STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TA’SIRI

Fozila Koviljanova
Mohichehra Komiljanova
Chirchiq davlat pedagogika universiteti (ChDPU), Turizm fakulteti, Xorijiy til va adabiyoti yo‘nalishi 1-bosqich talabalari.
https://doi.org/10.5281/zenodo.24444843.

Annotatsiya: Mazkur tezisda talabalik davrida yuzaga keladigan psixologik stress omillari, ularning fiziologik va emotsional mexanizmlari hamda o‘quv-biluv, ijtimoiy-kommunikativ va kasbiy-amaliy faoliyatga ko‘rsatadigan ko‘p qirrali ta’siri chuqur tahlil qilingan. Unda o‘quv yuklamasi, imtihon sessiyalari, yangi ta’lim muhitiga moslashuv (adaptatsiya), axborot zo‘riqishi va vaqt tanqisligi kabi omillarning talaba diqqati, xotirasi, tafakkuri hamda akademik samaradorligiga ko‘rsatadigan ijobiy (safarbar etuvchi) va salbiy (halokatli) jihatlari yoritilgan. Shuningdek, talabalarda ruhiy moslashuv va himoya strategiyalarini shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.
Kalit so‘zlar: psixologik stress, talaba faoliyati, adaptatsiya, ijobiy va salbiy stress, o‘quv motivatsiyasi, emotsional zo‘riqish, stressni yengish usullari, imtihon hayajoni, psixologik chidamlilik, vaqtni boshqarish.

Zamonaviy oliy ta’lim tizimidagi islohotlar, o‘quv dasturlarining jadallashuvi va kredit-modul tizimining joriy etilishi talabadan yuqori intellektual faollik, mustaqil qaror qabul qilish, katta hajmdagi axborot oqimini tez qayta ishlash hamda yangi ijtimoiy-madaniy muhitga moslashishni talab etadi. Talabalik davri inson ontogenezida o‘spirinlikdan yetuklikka o‘tish bosqichiga to‘g‘ri kelib, bu davrda shaxsning dunyoqarashi, o‘z-o‘zini anglashi, kasbiy identifikatsiyasi va hayotiy qadriyatlari faol shakllanadi. Ayniqsa, birinchi bosqich talabalarida odatiy maktab yoki litsey muhitining o‘zgarishi, oiladan uzoqlashish, mustaqil yashash va o‘qish mas’uliyati, yangi pedagogik talablar hamda semestr davomidagi oraliq va yakuniy nazoratlar sur’ati psixoemotsional zo‘riqishni sezilarli darajada kuchaytiradi.

Psixologiya va fiziologiya fanlarida stress organizmning murakkab, noodatiy yoki kutilmagan tashqi va ichki talablarga nisbatan ko‘rsatadigan nospetsifik javob reaksiyasi sifatida talqin etiladi. Kanadalik olim Gans Selye tomonidan asoslangan umumiy moslashuv sindromi nazariyasiga ko‘ra, har qanday stress holati uch asosiy bosqichdan iborat dinamik jarayonni bosib o‘tadi: birinchisi — xavotir (safarbarlik) bosqichi bo‘lib, bunda organizmning barcha himoya va energetik zaxiralari keskin faollashadi; ikkinchisi — qarshilik ko‘rsatish (moslashuv) bosqichi bo‘lib, shaxs stress omiliga qarshi barqaror kurashadi va vaziyatga ko‘nikadi; uchinchisi esa — toliqish (charchash) bosqichi bo‘lib, stress omili haddan tashqari uzoq davom etganda yoki kuchli bo‘lganda organizmning ruhiy va jismoniy resurslari tugab, turli buzilishlar yuzaga keladi.

Ilmiy manbalarda stressning ikki asosiy shakli farqlanadi. Me’yoriy darajadagi ijobiy, safarbar etuvchi stress talabaga qo‘shimcha kuch-quvvat bag‘ishlab, diqqatni bir nuqtaga jamlashga, ijodiy tafakkurni faollashtirishga, mas’uliyat hissini oshirishga va qo‘yilgan o‘quv maqsadlariga o‘z vaqtida erishishga yordam beradi. Masalan, muhim taqdimot, ilmiy anjuman yoki seminar mashg‘uloti oldidagi yengil hayajon talabaning aqliy faoliyatini tezlashtiradi. Aksincha, surunkali yoki haddan tashqari kuchli stress organizmning moslashuv imkoniyatlarini ishdan chiqaradi. U diqqatning tarqoqligi, xotira susayishi, tez toliqish, uyqu va ishtaha buzilishi, xavotirlanish darajasining ortishi hamda o‘quv motivatsiyasining

