STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TA'SIRI

Abdurasulova Charos

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Turizm fakulteti, Xorijiy til va adabiyot yo'nalishi, 26,7-guruh talabasi

Annotatsiya: Mazkur ilmiy tezisda zamonaviy oliy ta'lim jarayonida talabalar duch keladigan psixologik stressning nazariy asoslari, uning yuzaga kelish omillari, bosqichlari hamda o'quv va kognitiv faoliyatga ko'rsatadigan ko'p qirrali ta'siri chuqur tahlil qilingan. Xususan, birinchi bosqich talabalarining yangi akademik va ijtimoiy muhitga moslashuvi, mustaqil ta'lim yuklamalari va imtihon sessiyalari davrida kuzatiladigan psixoemotsional zo'riqishlar yoritilgan. Shuningdek, akademik stressning konstruktiv (eustress) va destruktiv (distress) ko'rinishlari ilmiy nuqtayi nazardan farqlanib, talabalarning ruhiy barqarorligini ta'minlash hamda stressga chidamliligini (rezilentlikni) oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: stress, akademik stress, talaba faoliyati, eustress, distress, kognitiv jarayonlar, moslashuv (adaptatsiya), emotsional yonish, psixologik barqarorlik, koping-strategiyalar.

Kirish

Bugungi kunda globallashuv va raqamlashtirish sharoitida oliy ta'lim tizimidagi tub islohotlar, axborot oqimining keskin ortishi hamda o'quv dasturlarining murakkablashuvi bo'lajak mutaxassislardan yuqori darajadagi intellektual, irodaviy va ruhiy zo'riqishni talab etmoqda. Talabalik davri inson hayotidagi eng muhim va shu bilan birga murakkab ijtimoiy-psixologik bosqichlardan biri sanaladi. Aynan shu davrda yoshlarda mustaqil hayotga qadam qo'yish, kasbiy o'zlikni anglash, yangi ijtimoiy muhitga moslashish va mas'uliyatli qarorlar qabul qilish kabi jiddiy o'zgarishlar ro'y beradi.

Zamonaviy ta'lim jarayonida kredit-modul tizimining joriy etilishi talabalardan nafaqat auditoriya mashg'ulotlarida faol ishtirok etishni, balki mustaqil ta'lim topshiriqlarini muntazam bajarish, ilmiy izlanishlar olib borish va o'z vaqtini samarali boshqarishni taqozo etadi. O'quv yuklamalarining ko'pligi, baholash mezonlarining qat'iyligi, xorijiy tillarni o'zlashtirish jarayonidagi kommunikativ to'siqlar hamda oiladan uzoqda – talabalar turar joyida mustaqil yashash sharoitlari ko'plab talabalarda psixologik stress holatlarini keltirib chiqaradi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, oliy o'quv yurtlari talabalarining qariyb 60–70 foizi o'quv yili davomida, ayniqsa oraliq va yakuniy nazorat imtihonlari arafasida kuchli emotsional zo'riqishni boshdan kechiradi. Shu bois stressning talaba shaxsi, uning bilish jarayonlari va o'quv faoliyati samaradorligiga ta'sirini ilmiy jihatdan o'rganish umumiy hamda pedagogik psixologiyaning eng dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Psixologiya va fiziologiya fanlarida stress tushunchasi ilk bor XX asrning birinchi yarmida kanadalik mashhur fiziolog olim Gans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. G. Selye stressni organizmning har qanday kuchli tashqi yoki ichki noqulay ta'sirlarga (stressorlarga) nisbatan namoyon bo'ladigan nospetsifik himoya-moslashuv javob reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Olim o'zining umumiy adaptatsiya sindromi (UAS) nazariyasida stress rivojlanishining uchta asosiy bosqichini ajratib ko'rsatadi.

Ta'lim psixologiyasida talabalarning o'quv jarayoni bilan bog'liq ruhiy zo'riqishlari "akademik (o'quv) stress" tushunchasi bilan izohlanadi. Ilmiy manbalar va psixologik tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalik davrida akademik stressni keltirib chiqaruvchi omillar ko'p qirrali bo'lib, ularni quyidagi asosiy guruhlarga ajratish mumkin.

Tashkiliy-o'quv omillar: o'quv yuklamalarining haddan tashqari ko'pligi, mustaqil ta'lim topshiriqlari hajmining kattaligi, vaqt yetishmasligi (vaqt tanqisligi),

oraliq va yakuniy nazorat imtihonlaridan qo‘rquv, kutilgan bahoni ololmaslik xavotiri, shuningdek, o‘quv materiallarini o‘zlashtirishdagi qiyinchiliklar;

Ijtimoiy-psixologik omillar: ayniqsa birinchi bosqich talabalarida yangi akademik jamoaga, universitet ichki tartib-qoidalariga va yangi yashash sharoitlariga (masalan, talabalar turar joyi muhitiga) moslashish qiyinchiliklari, kursdoshlar va professor-o‘qituvchilar bilan muloqot o‘rnatishdagi to‘siqlar, ota-onalar va yaqinlarning yuqori umidlarini oqlash mas’uliyati;

Shaxsiy-individual omillar: o‘z-o‘zini past baholash, o‘z kuchiga ishonchsizlik, haddan tashqari mukammallikka intilish (perfeksionizm), xavotirlanish darajasining yuqoriligi, irodaviy o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining yetarli shakllanmaganligi hamda kelajakdagi kasbiy faoliyat borasidagi noaniqlik;

Fiziologik va turmush tarzi omillari: uyqu rejimining buzilishi, surunkali charchoq, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamligi hamda axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish natijasida kelib chiqadigan aqliy toliqish.

