

## ЎҚУВ ФАОЛИЯТИ ЖАРАЁНИДА ТАЛАБАЛАРДАГИ СТРЕССОГЕН ОМИЛЛАРНИ ЎРГАНИШ

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.5.5.058>

Исмоилова Нуржахон Зухуриддиновна,  
ТДПУ “Психология” кафедраси доценти

*Аннотация. Ушбу мақолада талабаларда кузатиладиган стресснинг келиб чиқиши омиллари ўқув фаолияти жараёни билан боғлаган ҳолда ёритилган. Таҳлиллар тадқиқот натижаларига асосланган ҳолда келтирилган ва керакли тавсиялар берилган.*

*Калит сўз: стресс, стрессоген, рухий зўриқиши, стрессоген омил, информაციон стресс.*

## ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРОВ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Исмоилова Нуржахон Зухуриддиновна,  
доцента кафедры “Психология” ТДПУ

*Аннотация. В данной статье описаны стрессовые состояние у студентов в учебном процессе. В статье проанализированные экспериментальные обоснованные данные и разработаны рекомендации по экспериментальном данным.*

*Ключевые слова: стресс, стрессоген, психологическая напряжения, стрессогенный фактор, информაციонный стресс.*

## STUDYING STRESS-GENERATING FACTORS IN STUDENTS IN THE PROCESS OF LEARNING ACTIVITIES

*Abstract. In this article analyze stress factors at students, especially, mutual relations stress with study activity. Research information based on theoretical analyzes and makes recommendations for preventive measure.*

*Key words: stress, stress relating, psychological strengthen, stress factors, informational stress.*

Ўзбекистон мустақилликка эришганидан буён давлат сиёсати даражасига кўтарилган бош масалалардан бири сифатида баркамол авлодни тарбиялашда унинг маънавий тарбияси ва рухий саломатлиги энг муҳим даражадаги вазифалар қаторидан жой олган. Ёшларнинг рухий жиҳатдан саломатлиги билан боғлиқ бўлган, бугунги кунда нафақат психолог-олимлар, балки кенг жамоатчилик томонидан ҳам эътибор қаратилаётган масала – бу стресс ва стрессга барқарорлик масаласидир.

Ёшларнинг энг кўзга ташланадиган, интеллектуал бой қисми – талабалар ҳисобланади. Талабалик даврида ўқув фаолиятида ўзига хос нохушликлар, қийинчиликлар, муаммолар, тўсиқлар ҳам юзага келадики, бу ҳолатларни аксарият мутахассислар талабалардаги фрустрация, стресс каби эмоционал ҳолатларнинг асоси сифатида таъкидлаб ўтишади [1, 3].

Малумки, стрессни ўрганиш борасидаги тадқиқотлар орасида талабалик даври билан боғлиқ стрессларнинг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганишга бағишланган ишлар муҳим позициялардан бирини эгаллайди.

Шу ўринда айтиш лозимки, ўзбек муҳотида талабалик даври билан боғлиқ стрессларнинг ижтимоий-психологик жиҳатлари ўрганилишига қўл урилган, лекин чуқур тадқиқ этилмаган муаммолардан биридир. Айни муаммонинг долзарблигини ҳисобга олиб биз талабалик даврида кузатиладиган стресс муаммосини ўрганиш мақсадида Низомий номидаги ТДПУ Педагогика-психология йўналишининг 1- ва 4-босқич талабалари ўртасида тадқиқот ишларини олиб бордик.

Тадқиқотда талабаларда ўқув фаолияти давомида қайси омиллар улар учун стрессоген таъсирга эга эканлигини ўрганиш мақсадида синалувчилар гуруҳида “Ўқув фаолияти давомида стрессоген омилларни аниқлаш сўровномаси” ўтказилди.

Методика 1-босқич ва 4-босқич синалувчилар гуруҳида алоҳида-алоҳида ўтказилди. Олинган натижалар миқдор ва сифат жиҳатдан таҳлил қилиниб, таҳлил натижалари қуйидаги жадвал ва диаграммаларда ўз аксини топган.

