O‘SPIRINLARDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA ULARNING NAMOYON BO‘LISH XUSUSIYATLARI

K.O'.Rayimbayeva[1]

1. Qarshi davlat universiteti Psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistri

Mas'ul muallif: Rayimbayeva Kumushoy O'ktamboy qizi, Qarshi davlat universiteti Psixologiya mutaxassisligi 2-kurs magistri.

e-mail: kumushrayimboyeva@gmail.com

Received: 12 Oktabr 2026
Accepted: 17 Oktabr 2026
Published: 22 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Rayimbayeva, K. O. O‘SPIRINLARDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI VA ULARNING NAMOYON BO‘LISH XUSUSIYATLARI / K. O. Rayimbayeva // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 2. — B. 222–226.

Annotatsiya. Maqolada o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik determinantlari, ularning o‘zaro bog‘liqligi va namoyon bo‘lish xususiyatlari ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqot doirasida o‘spirinlarning stressga moyillik darajasi, emotsional zo‘riqishi, xavotirlanish holati hamda stressogen vaziyatlarga munosabatining psixologik xususiyatlari tahlil qilinib, stressga chidamlilikni shakllantirishga ta’sir etuvchi omillar aniqlangan. Shuningdek, olingan empirik natijalar asosida o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish, psixologik resurslarni mustahkamlash va stressga moyillikni kamaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: o‘spirinlar, stressga chidamlilik, stressga moyillik, psixologik determinantlar, emotsional barqarorlik, xavotirlanish, psixologik moslashuv, koping-strategiyalar.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У ПОДРОСТКОВ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

Аннотация. В статье научно освещены психологические детерминанты развития стрессоустойчивости у подростков, их взаимосвязь и особенности проявления. В рамках исследования проанализированы уровень склонности подростков к стрессу, эмоциональное напряжение, состояние тревожности, а также психологические особенности их отношения к стрессогенным ситуациям, на основе чего определены факторы, влияющие на формирование стрессоустойчивости. Кроме того, на основе полученных эмпирических результатов разработаны научно-практические рекомендации, направленные на развитие стрессоустойчивости у подростков, укрепление их психологических ресурсов и снижение склонности к стрессу.

Ключевые слова: склонность к стрессу, подростки, стрессоустойчивость, психологические детерминанты, эмоциональная устойчивость, тревожность, психологическая адаптация, копинг-стратегии.

PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF STRESS RESILIENCE DEVELOPMENT IN ADOLESCENTS AND THE CHARACTERISTICS OF THEIR MANIFESTATION

Abstract. The article scientifically examines the psychological determinants of developing stress resilience in adolescents, their interrelationships, and the specific features of their manifestation. Within the framework of the study, the level of adolescents’ susceptibility to stress, emotional tension, anxiety, and psychological characteristics of their responses to stressful situations were analyzed, which made it possible to identify the factors influencing the development of stress resilience. In addition, based on the empirical findings, scientific and practical recommendations were developed aimed at strengthening stress resilience in adolescents, enhancing their psychological resources, and reducing their susceptibility to stress.

Keywords: adolescents, stress resilience, susceptibility to stress, psychological determinants, emotional stability, anxiety, psychological adaptation, coping strategies.

Kirish. Bugungi globallashuv, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi va ijtimoiy hayotdagi tezkor o‘zgarishlar sharoitida yosh avlodning psixologik barqarorligini ta’minlash, uni stressogen vaziyatlarga konstruktiv munosabat bildirishga tayyorlash muhim ilmiy-psixologik vazifalardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, o‘spirinlik davri shaxs taraqqiyotining muhim bosqichi bo‘lib, unda o‘zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish, kasbiy yo‘nalishni belgilash, kelajak rejalarini shakllantirish va ijtimoiy mas’uliyatni his etish jarayonlari faollashadi. Shu bilan birga, ta’limiy yuklamalar, kasb tanlash, tengdoshlar bilan munosabatlar va kelajakka oid noaniqliklar o‘spirinda turli psixologik zo‘riqishlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, o‘spirinlarda stressga chidamlilikni shaxsning kognitiv, emotsional, motivatsion va irodaviy sohalari o‘zaro ta’sirida shakllanadigan murakkab psixologik hodisa sifatida o‘rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Bunda o‘zini anglash, emotsional o‘zini boshqarish, o‘z imkoniyatlarini baholash, muammoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish va ichki psixologik

resurslardan foydalanish kabi omillar muhim determinantlar sifatida namoyon bo‘ladi.