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

keskin pasayishiga olib keladi. Shu bois talaba faoliyatida stress mexanizmlarini chuqur o‘rganish va uning salbiy oqibatlarini bartaraf etish yo‘llarini asoslash dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Talaba shaxsida stressni keltirib chiqaruvchi omillar (stressorlar) o‘zining kelib chiqish manbaiga ko‘ra bir nechta yirik guruhlarga bo‘linadi. Birinchi guruhni o‘quv-akademik omillar tashkil etadi: qisqa muddatda katta hajmdagi adabiyotlarni o‘zlashtirish zarurati, mustaqil ta’lim topshiriqlarining ko‘pligi, xorijiy tillarni o‘rganishdagi lingvistik va psixologik to‘siqlar, o‘qituvchilarning baholash mezonlaridan qoniqmaslik, stipendiya yoki reyting ballarini yo‘qotishdan qo‘rqish hamda imtihon sessiyalari davridagi yuqori emotsional bosim. Ikkinchi guruhga ijtimoiy-psixologik va maishiy omillar kiradi: yangi talabalar jamoasida o‘z o‘rnini topish, guruhdoshlar va professor-o‘qituvchilar bilan muloqot o‘rnatishdagi qiyinchiliklar, yotoqxona yoki ijara sharoitidagi kundalik turmush muammolari, moliyaviy qiyinchiliklar hamda yaqinlaridan uzoqda yashash natijasida yuzaga keladigan yolg‘izlik hissi. Uchinchi guruh esa ichki shaxsiy (intrapersonal) omillar bilan bog‘liq bo‘lib, ularga o‘z-o‘zini past baholash, mukammallikka haddan tashqari intilish (perfeksionizm), o‘z kuchiga ishonchsizlik, vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash va ishlarni doimiy ravishda keyinga surish odati kiradi. Psixologik stress talabaning bilish jarayonlariga (kognitiv sohaga) bevosita va bilvosita ta’sir ko‘rsatadi. Kuchli emotsional zo‘riqish holatida bosh miya po‘stlog‘ida tormozlanish jarayonlari kuchayib, diqqatning hajmi torayadi va barqarorligi pasayadi; talaba o‘qiyotgan matn mazmunini birinchi urinishda anglab yetishga qiynaladi. Xotira faoliyatida ham o‘zgarishlar kuzatiladi: qisqa muddatli va operativ xotira yuklamasi oshib ketishi natijasida ma’lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o‘tkazish sekinlashadi, imtihon paytida esa yaxshi o‘zlashtirilgan bilimlarni ham esga tushirish (reproduktsiya) qiyinlashadi. Tafakkur jarayonida moslashuvchanlik kamayib, talaba murakkab muammoli vaziyatlarda nostandart yechimlar topish o‘rniga stereotip, yuzaki xulosalarga tayanib qoladi. Tadqiqot jarayonida umumiy va pedagogik psixologiya, yosh davrlari psixologiyasi hamda stress psixologiyasiga oid fundamental ilmiy manbalar qiyosiy tahlil qilindi. Empirik ma’lumotlar to‘plash maqsadida Chirchiq davlat pedagogika universiteti Turizm fakulteti Xorijiy til va adabiyoti yo‘nalishida tahsil olayotgan 40 nafar 1-bosqich talabasi o‘rtasida o‘quv jarayonidagi stress omillari, ularning jismoniy va ruhiy alomatlari hamda stressni yengish usullarini aniqlashga qaratilgan so‘rovnoma, pedagogik kuzatuv va individual suhbatlar o‘tkazildi. Tadqiqot davomida talabalarning semestr o‘rtasidagi odatiy o‘quv haftalari hamda oraliq va yakuniy nazoratlar davridagi psixoemotsional holati o‘zaro taqqoslandi.

O‘tkazilgan nazariy tahlil va empirik kuzatuvlar natijasida talaba faoliyatiga ta’sir etuvchi asosiy omillar, ularning namoyon bo‘lish belgilari va o‘quv-tarbiyaviy jarayonga ko‘rsatadigan ta’siri tizimlashtirilib, quyidagi jadvalda umumlashtirildi.

Faoliyat / Omil turi	**Asosiy namoyon bo‘lish shakllari**	**Talaba faoliyatiga ta’siri**
O‘quv va akademik omillar	Oraliq va yakuniy nazorat oldi hayajoni, katta hajmdagi matnlar, muddatlar tig‘izligi, xorijiy tilda nutq so‘zlash qo‘rquvi	Me’yoriy darajada qisqa muddatli safarbarlik; ortiqcha zo‘riqishda esa ish qobiliyatining pasayishi va ishlarni ortga surish
Ijtimoiy-adaptiv omillar	Yangi talabalar jamoasi, o‘qituvchilar talablari, oiladan uzoqlik, yotoqxona va kundalik turmush muhitiga ko‘nikish	Emotsional beqarorlik, muloqotda tortinish, guruhiy loyihalarda faollikning o‘zgarishi yoki ijtimoiy chekinish
Kognitiv va intellektual omillar	Diqqatning bo‘linishi, xotira zo‘riqishi, axborotni	O‘zlashtirish sur’atining pasayishi, dars materialini

