



UO'K: UO'K: 163.924-053.(087.4)

Shaxnoza ABDURAXIMOVA,
Andijon davlat pedagogika instituti o'qituvchisi
E-mail: Shaxnozaabduraximova93@mail.ru

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), B.Parmonov taqrizi asosida

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STUDENT STRESS TOLERANCE IN EDUCATIONAL ACTIVITIES

Annotation

The article explores psychological methods and tools, specific features based on the identification of socio-psychological factors of stress tolerance in the educational activities of students. Methods and tools that can be used in the process of psychological support of stress tolerance in the educational activities of students have been researched and effective recommendations are presented.

Key words: Social situation, stress stability, determination of the level of stability, stress resistance, eustress and distress and physical and natural stressors.

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В статье рассмотрены психологические методы и средства, специфика на основе выявления социально-психологических факторов стрессоустойчивости в учебной деятельности учащихся. Исследованы методы и средства, которые могут быть использованы в процессе психологического сопровождения стрессоустойчивости учащихся в учебной деятельности, приведены эффективные рекомендации.

Ключевые слова: Социальная ситуация, стрессоустойчивость, определение проявлений уровня устойчивости, стрессоустойчивости, эустресса и дистресса, а также физических и природных стрессоров.

O'QUV FAOLIYATIDA TALABALARNING STRESSGA BARDOSHLILIKNI IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI

Аннотatsiya

Maqolada talabalarning o'quv faoliyatida stressga bardoshlilikning ijtimoiy-psixologik omillari aniqlash asosida psixologik usul va vositalari, o'ziga xos xususiyatlari o'rganilgan. Talabalarni o'quv faoliyatida stressga bardoshlilikni psixologik qo'llab-quvvatlash jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan usul va vositalari tadqiq qilingan va samarali tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Ijtimoiy vaziyat, stressga bardoshlilik, bardoshlilik darajasining namoyon bo'lishini aniqlash, stressga chidamlilik, eustress va distress va jismoniy va tabiiy stressorlar.

Kirish. Mamlakatimizda yoshlarning faolligini oshirish, ularni har tomonlama barkamol shaxs bo'lib shakllanishi uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida qaralmoqda. Prezidentimiz xotin-qizlarni qo'llab-quvvatlash sohasining yangi tizimini belgilab berdi va shu jumladan "Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida ham ayollarga munosib sharoit yaratish, ularning tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash masalasini eng muhim yo'nalishlardan biri sifatida bejizga belgilamadik. "Farzandlarimiz tarbiyasida nuroniyalarimizning bilimlari va hayotiy tajribasidan keng foydalanishimiz zarur"[2], dedi. Bu vazifa yoshlarni har tomonlama sog'lom o'stirish bilan birgalikda ularning psixologik savodxonligini oshirish va aynan stressga nisbatan bardoshlilikini oshirish chora-tadbirlarini ishlab chiqishni taqozo etadi. Bundan tashqari davlatimiz prezidenti ham o'z nutqida shunday deydi: «Men har gal yoshlarimiz bilan uchrashganimda sizlarning g'ayrat-shijoatingizdan kuch-quvvat olaman, ko'nglim tog'day ko'tariladi.

Har biringiz jonajon Vatanimiz va xalqimizga sidqidildan xizmat qilish orzusi bilan yonib yashayotganingizni yaxshi bilaman. Sizlarni O'zbekistonning eng katta boyligi, bebaho xazinasi sifatida qadrlayman»[3]

Yuqoridagilardan kelib chiqib aytish mumkinki, talabalarning o'quv faoliyatida uchraydigan stress holatlarining salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida, ularning stressga bardoshlilikini taminlash masalasi bugungi kun uchun dolzarbdir.

Stressga bardoshlilikni tadqiq etishning nazariy-uslubiy asoslari xorij va rus tadqiqotchilari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar asosida yaratilgan bo'lib, xorij tadqiqotchilari orasida stressga bardoshlilik borasida ilmiy izlanishlar olib borganlar qatorida bir qancha olimlarni sanab o'tish mumkin.