1-жадвал. Синалувчиларда ўқув фаолияти жараёнида стрессни келтириб чиқарувчи омилларни аниқлаш бўйича натижаларнинг ўртача кўрсаткичи

жадвали

<i>Курслар</i>	<i>Мулоқотдаги зиддиятлар билан боғлиқ стресс</i>	<i>Ўқув фаолияти билан боғлиқ стресс</i>	<i>Информацион стресс</i>	<i>Вертикал муносабатлардаги стресс</i>
1- босқич	9,31	9,16	8,72	7,68
4- босқич	7,11	8,69	8,07	5,34

Жадвалдаги натижаларга кўра бошланғич ва битирувчи курс синалувчилари орасида курсларга боғлиқ равишда сезиларли фарқларни кузатиш мумкин. Методиканинг дастлабки шкаласи мулоқотдаги зиддиятлар билан боғлиқ стресс 1-курс синалувчиларида 9,31 – юқори даражани ва 4- курс синалувчиларида 7,11 – ўрта даражани ташкил этган. Бу натижаларни психологик жиҳатдан изоҳлаш ва таҳлил қилиш мумкин: 1-курс талабаларида ушбу параметр бўйича юқори кўрсаткич қуйидагиларни изоҳлайди: эндигина ўқишга кирган ва ҳали бир-бирларини яхши танимайдиган талабалар бир-бирларининг шахсий ва индивидуал хусусиятларини, оилавий жиҳатларини яхши билмайдилар. Бунинг натижасида улар ўртасидаги ўзаро муносабатларда зиддият ва низоларнинг келиб чиқиш эҳтимоли юқорилиги кузатилади. Шунингдек, улардаги ўзаро нотанишлик оилавий муаммоларини ёки ўқув фаолияти билан боғлиқ бўлган, ўзини қийнаётган «дардларини» бир-бирларига айтмасликларига асос бўлиши мумкин. Бу ҳам улардаги оддий муаммоларни жиддий қабул қилинишига ва стрессоген сифатида таъсир этишига олиб келиши мумкин.

Бундан ташқари, 1-курс талабаларида гуруҳий муносабатлар динамикаси ҳали шаклланиш босқичида бўлганлиги боис уларда гуруҳий уюшқоқлик, ҳамжиҳатликдан кўра индивидуализм ва ўзини кўрсатиш истагининг кучлилиги кўпроқ намоён бўлади. Бу ҳолатлар эса улар ўртасида низоларнинг келиб чиқиш эҳтимолини оширади, гуруҳдаги ўзаро қўллаб-қувватлашнинг йўқлиги эса бу низолар уларнинг эмоционал соҳасига чуқурроқ таъсир кўрсатишига ва ҳатто стресс ҳолатларига олиб келишига яна бир туртки бўлади.

4-курс синалувчиларида эса мулоқотдаги зиддиятлар билан боғлиқ стресс параметри бўйича кўрсаткичнинг 1-курсларга нисбатан пастроқ эканлигини қуйидагилар билан изоҳлаш мумкин: ўтган 3 йил давомида ўқув фаолияти жараёнидаги бир қанча муаммоларни биргаликда ҳал қилиш, сессия давридаги муаммолар ва қийинчиликлар тўсиғидан биргаликда ўтишига тўғри келган.

Бундай жараён эса уларга бир-бирларининг феъл-атворларини яхши билиб олишига ёрдам беради. Шунингдек, йиллар ўтган сайин ўзаро муносабатларда бир-бирларининг шахсий сирларидан бохабар бўлиш каби омиллар улар ўртасидаги шахслараро муносабатларда низолашувчанлик ҳолатининг кам кузатилишига асос бўлиши мумкин. Бундан ташқари гуруҳий муносабатлар қонуниятларига кўра талабалар жамоасида бирга бўлиш муддати ортгани сайин улар орасида уюшқоқлик, бир-бирини қўллаб қувватлаш, жипсликка интилиш ҳам ортиб боради. Бунинг натижасида улар ўртасида ўзаро зиддият ва низоларнинг юзага келиши камаюди. Кузатишлар асосида айтиш мумкинки, 4-курс синалувчилари орасида низолар юзага келганида ҳам бу уларнинг эмоционал ҳолатларига кучли таъсир кўрсатмайди ва стрессга олиб келиш эҳтимоли ҳам юқори бўлмайди.

