-menejment va moslashuv treninglarini tashkil etish foydali hisoblanadi. Bunday mashg'ulotlarda relaksatsiya, nafas mashqlari, hissiy nazorat, konfliktlarni hal etish, kommunikativ ko'nikmalar, o'ziga ishonchni mustahkamlash kabi usullar o'rgatiladi.

Uchinchidan, talabalarni o'z-o'zini boshqarishga o'rgatish kerak. Bunda kun tartibini tuzish, vaqtни rejalashtirish, ustuvor vazifalarni ajratish, maqsadlarni kichik bosqichlarga bo'lib bajarish kabi ko'nikmalar katta ahamiyatga ega.

To'rtinchidan, ijobiy motivatsiyani shakllantirish zarur. Talabalar o'qishning mazmuni, kelajakdagi kasbiy istiqbol va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liqligini anglab yetganlarida qiyinchiliklarga boshqacha yondashadilar.

Beshinchidan, sog'lom ijtimoiy-psixologik muhit yaratish zarur. O'qituvchi va talabalar o'rtasida hurmatga asoslangan munosabatlarni shakllantirish, guruhdagi salbiy raqobatni kamaytirish, o'zaro yordam va hamkorlik ruhini kuchaytirish stressni sezilarli darajada kamaytiradi.

Oltinchidan, talabalar va ularning ota-onalari o'rtasida psixologik madaniyatni oshirish muhimdir. Ota-onalar tomonidan haddan tashqari bosim o'tkazish emas, balki qo'llab-quvvatlash, tushunish va dalda berish tamoyili ustuvor bo'lishi kerak.

Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, talabalarda stressning yuzaga kelishi ko'pincha o'quv yuklamasining ko'pligi bilan emas, balki ushbu yuklamani qanday qabul qilish, unga qay darajada tayyor bo'lish va ichki resurslardan foydalanish darajasi bilan bog'liq. Ya'ni bir xil sharoit turli talabalarda turlicha emotsional javoblarni yuzaga keltiradi. Bu esa stressni tushuntirishda individual yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Shuningdek, psixologik jihatdan barqaror talabalar muammoli vaziyatlarda hissiyotga berilib ketmasdan, vaziyatni tahlil qilishga moyil bo'ladilar. Ularda o'ziga

ishonch, vaziyat ustidan nazorat hissi, maqsadga yo'naltirilganlik va ijtimoiy faollik darajasi yuqori bo'ladi. Bunday talabalarda stress salbiy oqibatga aylanib ketmasdan, aksincha, faollikni oshiruvchi omil vazifasini bajarishi mumkin.

Aksincha, psixologik barqarorligi sust shakllangan talabalarda xavotir, o'ziga ishonchsizlik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, ijtimoiy chekinish, depressiv kayfiyat va motivatsiyaning pasayishi kuzatilishi ehtimoli yuqori bo'ladi. Bu esa ta'lim samaradorligiga, shaxslararo munosabatlarga va umumiy ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu sababli psixologik barqarorlikni rivojlantirishni faqat individual sifat sifatida emas, balki ta'lim muassasasi, oila va ijtimoiy muhitning hamkorligi natijasi sifatida ko'rish maqsadga muvofiqdir. Talabani qo'llab-quvvatlaydigan, uning fikrini hurmat qiladigan, xatolarini rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladigan muhit shakllangan taqdirda stressning salbiy oqibatlari sezilarli kamayadi.

Xulosa qilib aytganda, talabalik davrida stress holatlarining yuzaga kelishi tabiiy bo'lsada, ularning uzoq davom etishi va kuchayishi shaxsning ruhiy salomatligi hamda ta'lim samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning namoyon bo'lish darajasi ko'p jihatdan talabaning ichki resurslari va uni boshqarish ko'nikmalariga bog'liq bo'ladi.

Psixologik barqarorlik esa stressga qarshi muhim himoya mexanizmi sifatida namoyon bo'lib, u emotsional, kognitiv va ijtimoiy jihatlarning uyg'un rivojlanishi asosida shakllanadi. Uni rivojlantirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ijobiy psixologik muhit, adekvat o'zini baholash, motivatsiya va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu bois oliy ta'lim muassasalarida talabalar bilan psixologik ishlashni tizimli tashkil etish, stressni oldini olish va psixologik barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan kompleks yondashuvlarni joriy etish zarur. Bu esa yoshlarning sog'lom, faol va muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. Toshkent, 2004.
2. Nishonova Z.T. *Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya*. Toshkent, 2018.
3. Мельникова М.Л. *Психология стресса: теория и практика*. Учебно-методическое пособие. Екатеринбург, 2018.
4. Abdullohayeva M. *Ta'lim muhitida shaxs psixologiyasi masalalari*. Toshkent, 2020.
5. To'xtayeva I. *Talaba shaxsida emotsional barqarorlikni shakllantirish omillari*. Ilmiy maqolalar to'plami. Toshkent, 2021.
6. Nishanova Z., Qarshieva, N., Atabaeva, N., & Qurbonova, Z. *Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya*. Darslik. Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.
7. Isaxanova M. E. *O'smirlar agressiv xulq-atvorining ijtimoiy-psixologik omillari*. Psixologiya: Ilmiy jurnal, 1-son, 2023.

8. Isaxanova, M. E. *Socio-psychological factors of aggressive behavior of adolescents. American Journal of Pedagogical and Educational Research*, Vol. 12, May 2023.
9. Isaxanova M. E. *Theories of foreign scientists who scientifically shed light on the psychological processes of early adolescence. Academic Research in Modern Science: International Scientific-Online Conference*, December 11, 2023.
10. Isaxanova M. E. *Psychological impact of national values on the maturation of a child's personality. American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education*, Vol. 02, Issue 12, 2024.
11. Ibragimova Sh.G. “*Influence of stress on human life in the progress of globalization*” Vol. 7 No. 7 (2023): JMEA | Journal of Modern Educational Achievements
12. Ibragimova Sh.G. “*Influence of stress on human life in the progress of globalization*” JMEA | Journal of Modern Educational Achievements Vol. 7 (2023):
13. Ibragimova Sh.G. “*Stress psixologiyasi*” O`quv qullanva. Qo`qon – 2024 yil