Adabiyotlar tahlili. O'quv faoliyatida talabalarning stressga bardoshlilikni ijtimoiy-psixologik jihatlarini xorij

tadqiqotchilaridan S.Folkman, R.Mak Kray, R.Kosta, S.R.Maddi, R.Lyuys, R.Moos, P.Toys hayotiy qiyin vaziyatlarda paydo bo'ladigan shaxs reaksiyalariga ta'sir etuvchi shaxs xulq-atvoridagi o'ziga xos jihatlari, xususan koping-strategiya koping xulq kabi jihatlarni ham alohida qiziqish bilan o'rgananganlar. Stressga bardoshlilik muammosi rus tadqiqotchilari tomonidan ham katta qiziqish bilan o'rganilgan bo'lib, bu borada ish olib borgan olimlardan: L.M.Abolin, A.A.Andreeva, A.L.Juravlev, P.B.Zilberman, A.P.Katunin, T.L.Kryukova, A.V.Libina, Sh.E.Melnik, A.A.Rean, S.V.Subbotin, K.V.Sudakov, Yu.V.Sherbatix va boshqalarni sanash mumkin.

O'zbek psixolog olimlaridan stressga bardoshlilik muammosi ham bir qancha ishlar olib borganlar. Xususan, M.G.Davletshin, G'.B.Shoumarov, E.G'.G'oziyev, V.M.Karimova, N.Z.Ismoilova, D.S.Qarshiyeva, N.A.Sog'inov, S.A.Axunjanova, Z.F.Kamalitdinova, B.M.Umarov, Z.Nishonova, E.Z.Usmanova, E.Usmanov, R.Sunnatova, R.Samarov, B.Sirliev, N.Kamilova, L.Nazirova, F.E.Gaziyeva, J.Sh.Ostonov, D.U.Mamadiyarova, F.T.Shermatov, G.D.Teshabayevalarning o'ziga xos tarzda o'rganilib, ayrim tadqiqot ishlarida bu mavzuga qisman murojaat qilinganligini va yoritilganligini ko'rish mumkin. Xususan B.M.Umarov, E.Usmonov, V.M.Karimovning, R.S.Samarovning ishlarida ham stress bilan bog'liq bir qancha ma'lumotlar tahlil qilinganlar.

Tadqiqot metodologiyasi. O'quv faoliyatida talabalarning stressga bardoshlilikni ijtimoiy-psixologik jihatlarini muammosining xorij psixologiyasida o'rganilganligini tahlil qilish. O'zbek olimlari tomonidan talabalarning stressga bardoshlilikni ijtimoiy-psixologik jihatlarini borasida olib borilgan tadqiqotlarni o'rganish. Talabalarning o'quv faoliyatida stressga bardoshlilik darajasining namoyon bo'lishini aniqlash. Talabalarning o'quv faoliyatida stressga bardoshlilik va o'ziga baho o'zaro aloqadorligini aniqlash. Talabalarning o'quv

faoliyatining stressga chidamlilik sifatlarini shakllantirishda psixologik trening dasturlari tuzish.

Tadqiqotning metodologik asosi yondashuv hisoblanadi shunday ekan R.Lazarus [4] stressni fiziologik va psixologik tushunchalar sifatida turlarga ajratishga birinchi bor uringan olimligini ko'rishimiz mumkin. U ilgari surgan konsepsiyadagi g'oyaga ko'ra, "Fiziologik stress real qo'zg'atuvchilar ta'sirida yuzaga keladi, psixologik stress esa mavjud vaziyatni inson o'z individual bilim va tajribalaridan kelib chiqqan holda xavfli va qiyin deb baholashi natijasida kelib chiqadi" degan g'oyani ilgari suradi. Bundan tashqari B.X.Vardanyanning [5] fikriga ko'ra, "Stressga bardoshlilik – emotsiogen vaziyatlarda shaxsning barcha psixik komponentlari o'rtasida garmonik munosabatni saqlab turuvchi va faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishga yordam beruvchi shaxs xususiyatidir" deydi.

"Stress" tushunchasining qo'llanilishi tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, V.I.Petrushinning ma'lumotiga ko'ra, mazkur atama ilk marotaba 1303-yilda shoir R.Man tomonidan qo'llanilgan bo'lib, u bu atamani o'z she'rida ishlatgan. She'rida ushbu atama "Bu uqubat olloh tomonidan qirq yil qishni sahroda o'tagan va katta stressni boshidan kechirayotgan odamlarga yuborilgan" tarzida ifodalangan.