2-шкала - ўқув фаолияти билан боғлиқ бўлган стресс шкаласи - бўйича натижалар ҳам 1-курс синалувчиларида жуда юқори - 9,16 – кўрсаткични ташкил этган. Буни шундай изоҳлаш мумкин: 1-курсга қабул қилинган талабалар турли хил касб-ҳунар коллежлари ёки академик лицейларда таҳсил олганликларини ҳисобга олсак, ўрта-маҳсус таълим тизимидаги ўқув жараёни билан олий таълимдаги ўқув жараёни ўртасида ўзига хос фарқли ҳолатлар мавжуд. Ўз навбатида 1-курс талабаси бу фарқларга мослашувининг ўзи ҳам уларда маълум бир руҳий зўриқишларни келтириб чиқаради. Қолаверса, мутахассисликка тегишли фанлардан берилаётган назарий билимларни ўзлаштириш ва дастлабки ойларида амалиётда қўллай олмаслик, назарияни амалий ҳаёт билан мослаштира олмаслик, мутахассислик ҳақида ўзларида шу вақтгача мавжуд фикрлар билан энди шаклланаётган фикрлардаги қарама-қаршиликларнинг юзага келиши кабилар ўқишни бошлаган талабада турли даражадаги стрессларни келтириб чиқариши мумкин.

2-шкала - ўқув фаолияти билан боғлиқ бўлган стресс шкаласи - бўйича натижаларнинг ўртача кўрсаткичи 4-курс синалувчиларида бир оз пастроқ - 8,69ни ташкил этган. Бу натижа эса қуйидагилар билан асосланиши мумкин: ўтган йиллар давомида талабалар ўқув фаолиятига ҳам, бу фаолиятдаги ютуқ ва муаммоларга ҳам мослашганлар. Мутахассислик фанлардан берилган билим, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш натижасида психологик саводхонлик даражаси ортган, мутахассислик фанлари ва касбий соҳага оид тушунча, тасаввурлар ойдинлашган ва кенгайган. Буларнинг барчаси билан боғлиқ ҳолда 4-курс талабаси ўз вақтини унумли режалаштира оладиган, юзага келган муаммолар ечимини топа оладиган даражага етганлиги билан асосланади.

Синалувчилар орасида 3-шкала - информацон стресс шкаласи билан боғлиқ кўрсаткичларда деярли фарқ кўринмайди. Информацион стресс шахсда ахборотлар оқимининг ниҳоятда кўплиги, уларни ўзлаштириш учун вақтнинг танқислиги ёки индивиднинг шахсий когнетив имкониятларининг етишмаслиги натижасида келиб чиқишини ҳисобга олсак, ҳар иккала курсда ҳам информацон стресс ўртача кўрсаткич (1-курсда 8,72; 4-курсда 8,07)ни ташкил этган. Лекин 1-курсларда бу кўрсаткич бир мунча юқорироқ эканлигини кўриш мумкин. Бунинг изоҳи сифатида уларда ўзлаштирилиши лозим бўлган маълумотларни тизимлаштириш ва вақтни тўғри тақсимлаш каби кўникмаларнинг камлигини, шунингдек бу ҳол информацон стресснинг бирмунча юқорилашига сабаб бўлганлигини келтириш мумкин.

