

TALABALARDA TA'LIM FAOLIYATIDAGI STRESSLI HOLATLARIGA QARSHI BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

Rasulov Isomiddin Ravshanjon o'g'li

Qo'qon universiteti Andijon filiali O'qituvchisi

Tell: +998997832610

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17528302>

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalar ta'lim faoliyati davomida duch keladigan stressli holatlar va ularga qarshi barqarorlikni shakllantirishning psixologik hamda pedagogik mexanizmlari tahlil etiladi. Ta'lim jarayonida yuzaga keladigan stress omillari — o'quv yuklamasining ko'pligi, vaqt yetishmasligi, baholash tizimi, ijtimoiy raqobat va o'zini namoyon qilish bosimi kabi holatlar sifatida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: stress, ta'lim faoliyati, talabalar, psixologik barqarorlik, emotsional muvozanat, irodaviy sifatlar, stressni yengish, pedagogik qo'llab-quvvatlash, refleksiya, psixologik trening.

Kirish. Talabalardagi psixologik stress, ayniqsa, bugungi raqobatli ta'lim muhitida tobora ortib borayotgan tashvish uyg'otmoqda. Talabalar turli xil bosimlarga duch kelishadi, jumladan, akademik qiyinchiliklar, ijtimoiy dinamika va shaxsiy umidlar. Ushbu stress omillari, agar boshqarilmasa, tashvish, tushkunlik va hatto charchashga olib kelishi mumkin. Stress manbalarini tan olish va bartaraf etish talabalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning akademik muvaffaqiyatlarini ta'minlash uchun juda muhimdir. Innovatsion texnologiyalar taraqqiyotining ilg'or natijalarini qo'llash, yuqori darajadagi texnika texnologiyalardan foydalanish bilan bir qatorda, eng muhimi yuqori malakali mutaxassislar tayyorlash bu boradagi muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi[1]. Mamlakatimizda qabul qilingan yangi taxrirdagi «Ta'lim to'g'risidagi qonun»i bo'yicha butun ta'lim tizimi isloh qilinar ekan, asosiy diqqat ana shunday saviyadagi kadrlar tayyorlashga qaratilgan.

Bilamizki, talabalik davri turli yoshlarni o'z ichiga qamrab oladi oladi. Bu davrda ko'plab psixologik xususiyatlarni kuzatishimiz mumkin aynan ota-onasidan uzoqda, moliyaviy jihatdan qiyinchiliklar hamda maktab davriga nisbatan murakkab aqliy yuklamalar ostida o'qiyotgan talabalarda o'z tengdoshlari bilan bo'ladigan munosabatlarda ham salbiy muammolar kelib chiqishi mumkin bundan qolaversa, bu davrda oila a'zolari bilan munosabatlarda ham stressga moyillik darajasi yuqorilashib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Oddiygina talabaning uyiga bo'lgan sog'inchi, yaqinlarini sog'inish, ustozlaridan dakki eshitishi, o'qishidagi qiyinchiliklar hattoki o'z tengdoshlari bilan munosabatining uzoqligi talabani stressga tushishiga sabab bo'lishi mumkin aynan oilaviy mehrdan yiroqda bo'lgan qiz bola talabalarda muhabbatga bo'lgan hissiyotlari shaklanadigan bir davr bo'lib o'zi hohlagan munosabatga javob olmasligi ham talabalarning stressogen vaziyatlarga tushishiga sabab bo'la oladi. Stress tushkunlik holatini keltirib chiqaradi. Tushkun kayfiyatning uzoqroq davom etishi bazida depressiya holatlarini keltirib chiqarish mumkun aynan talabalik davridagi qizlarda semizlikdan aziyat chekkan vaqtlarda va kuchli dieta vaqtida ham stresss alomatlar kelib chiqishi mumkin.

Stress inson ruhiyati va sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shamollashga moyillik darajasi yuqori bo'ladi, allergik kasalliklar paydo bo'ladi. Stressning uzoq vaqt davom etishi, depressiyaga oid kasalliklarning shakllanishiga zamin yaratadi. Stress inson organizmiga turli