O‘zbekistonda mustaqillik yillarida inson kapitali va yoshlarning intellektual, ma’naviy hamda ijtimoiy salohiyatini rivojlantirish davlat siyosati ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib kelmoqda. Ta’lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar nafaqat bilimli va raqobatbardosh, balki mustaqil fikrlaydigan, qaror qabul qila oladigan va hayotiy qiyinchiliklarga psixologik jihatdan tayyor shaxsni shakllantirishga qaratilgan. Bu jarayonda o‘spirinlik davri alohida ahamiyatga ega, chunki aynan shu bosqichda shaxsning kasbiy qiziqishlari, hayotiy maqsadlari, qadriyatlari va kelajakdagi ijtimoiy mavqei haqidagi tasavvurlari shakllanadi. Shu bois o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish masalasi ta’lim samaradorligi, kasbiy o‘zlikni anglash, ijtimoiy moslashuv va mustaqil hayotga tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liqdir. Mazkur yo‘nalishni psixologik jihatdan tadqiq etish ta’lim muassasalarida o‘spirinlarni qo‘llab-quvvatlash va ularning shaxsiy resurslarini rivojlantirishga qaratilgan samarali yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi.

Mamlakatimizda yosh avlodning psixologik barqarorligini ta’minlash, ularni mustaqil hayotga va kasbiy faoliyatga tayyorlashga qaratilgan islohotlar doirasida o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish muammosini chuqur o‘rganish psixolog olimlar oldiga muhim ilmiy-amaliy vazifalarni qo‘ymoqda. Xususan, o‘spirinlik davrida stressga chidamlilikning shakllanishiga ta’sir etuvchi shaxsiy, kognitiv, emotsional va ijtimoiy-psixologik omillarni aniqlash, ularning o‘zaro bog‘liqligi va namoyon bo‘lish xususiyatlarini tadqiq etish, shuningdek, stressogen vaziyatlarni konstruktiv yengib o‘tishga xizmat qiluvchi psixologik mexanizmlarni belgilash muhim vazifalardan hisoblanadi. Mazkur muammoning ilmiy asosda o‘rganilishi o‘spirinlarning psixologik resurslarini rivojlantirish, ta’lim muhitida ularni samarali psixologik qo‘llab-quvvatlash va stressga chidamlilikni shakllantirishga qaratilgan ilmiy-amaliy dasturlarni ishlab chiqish uchun muhim zamin yaratadi.

Muammoning o‘rganilganligi. Jahon psixologiya fanida stress fenomeni, uning yuzaga kelish omillari, shaxs faoliyati va psixologik holatiga ta’siri, shuningdek, stressogen vaziyatlarni yengib o‘tish mexanizmlari keng tadqiq etilgan. Xususan, A.Akopyan, A.Andreyeva, T.Boxan, S.Gagolina, N.Devyayev, V.Krivobokova, I.Komarova, T.Lisakova, O.Lozgacheva, M.Padun, Ye.Sapyorova, L.Statuyeva, M.Xutornaya kabi olimlar tadqiqotlarida stressning psixologik tabiati, uning shaxs faoliyatiga ta’siri va uni bartaraf etish strategiyalari yoritilgan bo‘lsa, mamlakatimiz psixologlari D.N.Arziqulov, N.Z.Ismoilova, D.U.Mamadiyarova, B.N.Sirliyev, U.D.Qodirov, O.E.Hayitov, F.Ye.G‘aziyeva, Z.H.Fayziyev, R.Y.Ernazarova va boshqalarning ilmiy izlanishlarida shaxs taraqqiyoti, yosh davrlari psixologiyasi, psixologik barqarorlik, kasbiy shakllanish, ta’lim jarayonining psixologik xususiyatlari va shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi bilan bog‘liq masalalar o‘rganilgan. Mazkur tadqiqotlar stressga chidamlilikning psixologik asoslarini anglash uchun muhim nazariy-metodologik zamin yaratgan bo‘lsa-da, o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik determinantlari va ularning namoyon bo‘lish xususiyatlarini kompleks o‘rganish mazkur yo‘nalishda alohida tadqiqot olib borish zaruratini belgilab bergan.

T.Boxanning stress muammosiga madaniy-tarixiy yondashuv asosida olib borgan tadqiqotlarida stress insonning ochiq tizim sifatida o‘zini o‘zi rivojlantirishi jarayonida yuzaga keladigan ichki va tashqi to‘siqlarga psixologik reaksiya sifatida talqin etilgan. Muallif qiyin hayotiy vaziyatlar inson imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarish jarayonida muayyan psixologik bosimni yuzaga keltirishini ta’kidlab, bunday vaziyatlarni shaxsning o‘zini rivojlantirishi uchun imkoniyat sifatida baholash muhimligini ko‘rsatgan. Tadqiqotda qiyin vaziyatlarning kechirilishi o‘zini nazorat qilishning susayishi, psixologik barqarorlikning buzilishi, salbiy emotsional va jismoniy holatlarning namoyon bo‘lishi bilan bog‘liq ekanligi aniqlangan. Shuningdek, bunday vaziyatlarda shaxsiy o‘zgarishlarga tayyorlik, irodaviy sa’y-harakatlarni namoyon etish, o‘ziga va tashqi muhitga nisbatan faol munosabatda bo‘lish stressga chidamlilikni ta’minlovchi muhim psixologik shartlar sifatida qayd etilgan. Aksincha, passiv hamkorlik, o‘zini ayblash, rad etish va hissiyotlarni bosish kabi koping-strategiyalarning ustunligi muammoga fiksatsiyalanishni kuchaytirib, shaxsning o‘z imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishini cheklashi ta’kidlangan. Shu asosda stress holatlarini psixokorreksiya qilishda shaxsning ontogenetik xususiyatlari va muammoga yo‘naltirilgan yondashuvlarni uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqligi asoslangan [2: 26-39-b.]