Мутахассисларнинг таъкидлашича, информацон стрессни келтириб чиқарувчи вазиятлар қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин:

- субъект маълум бир фаолиятни бажариш жараёнида ўзига юклатилган вазифани ууддалаш учун ўта зўр бериб ишлаганида;
- ўзига имконияти етмайдиган даражада юкламалар юклаганида;
- бу жараёнда ўта юқори жавобгарлик ҳиссини ҳис қилганида;
- юзага келган вазиятларни ҳал қилиш ва ечишда тўғри қарор қабул қила олмасдан сиқилишида [2].

Шу каби ҳам организм, ҳам руҳият кучли зўриқиш берадиган вазиятлар аксарият талабаларда информацион стрессни вужудга келтиради.

Бу маълумотга кўра 1-курсада бу шкала талабаларда ўқитувчилар томонидан талаб қилинаётган даражада ўқиш учун вақтнинг етишмаслиги, керакли маълумотларнинг барчасини ўзлаштириб олишга улгура олмаётганлигини ҳис қилиш, иш билан кўмиб ташланганини ҳис қилиш каби омилларга нисбатан белгиланган. Маълумки, талабалик даврининг ҳар бир кунда бу каби омилларнинг бўлиши табиий ҳолдир. Лекин бу омилларни стрессоген омил сифатида қабул қилишнинг юқори даражаси, кичик курсларда талабалар ҳали ўз фаолиятларини режалаштиришни билмасликлари, мавжуд маълумотлар оқими билан ишлаш кўникмасининг етарли даражада шакланмаганлиги билан асосланади.

4-курс синалувчиларининг натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак, уларда стресс ҳолатининг юзага келишига сабаб сифатида куйидагиларни ажратиб кўрсатиш мумкин: аксарият мутахассислик фанларидан билимларининг етарли эмаслигини ҳис қилиш, ўзларини кейинги фаолиятга тайёр эмаслигидан кўрқув, мутахассислик бўйича кўникма ва малакаларининг тўла шакллантира олмаганликлари, ўзлари учун аҳамиятли даражада муҳим бўлган илмий тадқиқот ишларини бажаришдаги қийинчиликлар, амалиёт ўташ жараёнида ўзларига нисбатан ишончсизликнинг ортиши, мутахассис бўлиб шаклланиш учун муҳим бўлган фанларни ўзлаштириш каби уларни ташвишга соладиган ҳолатларни режалаштиришда вақтни меъёрида тақсимлай олмаслиги билан боғлиқдир.

4-шкала - вертикал муносабатлардаги стресс бўйича натижалар 1- курсларда 7,68 – юқори даражани кўрсатган. Бу кўрсаткични таҳлил қиладиган бўлсак, турли хил ўқув даргоҳларидан сўнг биринчи курсга қабул қилинган талабаларда ўзи ўқиётган талабалар жамоасидаги шахслараро муносабатларда ўзига хос мавқе ва муносабатга эга бўлишга интилишнинг кучли бўлиши, бундан ташқари уларнинг олий ўқув юртининг ўзига хос ички тартиб-қоидаларидан хабардор эмаслиги, хабардор этилгандан сўнг ҳам уларга бўйсинишни истамаслик каби ҳолатлар 1- курс талабаларининг аксариятида ўқитувчилар жамоаси ва деканат ходимлари билан ўзига хос ички ва ташқи зиддиятларни юзага келтиради. Шунингдек улар ҳали ўқитувчиларни танимаслиги, билмаслиги натижасида ўқитувчиларнинг дарслардаги реакциясини олдиндан била олмайдилар ва бу ҳам вертикал муносабатларда тушунмовчиликларга сабаб бўлиши мумкин бўлган омиллар сарасига киради.

Яна бир омил – 1- курс талабаси ўзи фаолият юритаётган шароитга мослаша бориши билан бирга, унга билим бераётган устозларининг фаолияти ҳамда хатти-ҳаракатларини ҳам ўз фикрлари ва қарашлари доирасида баҳолай боради. Лозим бўлганда ўз қарашлари, фикрларини исботлашга, уларни бошқаларга ҳам сингдиришга уринади. Бу эса ўз-ўзидан маълумки, ўқитувчилар, деканат ходимлари ва талаба орасида баъзи бир тушунмовчиликлар, ҳатто зиддиятларнинг пайдо бўлишига олиб келади. Бундай зиддиятлар натижасида

келиб чиққан низолар эса вазиятни янада кескинлашувига ва 1-курс талабасида кучли зўриқишларнинг юзага келишига, охир-оқибатда эса стресс ҳолатларига олиб келади.

