



Talabalarni stressga bardoshliligining individual psixologik prediktorlari

S.E.Usmanova

CHDPU M-PSI- talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarni stressga bardoshliligining individual psixologik prediktorlari haqida ma`lumot berilgan. Stressga bardoshlilik undan qutulish uchun mashqlar haqida ham ma`lumotlar mavjud.

Kalit so`zlar: Stress, akut stress, xronik stress, travmatik stress: stress belgilari, stressni boshqarish usullari.

Abstract: This article provides information about individual psychological predictors of stress tolerance of students. There is also information about exercises to get rid of stress tolerance.

Key words: Stress, acute stress, chronic stress, traumatic stress: stress symptoms, stress management methods.

Аннотация: В статье представлены сведения об индивидуальных психологических предикторах стрессоустойчивости студентов. Также приведены сведения об упражнениях по избавлению от стрессоустойчивости.

Ключевые слова: Стресс, острый стресс, хронический стресс, травматический стресс: симптомы стресса, методы управления стрессом.



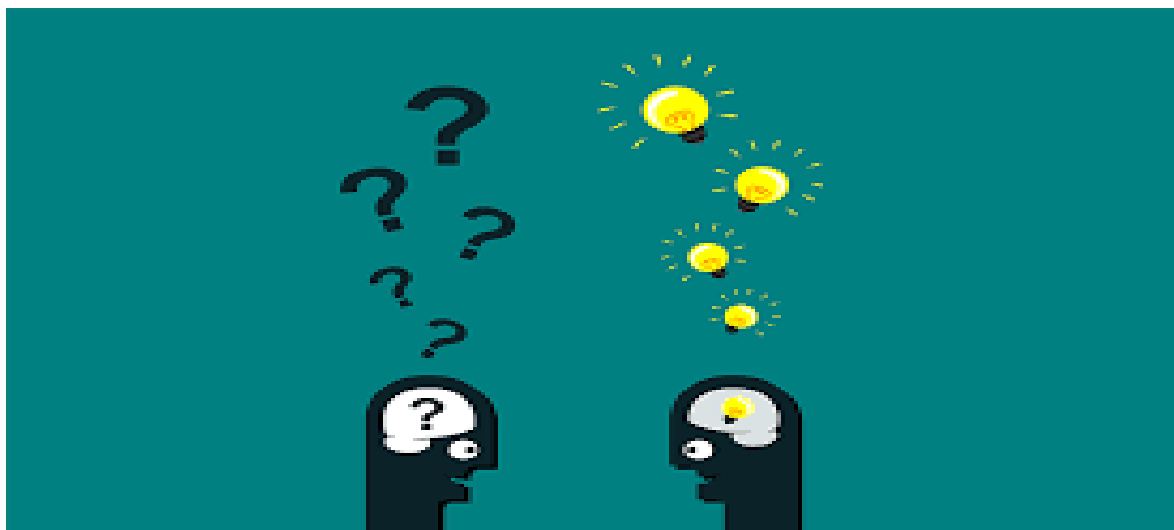
Kirish. Zamonaviy dunyoda talabalar hayoti stressli vaziyatlarga boy. Akademik bosim, ijtimoiy mas'uliyat va kelajakka bo'lgan xavotir talabalarni psixologik jihatdan bosim ostida qolishiga olib keladi. Ushbu maqolada talabalarni stressga bardoshli bo'lishiga ta'sir qiluvchi individual psixologik omillar (prediktorlar) tahlil qilinadi va ular bilan bog'liq omillar yoritiladi.



Stress – bu organizmning ichki yoki tashqi tahdidlarga javob berish jarayoni. U jismoniy, ruhiy va hissiy bosimdan kelib chiqadigan holat bo'lib, insonning turli vaziyatlarga moslashishiga yordam berishi yoki zarar yetkazishi mumkin. Stress ijobiy (eustress) yoki salbiy (distress) bo'lishi mumkin.

Stressning turlari:

- 1. Akut stress:** Bu qisqa muddatli va tezda o'tib ketadigan stress turidir. Masalan, imtihonga tayyorgarlik yoki qiyin suhbatdan oldingi hayajon.
- 2. Xronik stress:** Uzoq muddat davom etuvchi, hayotning muhim jabhalariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan stress. Masalan, moliyaviy qiyinchiliklar yoki doimiy ish bosimi.
- 3. Travmatik stress:** Jiddiy travmatik voqealardan keyin paydo bo'ladigan stress, masalan, avariya yoki tabiiy ofat.



Stress belgilari:

Jismoniy:

1. Yurak urishining tezlashishi
2. Mushaklarning taranglashishi
3. Bosh og‘rig‘i
4. Uyqusizlik
5. Ovqatlanishning o‘zgarishi

Ruhiy:

1. Konsentratsiya qilishning qiyinlashuvi
2. Tez xafa bo‘lish yoki g‘azablanish
3. Tashvish va depressiya

Xulq-atvor:

1. Chekish yoki spirtli ichimlikka moyillik
2. Ishga yoki o‘qishga qiziqishning yo‘qolishi
3. Tez-tez bahslashish

Stressning sabablari:



1. Ishdagi bosim
2. Moliyaviy muammolar
3. Oilaviy nizolar
4. Sog'liq bilan bog'liq muammolar
5. O'tmishdagi travmatik voqealar

Stressni boshqarish usullari:

1. **Jismoniy mashqlar:** Doimiy jismoniy faollik stressni kamaytiradi va endorfinlar ishlab chiqarishni rag'batlantiradi.
2. **Meditatsiya va nafas olish mashqlari:** Tinchlanishga va diqqatni jamlashga yordam beradi.
3. **Sog'lom turmush tarzi:** To'g'ri ovqatlanish va yetarli uyqu stressni kamaytiradi.
4. **Do'stlar va oila bilan muloqot:** Suhbat va hissiy qo'llab-quvvatlash muammolarni yengil ko'rishga yordam beradi.
5. **Rejalashtirish:** Vazifalarni ustuvorlik asosida bajarish vaqtni samarali boshqarishga yordam beradi.