R.Ernazarovaning tadqiqotlarida talabalarda psixologik stress holatining o‘zgarish dinamikasi, uning yangi ijtimoiy muhitga moslashish, o‘quv yuklamasining ortishi, imtihon oldi xavotiri va guruhdagi shaxslararo nizolar ta’siri bilan bog‘liq jihatlari o‘rganilgan. Tadqiqot natijalari stressga barqarorlikning shakllanganlik darajasi talabalarning turli stressogen vaziyatlarga munosabati va ularni yengib o‘tish imkoniyatlari bilan bog‘liq ekanligini ko‘rsatgan. Shuningdek, o‘quv faoliyatidagi kognitiv va ijtimoiy omillarning talaba shaxsiga ta’siri natijasida faollik, emotsional komfort, pozitiv kayfiyat, qat’iyatlilik va muloqotchanlik kabi xususiyatlarning kasbiy sifatlar bilan uyg‘unlashuvi hamda stressga chidamlilikning yoshga bog‘liq shakllanish xususiyatlari asoslangan. Muallif tomonidan stressga chidamlilik, muammoni hal etish, vaziyatni konstruktiv baholash, ratsional qaror qabul qilish va tanqidiy tafakkurning rivojlanishi koping-sifatlarning barqarorlashuvi bilan bog‘liq ekanligi ham ko‘rsatilgan. Bundan tashqari, talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirishda shaxslararo munosabatlarda stressni boshqarish, stress holatidagi faollikni konstruktiv yo‘naltirish, o‘zini o‘zi boshqarish, ijtimoiy mas’uliyat va irodaviy sifatlarni rivojlantirish muhim psixologik shartlar sifatida asoslangan. [4: 7-b.]

Tadqiqot metodologiyasi, tahlil va natijalari. Biz tomonimizdan amalga oshirilgan ilmiy tadqiqotda o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik determinantlari va ularning namoyon bo‘lish xususiyatlarini aniqlash maqsad qilib belgilandi. Tadqiqot jarayonida o‘spirinlik davriga xos psixologik xususiyatlar, stressogen vaziyatlarni idrok etish va baholash, stressga nisbatan munosabat, shuningdek, qiyin vaziyatlarni yengib o‘tishda namoyon bo‘ladigan shaxsiy va individual-psixologik omillarning o‘zaro bog‘liqligi o‘rganildi. Tadqiqotda jami 217 nafar o‘spirin ishtirok etdi. Diagnostik bosqichda o‘spirinlarda stressga chidamlilikning shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy psixologik

determinantlarni aniqlashga alohida e'tibor qaratildi.

Shu maqsadda o'spirinlarning stressga moyillik darajasini diagnostik o'rganish uchun J.Teylorning «Xavotir shkalasi» testidan foydalanildi. Mazkur metodika natijalari asosida doimiy xavotirlanish va ichki psixologik zo'riqish bilan bog'liq stressga moyillik darajasining o'spirinlarda namoyon bo'lish xususiyatlari aniqlandi. Test natijalari o'spirinlarning stressogen vaziyatlarga emotsional munosabati, xavotirlanish darajasi hamda psixologik zo'riqishga nisbatan sezgirligini baholash imkonini berdi. Shu asosda o'spirinlarda stressga moyillikning turli darajalari aniqlanib, ularning stressga chidamlilikni shakllantirish bilan bog'liq psixologik xususiyatlari tahlil qilindi. Aniqlangan ko'rsatkichlar o'spirinlarning stressogen ta'sirlarga nisbatan psixologik reaksiyalaridagi individual farqlarni belgilash imkonini berdi. Olingan natijalar stressga chidamlilikni rivojlantirishning psixologik determinantlarini aniqlash hamda ularning namoyon bo'lish xususiyatlarini asoslash uchun empirik asos bo'lib xizmat qildi (1-jadval)

1-jadval

Talabalarda stressga moyillik darajasi diagnostika natijalari J.Teylorning «Xavotir shkalasi» metodikasi asosida n=217 / TG n=131 / NG n=86