Худди шу кўрсаткич 4- курс синалувчиларида паст кўрсаткични – 5,34ни кўрсатган. Бу эса уларда ўқитувчи ва деканат ходимларини таниб-билиб кетганлиги натижасида улар билан ўзаро муносабатларда ишонч, самимийлик, очиклик билан муносабатда бўлишнинг юқорилиги, ўқитувчи ва деканат ходимлари томонидан қўйилаётган талабларни муҳокамасиз қабул қилиниши ва бажарилиши, имкон даражасида ўзаро ҳамкорликда ишлашга ҳаракат қилиниши билан тавсифланади.

Таҳлил натижаларини умумлаштирадиган бўлсак, стрессга берилишнинг ҳар тўртала шкаласи бўйича ҳам 1- курс синалувчиларида ўртача кўрсаткичлар юқори, 4-курсларда эса нисбатан пастроқ эканлиги кузатилган. Лекин бу 4-курс талабаларида стрессга берилиш мавжуд эмас, деган хулосани бермайди. Яъни 4-курс талабаларида гарчи кўрсаткичлар паст бўлсада, умумий нуқтаи назарга кўра уларда ҳам стрессга берилиш даражаси нормадан юқоридир.

Методика натижаларидан шундай хулосага келиш мумкинки, ўқув фаолияти жараёнида мавжуд бўлган стрессоген омилларнинг барчаси талабалар томонидан жиддий қабул қилинади ва бу уларнинг ўқув фаолиятларида ҳам ўз аксини топади. Шунингдек, 1- курс талабаларида ўқув фаолияти билан боғлиқ барча омиллар 4- курсларга нисбатан стрессоген омил сифатида кучлироқ таъсир ўтказади.

Юқоридаги фикрларни ҳисобга олган ҳолда олий ўқув юртларига ўқишга қабул қилинган 1-курс талабаларидаги стрессга берилувчанликни камайтириш мақсадида қуйидаги тавсияларни бериш мумкин:

□ Ўқув йилининг дастлабки ойларида (сентябр ва октябр) 1-курс талабалари билан албатта адаптацион тренинглар ўтказиш лозим, тренингларда ёшларга имтиҳонлардан кўрқмаслик, имтиҳонларга тайёрланиш чоғидаги зўриқишларни сусайтириш усулларининг ўргатилиши мақсадга мувофиқ;

□ Тўторлик соатларида улар билан ўқув фаолиятига ва талабаларнинг шахсий ҳаётига доир масалаларни кўпроқ муҳокама этиш лозим;

□ Олий таълимда фаолият олиб бораётган психолог ўқитувчилар билан давра суҳбатлари ташкил этиб, унда ўз-ўзини назорат қилиш, шиддатли ўқишнинг соғлиққа негатив таъсирини профилактика қилиш ва муаммоларни енгиш усулларига доир маълумотларнинг берилиши мақсадга мувофиқдир;

□ Бу борада тўтор, психолог-ўқитувчи, тажрибали ўқитувчиларнинг доимий маслаҳатини ташкил этиш ҳам ижобий натижалар бериши мумкин.

Демак, олий таълим тизимида талабаларда стресс ҳолатларининг салбий асоратларини камайтиришда албатта психологик маслаҳатдан унумли фойдаланиш лозим.

Адабиётлар рўйхати

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. 54-с.

2. Миронов Е.А. Стресс. М.: “Диля”, 2003. 10-с

3. Ковтунович М. Г. Информационный стресс // Психологическая наука и образование. 2008. № 5. С. 83-91