Agar stress uzoq davom etsa va hayot sifatiga salbiy ta'sir qilsa, mutaxassisga murojaat qilish tavsiya etiladi.

Stressga bardoshlilik va uning mazmuni

Stressga bardoshlilik – bu shaxsning qiyin va stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyati. Bu holat, odatda, insonning psixologik va biologik resurslaridan samarali foydalanishiga bog'liq. Stressga bardoshlilik faqatgina tashqi holatlarga emas, balki ichki omillarga ham bog'liq bo'lib, unda shaxsning xarakteri, hissiy holati, va individual qobiliyatlari katta rol o'ynaydi.



Talabalarni stressga bardoshlilikining asosiy psixologik prediktorlari

1. Shaxsiy qobiliyatlar va psixologik xususiyatlar:

Optimizm: Optimistik fikrlaydigan talabalar stressga nisbatan ko‘proq chidamli bo‘ladi. Ular muammolarga ijobiy yondashadi va muvaffaqiyatsizliklarni o‘lish imkoniyati sifatida ko‘radi.

Mas’uliyat: Mas’uliyatni his qilish va boshqarish ko‘nikmasi talabalarga stressni engishda yordam beradi. Ular o‘z vazifalarini tartibga sola oladi va muammolarni qabul qilishga tayyor bo‘ladi.

2. Emotsional barqarorlik:

Talabalar orasida emotsional barqarorlik stressga bardoshlilikining asosiy belgisidir. Bu xususiyat hissiyotlarni boshqarish, xotirjamlikni saqlash va qiyin vaziyatlarda o‘zini yo‘qotmaslik qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Emotsional intellekt (EI): Talabaning o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarish qobiliyati stressga barqarorlikni oshiradi.

3. Moslashuvchanlik:

O‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashish qobiliyati kuchli bo‘lgan talabalar stressli vaziyatlarni tezroq qabul qilib, ularga moslashadi. Ular odatda turli xil strategiyalarni qo‘llab, o‘z yo‘llarini topa oladi.

4. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash:

Yaqinlaridan va do‘stlardan keladigan yordam va qo‘llab-quvvatlash stress darajasini kamaytiradi. Talabalar ijtimoiy aloqalari yaxshi rivojlangan bo‘lsa, ular stressni osonroq yengadi.

5. Motivatsiya va o‘z-o‘zini anglash:



Maqsadga yo‘naltirilgan talabalar stressli vaziyatlarni yengilroq qabul qiladi, chunki ular o‘z hayotlarida ma‘noni ko‘ra oladi. Motivatsiya talabalarga murakkab sharoitlarda ham o‘z yo‘nalishlarini saqlab qolishiga yordam beradi.

Stressga bardoshliligi past talabalar bilan ishlash bo‘yicha tavsiyalar:

1. Psixologik treninglar: Stressni boshqarishga yo‘naltirilgan maxsus treninglar va mashg‘ulotlar talabalarni o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarishni o‘rgatadi.

2. Meditatsiya va dam olish texnikalari: Meditatsiya, nafas olish mashqlari, va relaksatsiya usullari talabalarni tinchlantiradi va stressga bo‘lgan bardoshliligini oshiradi.

3. Maqsadlarni aniq belgilash: Talabalarga qisqa muddatli va uzoq muddatli maqsadlar qo‘yish o‘rgatilsa, ular stressni samarali boshqarishi mumkin.

4. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni oshirish: Talabalar o‘rtasida guruhli mashg‘ulotlar va do‘stona muhitni shakllantirish, ularga yordam beradi.

Xulosa

Talabalar stressga bardoshli bo‘lishi ularning individual psixologik xususiyatlari va tashqi sharoitlarga bog‘liq. Optimizm, emotsional barqarorlik, moslashuvchanlik kabi omillar stressni samarali yengishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun, talabalarning stressga bardoshli bo‘lishini ta‘minlash uchun ularni o‘zini anglash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarurdir. Bu nafaqat ularning psixologik holatini yaxshilaydi, balki akademik muvaffaqiyatlariga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.



Adabiyotlar:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer. Ushbu kitob stressni baholash va unga moslashuv strategiyalari haqida asosiy tushunchalarni taqdim etadi.
2. Seligman, M. E. P. (1991). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Knopf Doubleday Publishing. Optimizm va uning stressga bardoshlilikka ta'siri haqida fundamental ma'lumotlar beradi.
3. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books. Emotsional intellektning stressni boshqarishdagi o'rni haqida muhim manba.
4. Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18(2), 76–82. Stressga bardoshlilikni o'lchash uchun CD-RISC metodologiyasini taqdim etadi.
5. Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman. O'z-o'ziga ishonch va moslashuvchanlikning stressga bardoshlilikka ta'sirini o'rganish uchun muhim kitob.