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

	qayta ishlash tezligining sekinlashishi, fikr tarqoqligi	yuzaki o‘rganish va o‘quv motivatsiyasining susayishi
Fiziologik va somatik alomatlar	Bosh og‘rig‘i, uyqu rejimining buzilishi, yurak urishining tezlashishi, mushaklar tarangligi, surunkali charchoq	Dars mashg‘ulotlariga kechikish yoki qatnashmaslik, kun davomida lanjlik va umumiy hayotiy tonusning tushishi
Emotsional-irodaviy omillar	Asabiylashish, xavotirlanish, tushkunlik kayfiyati, o‘z kuchiga ishonchsizlik, irodaviy nazoratning bo‘shashishi	Maqsadga erishishda qat’iyatning pasayishi, mayda muvaffaqiyatsizliklardan keyin o‘qishga bo‘lgan qiziqishning so‘nishi

So‘rovnoma va kuzatuv natijalarining miqdoriy hamda sifat tahlili shuni ko‘rsatdiki, 1-bosqich talabalarining asosiy qismi eng kuchli psixologik zo‘riqishni aynan semestr yakunidagi imtihonlar va mustaqil ta’lim topshiriqlarini topshirish muddatlari yaqinlashganda boshdan kechiradi. Respondentlarning 65 foizi uyqu va dam olish rejimining buzilishini, 58 foizi esa bir vaqtning o‘zida bir nechta fanlardan katta hajmdagi topshiriqlarni bajarishda diqqatni jamlay olmaslikni asosiy qiyinchilik sifatida qayd etgan. Shu bilan birga, talabalarning qariyb 30 foizi yengil hayajon ularni darslarga yanada mas’uliyat bilan tayyorlanishga va vaqtni qadrlashga undashini ta’kidlagan. Ayniqsa, xorijiy til va adabiyoti yo‘nalishi talabalarida kommunikativ stress — ya’ni chet tilida xato gapirib qo‘yishdan cho‘chish, auditoriya oldida og‘zaki nutq so‘zlashdagi hayajon va yangi leksik-grammatik materiallarni tez o‘zlashtirish bosimi o‘ziga xos xususiyatga ega ekanligi aniqlandi. Bunday holatda talaba o‘z bilim salohiyatiga ega bo‘lsa-da, emotsional to‘siq tufayli fikrini erkin bayon eta olmaydi, bu esa uning akademik o‘zlashtirish ko‘rsatkichlariga va o‘z-o‘zini baholash darajasiga bevosita ta’sir qiladi.

Olingan natijalar tahlili shuni tasdiqlaydiki, stress omilining o‘zi har doim ham salbiy oqibatga olib kelmaydi; hal qiluvchi omil — talabaning ushbu stress omilini qanday baholashi (kognitiv baholash) va unga qarshi qanday stressni yengish usullari (ruhiy moslashuv va himoya strategiyalari) ni qo‘llashidir. Zamonaviy psixologiyada R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvga muvofiq, stressni yengish usullari ikki asosiy yo‘nalishga ajratiladi: birinchisi — muammoga yo‘naltirilgan strategiya bo‘lib, talaba qiyinchilik manbaini tahlil qiladi, o‘quv rejasini tuzadi, qo‘shimcha ma’lumot izlaydi va vaziyatni amaliy harakatlar orqali o‘zgartiradi; ikkinchisi — emotsiyaga yo‘naltirilgan strategiya bo‘lib, shaxs o‘z ichki kechinmalarini boshqaradi, xavotirni kamaytiradi va vaziyatga nisbatan ruhiy munosabatini qayta ko‘rib chiqadi. Kuzatuvlar shuni ko‘rsatadiki, o‘quv yuklamasini oldindan tartibga solmagan, barcha topshiriqlarni oxirgi kunga qoldiradigan, dam olish va uyqu rejimini e’tiborsiz qoldirgan talabalarda salbiy zo‘riqish tezroq kuchayadi va surunkali charchoqqa aylanadi. Aksincha, o‘quv vazifalarini muhimlik va shoshilinchlik darajasiga ko‘ra bosqichma-bosqich rejalashtiradigan, kunlik va haftalik maqsadlarini aniq belgilaydigan, guruhdoshlari va ustozlari bilan sog‘lom muloqot o‘rnatgan talabalar stressni nisbatan oson va samarali yengib o‘tadilar. Shu jihatdan, talabalarda psixologik chidamlilikni, emotsional intellektni hamda vaqtni samarali boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish oliy ta’lim sifatini oshirishning muhim psixologik-pedagogik omili hisoblanadi.