Psixologik nuqtayi nazardan stress talaba faoliyatiga bir xil ta’sir ko‘rsatmaydi; u shaxsning individual xususiyatlari va vaziyatni baholashiga ko‘ra ikki xil – ijobiy (eustress) va salbiy (distress) shaklda namoyon bo‘ladi. O‘rtacha va nazorat qilinadigan darajadagi stress (eustress) talaba faoliyatini rag‘batlantiruvchi kuch vazifasini bajaradi. Eustress holatida organizmda energiya zaxiralari faollashadi, talabaning diqqati bir nuqtaga jamlanadi, aqliy faollik oshadi, o‘quv motivatsiyasi kuchayadi va murakkab topshiriqlarni ijodiy hal etish qobiliyati ortadi. Masalan, imtihon oldidan seziladigan yengil hayajon talabani mas’uliyatli bo‘lishga va bilimlarni tezroq takrorlashga undaydi.

Biroq stress omillari haddan tashqari kuchli bo‘lsa, uzoq muddat davom etsa va talabaning psixologik moslashuv resurslaridan oshib ketsa, u halokatli shaklga – distressga aylanadi. Mashhur amerikalik psixolog Richard Lazarusning kognitiv stress nazariyasiga ko‘ra, stressning paydo bo‘lishida tashqi vaziyatning o‘zidan ko‘ra,

shaxsning ushbu vaziyatni qanday idrok etishi va baholashi (kognitiv baholash) hal qiluvchi ahamiyatga ega. Inson duch kelgan muammoni o‘z imkoniyatlari va bilimlaridan ustun deb baholaganda kuchli emotsional zo‘riqish va ojizlik hissi yuzaga keladi.

Distress holati talabaning bilish (kognitiv) jarayonlariga bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatib, o‘quv faoliyati samaradorligini keskin pasaytiradi. Xususan, kuchli stress ostida talabada quyidagi o‘zgarishlar kuzatiladi. Diqqat va xotira jarayonlarining susayishi: distress holatida qisqa muddatli va operativ xotira hajmi torayadi, o‘rganilgan ma’lumotlarni kerakli paytda (masalan, imtihon vaqtida) esga tushirish qiyinlashadi, diqqatning barqarorligi va taqsimlanishi buzilib, talaba chalg‘uvchan bo‘lib qoladi. Tafakkur va nutq faoliyatidagi tormozlanish: mantiqiy fikrlash, tahlil qilish va mustaqil qaror qabul qilish tezligi sekinlashadi; ayniqsa xorijiy tillarni o‘rganayotgan talabalarda kuchli hayajon va xato qilishdan qo‘rqish natijasida nutq ravonligi yo‘qoladi (psixologik blok yuzaga keladi). Emotsional-irodaviy sohadagi buzilishlar: ta’sirchanlik, asabiylashish, tushkunlik, o‘z-o‘zidan norozilik kuchayadi; uzoq davom etgan akademik distress oqibatida talabalarda surunkali charchoq va o‘qishga nisbatan befarqlik – “emotsional yonish” (burnout) sindromi shakllanadi.

Zamonaviy psixologiyada stressni yengish usullari “koping-strategiyalar” (inglizcha coping – yengib o‘tish) deb ataladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, muammoga yo‘naltirilgan koping-strategiyalardan (vaziyatni tahlil qilish, reja tuzish, yordam so‘rash) foydalanadigan talabalar emotsional qochish strategiyasini tanlaydigan tengdoshlariga nisbatan yuqori akademik natijalarga erishadilar.

Xulosa

Yuqorida o‘tkazilgan nazariy va ilmiy-psixologik tahlillardan kelib chiqib xulosa qilish mumkinki, stress talaba hayoti va o‘quv faoliyatining ajralmas psixologik hodisasi bo‘lib, uning o‘quv jarayoniga ta’siri ikki yoqlama xususiyatga ega. O‘rtacha darajadagi stress (eustress) talabaning ichki salohiyatini ro‘yobga chiqarishga va o‘quv

motivatsiyasini oshirishga xizmat qilsa, surunkali va haddan tashqari kuchli stress (distress) kognitiv funksiyalarning pasayishiga, akademik o‘zlashtirishning tushib ketishiga hamda ruhiy salomatlikning yomonlashuviga olib keladi. Talabalik davrida akademik stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish va talabalarning psixologik barqarorligini mustahkamlash maqsadida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalarni amalga oshirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya: Darslik. – Toshkent: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2010. – 544 b.
2. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya: Darslik. – Toshkent: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati” nashriyoti, 2008. – 480 b.
3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M., To‘ychiyeva S.M. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2004. – 174 b.
4. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill Book Company, 1976. – 515 p.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: Учебное пособие. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 256 с.