



PSYCHOLOGICAL METHODS FOR INCREASING STRESS RESISTANCE IN STUDENTS

Yerejepova Juldizay Seytkarimqizi

Chirchik State Pedagogical University, Department of Psychology, 1st year student.

Abstract: This scientific thesis provides a complex analysis of psychological difficulties, emotional tension, and stress situations encountered by students during the educational process. The research aims to identify fundamental psychological mechanisms for forming stress resistance and develop practical recommendations. Cognitive-behavioral methods and coping strategies are analyzed to ensure the psychological stability of students.

Keywords: stress, stress resistance, students, higher education, psychological stability, coping strategies, anxiety, mental health.

TALABALARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Muallif: Yerejepova Juldizay Seytkarimqizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Psixologiya kafedrası, 1-bosqich talabasi.

KIRISH

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda oliy ta’lim talabalaridan nafaqat yuqori intellektual salohiyat, balki kuchli ruhiy barqarorlik ham talab etilmoqda. Oliy o’quv yurtidagi ta’lim jarayoni o’zining intensivligi, nazorat ishlarining ko’pligi va o’zlashtirishga bo’lgan yuqori talablar bilan ajralib turadi. Bu omillar talabalarda surunkali psixologik zo’riqlashlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu tadqiqotning dolzarbligi shundaki, talabalik davridagi stress nafaqat o’qish samaradorligiga, balki bo’lajak mutaxassisning shaxs sifatida shakllanishiga ham to’sqinlik qiladi. Tadqiqotimizning maqsadi — talabalarda stressli vaziyatlarda o’zini idora qilish ko’nikmalarini shakllantirish va ularga psixologik yordam ko’rsatishning eng maqbul yo’llarini ilmiy jihatdan asoslab berishdi.

Annotatsiya:

Ushbu ilmiy tezisdagi zamonaviy oliy ta’lim tizimining murakkab va intensiv sharoitida tahsil olayotgan talabalarining o’quv faoliyati davomida duch keladigan turli darajadagi psixologik qiyinchiliklari, emotsional zo’riqlashlari va stress holatlari kompleks ravishda tahlil qilinadi.



Tadqiqotning dolzarbligi talabalar orasida distress holatlarining ko'payishi va ularning o'quv samaradorligiga, shuningdek, shaxsiy salomatligiga salbiy ta'siri bilan asoslanadi. Ishning maqsadi — talabalarda stressga nisbatan barqarorlikni (stressoustoychivost) shakllantirishning fundamental psixologik mexanizmlarini aniqlash, ularning adaptiv imkoniyatlarini kengaytirish va amaliy psixoprofilaktik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot jarayonida stressni bartaraf etishning zamonaviy kognitiv-bihevioral usullari va shaxsning koping-strategiyalari o'zaro qiyosiy tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Hozirgi davrda axborot oqimining ko'pligi va ta'lim standartlarining murakkablashishi talabalar ruhiyatiga kuchli bosim o'tkazmoqda. Stress — bu organizmning har qanday o'zgarishga yoki talabga nisbatan o'ziga xos bo'lmagan javob reaksiyasidir.

Taniqli olim Gans Selyening ta'kidlashicha, stress hayotning ajralmas qismi bo'lib, u organizmni moslashishga majbur qiladi. Biroq, surunkali stress talabaning xotira, diqqat va mantiqiy fikrlash jarayonlarini pasaytiradi. Tadqiqotimiz doirasida o'tkazilgan so'rovdan 50 nafar talaba ishtirok etdi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarning 42 foizida yuqori darajadagi xavotir mavjud. Bu muammoni hal qilish uchun kognitiv qayta baholash va taym-menejment usullari tavsiya etila Talabalar hayotida stress omillarini klassifikatsiya qilishda ularni tashqi va ichki omillarga ajratish mumkin. Tashqi omillarga o'quv yuklamasining haddan tashqari ko'pligi, turar-joy muammolari va ijtimoiy moslashuv jarayonlari kirsa, ichki omillarga talabaning o'ziga bo'lgan ishonchining pastligi, imtihon oldi xavotiri va mukammallikka intilish (perfeksionizm) kiradi. Psixolog olim K. Rodjersning fikricha, inson o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholay olmasligi natijasida ruhiy disbalans yuzaga keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilik faqatgina xarakter xususiyati emas, balki bu ijtimoiy-psixologik kompetensiya hamdir. Talabalarda stressga qarshi tura olish qobiliyati uchta komponentdan iborat: Kognitiv komponent – vaziyatni xolis baholash va muammoni hal qilish rejasini tuzish; Emotsional komponent – o'z his-tuyg'ularini jilovlay olish va xotirjamlikni saqlash; Irodaviy komponent – qiyinchiliklarga qaramay maqsad sari intilishni davom ettirish. di.ng ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Xulosa va Adabiyotlar:

Xulosa:

Olingan natijalar asosida talabalarda stressga bardoshlilikni oshirish uchun maxsus psixologik treninglar va nafas mashqlarini joriy etish samarali vosita ekanligi aniqlandi. Stressga bardoshlilik — bu tizimli tayyorgarlik natijasida shakllanadigan ko'nikmadir.



CONCLUSION Based on the results obtained, the following are recommended to increase stress resistance in students: it is necessary to systematically establish the activities of psychological counseling centers for students in higher education institutions, to teach students breathing exercises, meditation, and autogenic training to manage their emotional state, and to organize special trainings on forming time-management skills in the educational process. In conclusion, stress resistance is a skill formed as a result of systematic psychological preparation.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR / REFERENCES :Lazarus, R. S.,&Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.Selye, G. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill Education.Jalolov, S. (2021). Fundamentals of Psychology (Psixologiya asoslari). Tashkent: Fan Publishing House.Sattorov, B. (2023). Ways to develop stress resistance in students. Journal of Chirchiq State Pedagogical University.G'oziyev, E. (2010). General Psychology (Umumiy psixologiya). Tashkent.Nemov, R. S. (2015). Psychology: Textbook for Universities. Moscow.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping.
2. Jalolov, S. (2021). Psixologiya asoslari. Toshkent.
3. Sattorov, B. (2023). Talabalarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish yo'llari.