Stressni boshqarish va uning oldini olish bo‘yicha amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalari va psixologik tahlillar asosida talabalarning o‘quv-biluv faoliyati samaradorligini oshirish hamda stressning salbiy ta’sirini kamaytirish uchun quyidagi amaliy tavsiyalar tizimi ishlab chiqildi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

1. Vaqtni oqilona rejalashtirish va o‘quv yuklamasini taqsimlash: Talaba har bir semestr va hafta boshida bajarilishi lozim bo‘lgan mustaqil ta’lim topshiriqlari, oraliq nazoratlar va dars mashg‘ulotlari jadvalini tuzib chiqishi zarur. Katta hajmdagi murakkab vazifalarni kichik, bajarilishi oson bo‘lgan bosqichlarga bo‘lish hamda har kuni muntazam ravishda 1–2 soat vaqt ajratish imtihon oldi tig‘izligi va ortiqcha hayajonning oldini oladi.

2. Uyqu gigiyenasi va kun tartibiga qat’iy rioya qilish: Kognitiv funksiyalar — diqqat, xotira va tafakkurning to‘laqonli tiklanishi uchun sutkasiga kamida 7–8 soatlik sifatli uyqu zarur. Imtihon oldi tunlari uxlamasdan tayyorlanish ma’lumotlarning xotirada mustahkamlanishiga emas, balki asab tizimining haddan tashqari toliqishiga olib keladi. Shu sababli o‘qish va dam olish vaqtlarini muvozanatlashtirish muhim ahamiyatga ega.

3. Psixofiziologik o‘z-o‘zini boshqarish va relaksatsiya mashqlari: Kuchli hayajon yoki xavotir paydo bo‘lganda chuqur va me’yoriy nafas olish mashqlarini bajarish, mushaklar tarangligini bo‘shashtirish, qisqa tanaffuslarda toza havoda sayr qilish hamda muntazam jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish organizmdagi stress gormonlari (kortizol va adrenalin) darajasini pasaytirib, ruhiy muvozanatni tiklaydi.

4. Kognitiv qayta baholash va ijobiy fikrlash ko‘nikmasini shakllantirish: Talaba o‘quv qiyinchiliklari va imtihon sinovlariga halokatli to‘siq sifatida emas, balki o‘z bilim va salohiyatini namoyon etish imkoniyati sifatida qarashni o‘rganishi lozim. Xato qilishdan qo‘rqmaslik, o‘z yutuqlarini e’tirof etish va ichki tanqidni konstruktiv tahlil bilan almashtirish psixologik chidamlilikni mustahkamlaydi.

5. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik xizmatdan foydalanish: Yangi muhitga moslashish jarayonida guruhdoshlar, tyutorlar va fan o‘qituvchilari bilan ochiq muloqot o‘rnatish, qiyin vaziyatlarda oila a’zolari yoki yaqin do‘stlar ko‘magiga tayanish emotsional yukni yengillashtiradi. Zarur hollarda oliy ta’lim muassasasida faoliyat yurituvchi psixologik xizmat mutaxassislaridan individual maslahat olish va treninglarda ishtirok etish tavsiya etiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, stress talaba hayoti va o‘quv-biluv faoliyatining tabiiy hamda ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, uning shaxs kamoloti va akademik natijalariga ta’siri ko‘p jihatdan zo‘riqishning davomiyligi, intensivligi hamda talabaning ruhiy moslashuvchanlik darajasiga bog‘liq. Me’yoriy darajadagi ijobiy stress talabaning intellektual faolligini rag‘batlantirib, maqsad sari harakatlanishiga turtki bersa, boshqarilmagan surunkali salbiy stress kognitiv jarayonlarni susaytiradi, emotsional charchoqni keltirib chiqaradi va ta’lim samaradorligini pasaytiradi. Talabalarda stressni yengishning konstruktiv usullarini shakllantirish, sog‘lom turmush tarzi va vaqtni rejalashtirish madaniyatini qaror toptirish bo‘lajak mutaxassislarning nafaqat o‘qishdagi muvaffaqiyatini, balki kelgusidagi kasbiy faoliyatga psixologik tayyorligini ham ta’minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.
2. Karimova V.M. Psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2002.
3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlanov M.M., To‘ychiyeva S.M. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. — Toshkent: TDPU, 2004.
4. Selye G. Stress bez distressa. — Moskva: Progress, 1982.
5. Shcherbatix Yu.V. Psixologiya stressa i metodi korrektsii. — Sankt-Peterburg: Piter, 2006.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. — New York: Springer Publishing Company, 1984.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.