Stressni ilmiy atama sifatida ilk bor o'rganilishi esa kanadalik olim G.Selega tegishlidir. O'sha vaqtlarda nashr etiladigan "Nature" jurnalining 1936-yil 4-iyuldagi sonida G.Selening "Turli shikastlovchi omillar chaqiruvchi sindrom" deb nomlangan maqolasi chop etilgan va unda organizmning turli xil kasalliklarni qo'zg'atuvchi omillar ta'sirida yuzaga keladigan standart reaksiyalari haqidagi ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu ma'lumotlar stress haqidagi ta'limotning boshlanishiga asos bo'lgan. Stress muammosi dastlab G.Sele tomonidan maxsus ilmiy tadqiqot predmeti sifatida o'rganilgan bo'lsa, bugungi kungacha bo'lgan davrda ushbu muammo yuzasidan juda ko'p ishlar amalga oshirildi. Jumladan, stress tushunchasi, uning turlari, rivojlanish bosqichlari va unga nisbatan bardoshli munosabatda bo'lish masalalari ko'plab tadqiqotchilar uchun izlanish manbasiga aylangan. Mazkur muammo doirasida xorij olimlaridan G.Sele, D.Richardson, F.Milman, R.Lazarus, S.Folkman, V.S.Merlin, Dj.V.Rotter, R.Mak-Kray, Dj.D.Parker, B.X.Vardanyan, P.B.Zilberman, rus psixologiyasida L.M.Abolin, A.Yu.Malenova, L.V.Kulikov, A.V.Libina, Yu.G.Chirkov, Dj.Vyatkin, L.A.Kitayev-Smik, L.L.Bojovich, V.V.Suvorova, Yu.M.Gubcheva, A.A.Rean, S.V.Subbotin kabi juda ko'plab tadqiqotchilar ish olib borganlar, shuningdek o'zbek ilmiy 1-jadval

O'z-o'ziga baho metodikasining ko'rsatkichlari

O'z-o'ziga baho darajalari:	Foiz ko'rsatkichida
Yuqori	70%
O'rta	17%
Past	13%

Jadvalda ko'rsatilgan ma'lumotlardan ko'rib turibdiki, sinaluvchi sifatida tanlab olingan talabalarimizning 17%ida o'z-o'ziga bahoning o'rta ya'ni adekvat baholash darajada ekanligi namoyon bo'ldi. O'z-o'ziga bahoning past darajasi bo'yicha natija 13% qayd etildi.

Bundan tashqari, o'smir talabalarining 70%ida o'ziga bahoning yuqori darajasi aniqlandi.

Shaxsning o'zini baholash darajasi o'z imkoniyatlarini tezkor baholash uchun qo'llaniladi. Inson o'zida mavjud bo'lgan o'z-o'ziga baho asosida har kuni o'zini qanday tutish kerakligini 2-jadval

O'z-o'ziga baho metodikasining hududlar bo'yicha ko'rsatkichlari

O'quv yurti	O'z-o'ziga baho darajasi				Jami
	Yuqori	O'rta	Past		
Andijon mashinasozlik instituti	56.7% (17 ta)	23.3% (7 ta)	20% (6 ta)		100%
Andijon davlat universiteti	83.3% (25 ta)	10% (3 ta)	6.7% (2 ta)		100%

Jadvalda ko'rsatilgan ma'lumotlardan ko'rib turibdiki, sinaluvchi sifatida tanlab olingan Andijon shahar Andijon mashinasozlik institutidagi talabalarimizning o'zini yuqori baholash darajasi Andijon mashinasozlik institutida 83.3%ni

jamoatchiligi ham ushbu muammoga yaqin masalalar ustida M.G.Davletshin, G'.B.Shoumarov, E.G.Goziyev, V.M.Karimova, N.Z.Ismoilova, D.S.Qarshiyeva, Z.T.Nishonova J.Sh.Ostonov, D.U.Mamadiyarova, F.T.Shermatov, G.D.Teshabayeva kabi etuk olimlar va ularning shogirdlari bir qancha ishlarni amalga oshirganlar. Agar bugun psixologik adabiyotlar tahliliga nazar tashlansa, "stress" va "stressga bardoshlilik" tushunchalarining juda ko'p va turli xil izohlari uchraydi.

Empirik tadqiqot natijalari. Ma'lumki, ko'pchilik odamlar har kuni stress omillarining ta'siriga uchrab turadi. Masalan, ishga yoki o'qishga kechikish, pul yoqotib qo'yish, imtihonlardan past baho olish, kishilarning jismoniy va aqliy tabiatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi stress omillardan bo'lib hisoblanadi. Agar odam har kuni shu ahvolda hayot kechirsa aytilgan stress omillarining kuchli ta'sirdan boshqa stress omillarga ham tez beriluvchan bo'lib qoladi. Stress omillar uzoq yillar davomida tibbiyotchilar, biolog va psixolog olimlar tomonidan har tomonlama o'rganilib kelindi va bugungi kunda mehnat qilish sharoitining noqulayliklari havo harorati, shovqin, vibrasiya-tebranish, turli-tuman hidlar va boshqalar, shaxsiy, ruhiy kechinmalar maqsadning noaniq bo'lishi, ertangi kunga ishonchsizlik, istiqbolning yo'qligi va boshqalar sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, jamoa ichida shaxslararo kelishmovchiliklar, o'zaro janjal, uyushqoqlikning yo'qligi, jamoadan ajralib qolish, o'zaro qo'llab-quvvatlashning sustligi yoki butunlay bo'lmasligi tez-tez stress holatlariga olib keladi. Qayt qilingan holatlar baxtga qarshi juda ko'pchilik jamoalarda uchrab turadi.