xil yo'llar bilan ta'sir qiladi va ular salbiy jihatga ega. Masalan, boshdagi og'riqlar, holsizlik, oshqozon og'riqlari, tez-tez asabiylashish va boshqa ko'plab stressga oid bo'lgan belgilar bo'lishi mumkin. Stress holatida bo'lgan insonda yuqoridagi belgilar kuzatilmasa ham, ularda depressyaning yashirin alomatlari bo'lishi mumkin. Stress organizmining me'yordan ortiq darajada zoriqishi, salbiy xislar yoki bir xillikdan zerikishiga nisbatan reaksiyasidir. Stress jarayonida inson tanasi vaziyatni bartarafetish uchun turli xil gormonlarni ishlab chiqaradi. Normadagi stress inson hayotiy faoliyati uchun kerakli bo'lib u insonning fikr yuritishiga, muammodan qutilish yo'lini ahtarishga undaydi. Shunday bo'lishiga qaramasdan insonda stress me'yordan ortiq bo'lsa tana xolsizlanadi, immunitet pasayadi va muammolarni tub mohiyatini anglab yetish qobiliyatini yo'qotadi. Oliy ta'lim tizimidagi islohatlar (kirish imtihonlarining test savol-javoblari bilan almashtirilishi, imtihon va sinovlarning reyting tizimi bilan almashtirilishi, ta'lim olish uchun yangi pedagogik texnologiyalarning qo'llanilishi va boshqalar) ta'lim tarbiya ishida qator ijobiy natijalar bilan birgalikda ma'lum miqdorda stress reaksiyalar uyg'otuvchi omillar bo'lib ham keladi. Shuning uchun talaba yoshlar orasida turli xil xastaliklarning keyinga vaqtlarda keng tarqalishi kabi holatlarning yuzaga kelishi bejiz emas. Bunday salbiy reaksiyalardan qutulish uchun ham stress haqdagi tishunchalarning keng ma'noda yoyilishi uning mohiyatini tushunish, sabablarini aniqlash, qarshi kurash choralarini ishlab chiqish muhimdir[2].

Talaba so'zi ijtimoiy muhitga va sohaga oid ma'lum rollarni muayyan qoidalar asnosida yashashga tayyorlanayotgan insonni tushunamiz. Talabalik o'spirinlikning ikkinchi davriga to'g'ri kelib, bu bosqich asosan 19 - 25 yoshlar oralig'ini o'z ichiga qamrab oladi. Talabalik davri inson umrining hal qiluvchi, mustaqil, real hayot boshlash davri bo'lib, bu yillarda ular ijtimoiy harakterlarni belgilashda muhim ahamiyat kasb etadigan faoliyat bilan shug'ullanadilar. Talabalik davri bilan bog'liq ilmiy izlanishlarning ko'rsatishicha, bu davrning o'ziga xos psixologik va yoshga doir xususiyatlari bor. Bular sirasiga ta'sirchanlik, murasasizlik, ochiqlik, shu bilan bir qatorda hayotiy tajribalarning kamligi kabilar kiradi. Bu davrda talabaning fiziologik va intellektual jihatdan ijobiy barkamolligi kuzatiladiki, bu uning ma'naviy jihatdan ham kamolotini belgilaydi. Bu davrida talabaning faolligi kasbiy tomondan o'z qobiliyatlarini aniqlash, hayotning tub mohiyatini anglash va jamiyatda o'z o'rnini yaratishga bo'lgan intilishga qaratiladi. Talabalar ta'lim jarayonida, ayniqsa, semest yakunida o'z vazifalarni bajarish uchun barcha kuch va vositalarni bir maqsadga yo'naltiruvchi zo'riqish hosil qiluvchi holatlarda ulardagi kechinmalarning konkret namoyon bo'lishi muhim vazifa bajaradi. Ma'lum emotsional kechinmalarni boshdan o'tkazish esa talaba shaxsining tarkib topishiga, uning qarashlari va hayotga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi.

Talabalarga ilm berish orqali ularda tanlagan kasblariga oid ko'nikmalar va malakalarni shakllantirish va bu bilan ularning psixikasiga ta'sir o'tkazishdir. O'quv jarayonining mohiyati asosida talabalar psixologiyasining turli jihatlari shakllanadi. Ta'lim tizimi bo'lajak kadr shaxsiyatining tarkib topishida, ilmiy dunyo qarashining shakllanishida, intellektual va boshqa emotsional xislatlarining rivojlanishida bevosita o'rin egallaydi. Talabalarning o'quv jarayoni bilan o'qitish metodlari o'rtasidagi muvozanatning izdan chiqishi talabalarda ta'lim bilan bog'liq stresslarini vujudga keltiradi. Yuqoridagi sabablar nafaqat psixologik jihatdan, balki ijtimoiy tomondan talabalarda o'quv stresslarini hosil qiluvchi omil siftida qaralishi mumkin. Umuman olganda stresssiz hayot bo'lishini tassavur qilish mumkin emas. Stressning

tegishli kuchga ega bo'lib distress holatiga o'tib ketmasligi organizmni turli xil noqulay omillarga chidamliyligini oshiradi, sihat – salomatligini mustahkamlaydi, har xil yuqumli kasalliklardan himoya qiladi va hakazolar. Lekin stress eustress holatidan o'tib ketib distressga aylansa undan himoyalalanish albatta zarur[3]. Har qanday distressdan himoyalalanishda dastavval shunday stressni chaqiruvchi omilni aniqlash va uni bartaraf qilish kerak. Bunday kurashlar asosan ikki yo'nalishda olib boriladi[4].

