STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TA'SIRI: PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR VA BARTARAF ETISH YO'LLARI

Ag’zamjonova Zeboxon Anvarovna
Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti
Surdopedagogika yo’nalishi talabasi
anvarovnazebo5@gmail.com
Satdarova Madina Nailovna
satdorovamadina25@gmail.com
“Psixologiya” kafedrasi o’qituvchisi
Ilmiy rahbar
Abduqadirova Dilobarbonu Erkinjanovna
https://doi.org/10.5281/zenodo.24367359

Annotatsiya. Mazkur kengaytirilgan ilmiy tezisda oliy ta'lim muassasalari talabalarida o'quv faoliyati jarayonida yuzaga keladigan stress holatlarining nazariy asoslari, kelib chiqish sabablari va ularning talabaning intellektual salohiyati hamda o'zlashtirish darajasiga ta'siri chuqur tahlil qilingan. Tadqiqotda G. Selye stress nazariyasi, akademik stressning fojiali va motivatsion qirralari, shuningdek, emotsional barqarorlikni ta'minlash hamda samarali koping-strategiyalarni qo'llash mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, talabalarda stressni boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: Stress, akademik stress, emotsional zo'riqish, talaba faoliyati, koping-strategiyalar, adaptatsiya, psixologik barqarorlik, Yerkes-Dodson qonuni.

Kirish

Bugungi kunda jadal rivojlanib borayotgan axborot jamiyati, fan va texnika taraqqiyoti ta'lim tizimi oldiga yangi talablarni qo'ymoqda. Oliy ta'lim bosqichi yoshlarning hayotida yangi ijtimoiy rolga o'tish, kasbiy shakllanish va mustaqil shaxs sifatida kamol topish davri bo'lib, ko'pincha yuqori darajadagi emotsional zo'riqish va stress holatlari bilan kechadi. Psixologiyada stress tushunchasi birinchi bo'lib *G. Selye* tomonidan kiritilib, organizmning har qanday kuchli ta'sir etuvchi omillarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflangan.

Talabalik davri o'zining shiddatli imtihon sessiyalari, reyting nazoratlari, yangi jamoaga moslashish zarurati va vaqt tanqisligi bilan ajralib turadi. Bu jarayonda yuzaga keladigan akademik stress talabaning o'quv faoliyatiga, psixologik salomatligiga va shaxslararo munosabatlariga sezilarli darajada salbiy yoki ba'zan rag'batlantiruvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu boisdan, stressning talaba faoliyatiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish va uni boshqarish yo'llarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

Asosiy qism.

Talabalar faoliyatida stressning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi omillar guruhlarga bo'linadi: tashqi omillar va ichki omillar. *Yerkes-Dodson* qonuniga ko'ra, stressning o'rtacha darajasi faollikni oshirib, faoliyat samaradorligini yuksaltirishi mumkin, biroq stressorlarning uzoq davom etishi va haddan tashqari kuchayishi intellektual salohiyatni keskin pasaytiradi.

Surunkali akademik stress talabada quyidagi psixologik va fiziologik o'zgarishlarni keltirib chiqaradi:

Kognetiv buzilishlar*:* Diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi, xotiraning zaiflashishi va fikrlash tezligining sekinlashishi.

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

Emotsional beqarorlik*:* Doimiy xavotir, tushkunlik, tez jahl chiqish, asabiylashish va o'ziga ishonchsizlik.

Motivatsiyaning so'nishi*:* O'qishga bo'lgan qiziqishning yo'qolishi, darslarni qoldirish va passivlikning ustun kelishi.

Stress sharoitida talabaning moslashuvi va uning faoliyatini saqlab qolishda koping-strategiyalar muhim rol o'ynaydi. Psixologik tadqiqotlarda koping strategiyalari muammoni hal qilishga qaratilgan faol harakatlar va emotsional zo'riqishni kamaytirishga qaratilgan usullarga bo'linadi.

Talabalarda stress darajasini kamaytirish va ularning o'quv faoliyati samaradorligini oshirish uchun quyidagi amaliy tavsiyalarni qo'llash maqsadga muvofiq:

1. Vaqtni to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini shakllantirish, o'quv vazifalarini bosqichma-bosqich bajarish.
2. Universitet qoshida psixologik yordam markazlari faoliyatini yo'lga qo'yish, talabalarga o'z vaqtida konsultatsiyalar va treninglar tashkil etish.
3. Jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi va uyqu rejimiga rioya qilish orqali organizmning adaptiv resurslarini mustahkamlash.
4. O'qituvchilar va talabalar o'rtasida sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish, o'zaro ishonch va qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantirish.

Xulosa

Xulosa o'rnida alohida ta'kidlash joizki, stress hodisasi zamonaviy oliy ta'lim jarayonining ajralmas va ko'p qirrali tarkibiy qismi bo'lib, u talabalarning ham shaxsiy rivojlanishiga, ham ularning o'quv-kasbiy faoliyatiga keskin ta'sir ko'rsatadi. Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, akademik stressni faqatgina salbiy omil sifatida baholab bo'lmaydi; chunki optimal darajadagi eustress holati talabani safarbar etib, uning yashirin intellektual salohiyatini ochishga va o'quv jarayonida yuqori natijalarga erishishiga xizmat qiladi. Biroq nazorat qilinmaydigan va surunkali tus olgan distress holatlari talabaning kognitiv funksiyalarini izdan chiqarib, xotira, diqqat va tafakkur jarayonlarini zaiflashtiradi hamda emotsional tushkunlikka olib keladi.

Shu nuqtayi nazardan, oliy ta'lim muassasalarida ta'lim sifatini oshirish va raqobatbardosh kadrlar tayyorlash jarayonida talabalarning psixologik xavfsizligini ta'minlash hamda ularda stressga chidamlilik mexanizmlarini shakllantirish davr talabidir. Talabalarga samarali koping-strategiyalarni o'rgatish, vaqtni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va universitet miqyosida amaliy psixologik yordam ko'rsatish tizimini takomillashtirish ularning o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyatini kafolatlaydi. Kelgusida ushbu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlarni davom ettirish va har bir talabaning individual-psixologik xususiyatlariga mos keladigan korreksion dasturlarni ishlab chiqish amaliy psixologiyaning eng muhim vazifalaridan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Selye G. «O stresse bez stressa». Moskva: Progress, 1982.
2. G'oziyev E.G'. «Umumiy psixologiya». Toshkent, 2010.
3. Bodrov V.A. «Psixologicheskiy stress: razvitie i preodolenie». Moskva: PER SE, 2006.
4. Karimova V.M. «Psixologiya». Toshkent, 2014.
5. Kitasov P.N. «Psixologiya stressa i metody ego preodoleniya». Moskva, 2009.

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