Tahlil va natijalar. Ushbu metodika O'quv faoliyatida talabalarining stressga bardoshlilikni ijtimoiy-psixologik jihatlari o'rganish maqsadida Toshkent shahar Andijon mashinasozlik institutidagi hamda Andijon davlat universiteti talabalarida tadqiqot ishini olib bordik. Tadqiqotning metodikasi sifatida "O'z-o'ziga baho" metodikasidan foydalanildi.

Mazkur metodika jami 60 nafar lik davridagi talabalarda o'tkazildi. Har bir sinaluvchiga metodikalar to'plangan tayyor tarqatma banki berildi.

O'z-o'ziga baho metodikasi 33 ta ta'kidlan iborat bo'lib, talabalar mazkur ta'kidlar ya'ni holatlar o'zlarida qay darajada kuzatilishiga qarab "har doim", "ba'zan" va "hech qachon" javoblaridan birini tanlagan holda ta'kidga munosabatlarini bildiradilar.

Ushbu metodika orqali olingan ma'lumotlar miqdor va sifat jihatdan tahlil qilindi, uning natijalari quyidagi jadval va diagramma shaklida keltirildi:

tanlaydi, demak, o'ziga baho shaxsning nisbiy bardoshlilikini ta'minlaydi va shaxsning rivojlanishiga turtki bo'lishi mumkin. O'ziga nisbatan adekvat baho (munosabat) shaxsning o'ziga nisbatan oqilona ishonchni ta'minlovchi ruhning uyg'unligiga olib kelsa, aksincha o'ziga nisbatan noto'g'ri (yuqori yoki past) baxo esa doimiy ravishda ichki yoki shaxslararo ziddiyatga olib keladi.

Bundan tashqari o'zini baholashda hududlar bo'yicha ham tahlili olib borilishi natijasida ikkita hududning ham alohida alohida tahlili ko'rib chiqildi va uning natijalari quyidagi jadval shakliga keltirildi:

tashkil etdi, Andijon davlat universitetida esa 56.7% darajasi namoyon bo'ldi. Bunda tashqari sinaluvchilarning o'zini baholashning o'rta darajasi Andijon mashinasozlik institutida 10%ni tashkil etsa, Andijon davlat universitetida esa 23.3%

darajasi qayd etildi. Sinaluvchilarning o'zini baholashning past darajasi Andijon mashinasozlik institutida 6.7%ni tashkil etdi, Andijon davlat universitetida esa 20% darajasi namoyon bo'ldi. Natijalardan ko'rishimiz mumkinki, Andijon mashinasozlik institutidagi talabalarning o'z-o'ziga bahosiga nisbatan Andijon davlat universitetidagi talabalarning bahosi past ekanligi asosiy sabablaridan biri sifatida shuni ko'rishimiz mumkinki odamlarni zich joylashgani, bundan tashqari yoshdagi talabalarni ta'sirlaydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biron nima tufayli payo bo'lgan bezovtalikni kiritisa bo'ladi (o'qish joyining o'zgartirish, qarindoshning yoki yaqin kishining o'limi).

O'z-o'ziga bahoning tushib ketishining ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. O'z-o'ziga baho yoshdagi talabalarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar ular o'zlarida o'ziga nisbatan bahosining pastligi haqida alomatlarini sezsa, birinchi navbatda holat sabablarini aniqlash kerak. O'z-o'ziga bahoning oqibatlaridan ko'ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. Insonning psixologik holatini tadqiq qilish ustida ish olib borgan olimlar ko'pincha o'ziga xos uslubiy ko'rsatmaga amal qilinishi lozimligini ta'kidlaydilar. Jumladan, S.V.Manoylov[6] insonning funksional holatini diagnostika qilish juda keng ko'lamdagi metodikalar to'plami orqali amalga oshirilishi lozimligini alohida qayd etadi va bunday diagnostikaning maqsadi olinadigan natijalarning o'zaro umumlashmasi shaxsning holatini umumiy integral baholashga olib kelishi lozimligini uqtiradi. Muallifning o'zi o'tkazgan tadqiqotlarining natijalarini 49 ta guruhga ajratgan va ularni alohida-alohida tahlil qilgan. Uning bunday yondashuviga nisbatan Yu.E.Sosnovikova[7] "bunday yo'nalish to'g'ri bo'lishiga qaramasdan, iqtisodiy jihatdan chiqimlarga ham sabab bo'ladi", deya unga qarshi munosabat bildirgan va u ushbu muammoni yorituvchi hamda uning yechimiga mansub o'ziga xos yana ikki xil fikrni ham ilgari suradi. Unga ko'ra, birinchidan, inson psixik holatini balki kam sonli metodikalar bilan ham aniqlashning imkoni bor bo'lishi mumkinligini o'ylab ko'rishga undasa, ikkinchidan, ko'p sonli metodikalarning natijalarni umumlashtirgan holda integral baholash qanday amalga