1. Har bir individ ta'sir ko'rsatuvchi omilni aniqlab uni bartaraf qilishda shaxsan ishtirok etishi kerak:

2. Mavjud bo'lgan stress omillarini tashkilot nuqtai nazaridan bartaraf qilish.

Distress holatlarining to'g'ridan – to'g'ri oldini oladigan tadbirlarni o'tkazish va ularga doimiy holatda amal qilish. Masalan, o'quv auditoriyalarida, bevosita ishlab chiqarish ishlari olib boriladigan bin ova inshootlarda har 2 soatda tanaffuslar o'tkazib turish. Bunday tanaffuslar hammaga yoqadigan musiqa sadolari bilan olib borilsa foydasi ancha yuqori bo'ladi. Xuddi shuningdek ishchi xizmatchilar, talabalar, ruhiy psixologik zo'riqishni kamaytiradigan xonalarda dam olishi va boshqalar. Shuni ham aytib o'tish kerakki qayd qilingan hamma ishchi xodimlarga bir xil ta'sir etmaydi bining uchun amalga oshiriladigan tadbirlarda ishchi xodimlarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda ish olib borish zarur[5].

Oliy pedagogik tizim talabalarida millatlararo munosabatlarni ta'lim jarayonida rivojlantirish tamoyillaridan biri tolerantlikdir. Tolerantlik (lot.tolerantia – chidam, sabr-toqat), bag'rikenglik – o'zgarlarning turmush tarzi, xulq-atvori, odatlari, his-tuyg'ulari, fikr-mulohazalari, g'oyalari va e'tiqodlariga nisbatan toqatli, chidamli bo'lish. Bu bir-biriga o'xshamagan odamlarning birga ahillikda yashashidir. Biron-bir insonda yoki biron-bir begona madaniyatda bizga nimadir yoqmasligi mumkin, biroq o'zgalarning huquq va manfaatlariga ziyon yetkazmasa, joriy qonunlarni buzmasa, ularning mavjudligi va rivojlanishini tan olishimiz kerak. Ya'ni tolerantlik bu o'zgalarning fikri, qarashlari va xatti-harakatiga passiv, tabiiy ravishda buysunishni anglatmaydi. Balki alohida odamlar, turli guruhlar, xalqlar, ijtimoiy guruhlar o'rtasida bir-birini tushunish, ijobiy hamkorlik yo'lidagi faol axloqiy nuqtai nazar va psixologik hamkorlikni anglatadi[6].

Bugungi kun talabalarining ham jismoniy, ham ruhiy salomatligi jiddiy tasir korsatadigan stress holatlarining mavjudligi va unga nisbatan barqaror munosabat bildirish uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, balki olib borayotgan faoliyatining samarasiga ham tasir korsatuvchi muhim omil ekanligini hisobga olgan holda bugun talabalarning stressga barqarorligini tadqiqot predmeti sifatida organish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda ayniqsa talabalarda stressga barqaror munosabat bildirishning psixologik determinantlarini o'rganish juda dolzarbdir.

Yuqoridagi stress to'g'risidagi mulohazalardan kelib chiqqan holda stress holatida shaxs o'z o'zini boshqarishini nazariy jihatdan o'rganibgina qolmay uni amaliyotda ham tadqiq etish asosiy masalalardan biri ekanligini ko'rishimiz mumkin. Shunday xulosa qilish mumkinki, inson qanchalik yosh bo'lsa, nerv tizimi qanchalik egiluvchan bo'lsa, va turli tashvishlardan holi bo'lgan ong egasi bo'lsa, adaptatsiya jarayoni shunchalik yengil kechadi va stressli holatlar asoratlarsiz o'tkaziladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 8 oktyabrdagi "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" gi PF-5847-son Farmoni.
2. Кушкорова Н.Ф. и др. Профилактика стрессовых состояний студентов очной формы обучения // Гигиена и санитария. 2007, № 4. С. 47–50.
3. Курбонов Ш. Стресс нима? Илмий оммабоп қўлланма. Тошкент, 1982. 12-18 бетлар.
4. Росинкая Т.И. Профилактика стресса в студенческой среде. "Ананьевские чтения – 2001." Санкт-Петербург, 2001.
5. Кушкорова Н.Ф. и др. Профилактика стрессовых состояний студентов очной формы обучения // Гигиена и санитария. 2007, № 4. С. 47–50.
6. Murtazayeva R.H. O'zbekistonda millatlararo munosabatlar va tolerantlik. Darslik. – Toshkent: Mumtoz so'z, 2019.
7. <http://www.zdorovieinfo.ru>
8. <http://www.med-tutorial.ru>