oshiriladi?-degan savolni ham o'rta tashlaydi. Adabiyotlar tahlili jarayonida shuni guvohi bo'lish mumkin, psixologik holatlarni o'rganishga kompleks yondoshuv g'oyasi yangi g'oya emas. Bu sohada faoliyat olib borgan rus olimi A.P.Nechayev [8] 1929-yildayoq xuddi shunday g'oyani ilgari surgan.

Xulosa va tavsiyalar. O'rganilgan adabiyotlar va o'tkazilgan tadqiqot natijalariga muvofiq quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini beradi:

Stressga bardoshlilik hodisasi xorij psixologiyasida, rus psixologiyasi va o'zbek olimlarini asarlarida stressga bardoshlilikka yondosh bo'lgan bir qancha sifatlar, jumladan, insonni har qanday qiyin vaziyatlarda ham aql bilan ish tutish, o'z hissiyotlarini boshqara olish, g'azabini bosish, stressli vaziyatda o'ziga nisbatan ishonchni yo'qotmasligi, o'ziga nisbatan bahoning tushib ketmasligi kabi sifatlar talqinida bayon qilingan.

Tadqiqot ishini bajarish jarayonida stressga bardoshlilikni oshirish uchun yoshdagi talabalarning o'z-o'ziga bo'lgan bahosini adekvat bo'lishiga yordam beruvchi va stressga nisbatan bardoshlilikni yuroqi bo'lishiga yordam beruvchi bir qancha mashqlar bilan ta'sir o'tkazish muhim ahamiyatga ega ekanligini tahlil qilindi.

Olingan natijalar, tahlillar va xulosalarga tayangan holda talabalar uchun stressga bardoshlilikni oshirish yuzasidan quyidagicha tavsiyalar beriladi:

dastlabki kunlardanoq talabalar stressga nisbatan bardoshlilikni oshirish uchun o'z ustilarida ishlab, o'ziga nisbatan adekvat baholash darajasini shakllantirish borishlari va kun tartibiga rioya qilish;

kun davomida bir necha marotaba stressdan chiqib ketuvchi nafas mashqlardan foydalanish;

kun tartibini to'g'ri rejalashtirish va dars mashg'ulotlaridan so'ng o'z ustida ishlash;

bir kunlik aqliy mehnatdan so'ng albatta jismoniy mashqlar bilan organizmdagi charchoq hissidan xalos bo'lish;

do'stlari va ota-onasi bilan munosabatini yaxshilash;

talabalarning o'zi haqida yomon o'ylashiga yo'l

qo'ymaslik;

Oilaning turli xil sayrlar uyishtirish, dam olishga boorish vazifalaridan unumli foydalanish.

ADABIYOTLAR

1. American Psychological Association. www.unicef.org - YUNISEFning sayti ma'lumotlari (murojaat holati 29.10.2019).
2. <https://review.uz/uz/post/shavkat-mirziyoyev-raislidiga-xotin-talabalarni-qollab-quvvatlashga-bagishlangan-yigilishda-ayollar-uchun-qanday-engilliklar-kiritildi>.
3. <https://www.gazeta.uz/oz/2020/12/25/forum/>
4. Лазарус Р.С., Фолкман С. Стресс, аппраaisal, анд сопинг. Нью Уогк. Спрингер, 2004.
5. Варданян Б.Х. Механизмы регулясии эмоциональной устойчивости
6. //Категории, принципы и методы психологии. Психические протессы. – М. Дело, 2011. – 194
7. <http://lex.uz> – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.
8. <https://cyberleninka.ru/article/n/kasbiy-kompetentlikning-asosiy-tarkibiy-ism-lari-loyi-aviy/viewer>.