Kurs	Hududlar	TG		NG									
		o'g'il	%	qiz	%	M (vil)	%	o'g'il	%	qiz	%	M (vil)	%
1-kurs	Qashqadaryo viloyati	39,3	78,6	41,4	82,8	40,4	80,7	39,2	78,4	42,8	85,6	41,0	82,0
	Samarqand viloyati	38,6	77,2	41,7	83,4	40,2	80,3	41,4	82,8	43,7	87,4	42,6	85,1
	Jizzax viloyati	41,3	82,6	42,9	85,8	42,1	84,2	39,7	79,4	42,7	85,4	41,2	82,4
	M (hududlar)	39,7	79,5	42,0	84,0	40,9	81,7	40,1	80,2	43,1	86,1	41,6	83,2
2-kurs	Qashqadaryo viloyati	26,3	52,6	24,8	49,6	25,6	51,1	25,4	50,8	23,7	47,4	24,6	49,1
	Samarqand viloyati	24,2	48,4	23,5	47,0	23,9	47,7	23,8	47,6	24,3	48,6	24,1	48,1
	Jizzax viloyati	23,6	47,2	22,9	45,8	23,3	46,5	24,7	49,4	23,1	46,2	23,9	47,8
	M (hududlar)	24,7	49,4	23,7	47,5	24,2	48,4	24,6	49,3	23,7	47,4	24,2	48,3

Jadvalda keltirilgan 1-kurs talabalarning doimiy xavotir, ichki bosim va stressga moyillik darajasi ko'rsatkichlari tahlili:

Qashqadaryo viloyatida tadqiqot natijalari o'g'il va qiz o'spirinlar o'rtasida stressga moyillik ko'rsatkichlarida muayyan farqlar mavjudligini ko'rsatdi. Xususan, tajriba guruhida o'g'il bolalarning 78,6 foizida stressga moyillik yuqori darajada qayd etilgan bo'lsa, qiz bolalarda ushbu ko'rsatkich 82,8 foizni tashkil etib, juda yuqori darajaga mos kelgan. Tajriba guruhi bo'yicha viloyatning o'rtacha ko'rsatkichi 80,7 foizni tashkil etib, yuqori daraja sifatida baholangan. Nazorat guruhida esa o'g'il bolalarning 78,4 foizida yuqori, qiz bolalarning 85,6 foizida juda yuqori darajadagi ko'rsatkichlar aniqlangan bo'lib, guruh bo'yicha umumiy o'rtacha natija 82,0 foizni tashkil etgan va juda yuqori daraja sifatida qayd etilgan. Mazkur natijalar Qashqadaryo viloyatida o'spirin qizlarda stressga moyillik ko'rsatkichlari o'g'il bolalarga nisbatan yuqoriroq namoyon bo'lganini ko'rsatib, stressga chidamlilikni rivojlantirishda jinsiy-individual xususiyatlarni ham inobatga olish zarurligini asoslaydi.

Samarqand viloyatida o'tkazilgan tadqiqot natijalari o'spirinlarda stressga moyillik ko'rsatkichlarining yuqori darajada shakllanganligini ko'rsatdi. Tajriba guruhida o'g'il bolalarda mazkur ko'rsatkich 77,2 foizni tashkil etib, yuqori darajaga mos kelgan bo'lsa, qiz bolalarda 83,4 foizga teng bo'lib, juda yuqori darajada qayd etildi. Tajriba guruhi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich 80,3 foizni tashkil etib, yuqori daraja sifatida baholandi. Nazorat guruhida esa o'g'il bolalarning 82,8 foizi va qiz bolalarning 87,4 foizida stressga moyillik juda yuqori darajada namoyon bo'lib, guruh bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich 85,1 foizni tashkil etdi. Natijalardan ko'rinib turibdiki, qiz o'spirinlarda stressga moyillik darajasi har ikki guruhda ham o'g'il bolalarga nisbatan yuqori bo'lgan. Bu holat o'spirinlarning stressogen vaziyatlarni qabul qilishi, emotsional zo'riqishni kechirishi va qiyin vaziyatlarga moslashishida individual-psixologik tafovutlar mavjudligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, tajriba guruhidagi o'rtacha ko'rsatkichning nazorat guruhiga nisbatan pastroq ekanligi stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ta'sirlarning samaradorligini baholashda mazkur ko'rsatkichlarni muhim empirik mezon sifatida qarash imkonini beradi.

Jizzax viloyati bo'yicha olingan empirik natijalar o'spirinlarda stressga moyillik ko'rsatkichlari yuqori darajada namoyon bo'lganini ko'rsatdi. Tajriba guruhida o'g'il bolalarning 82,6 foizi va qiz bolalarning 85,8 foizida stressga moyillik

juda yuqori darajada qayd etilgan bo‘lib, guruh bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich 84,2 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida o‘g‘il bolalarda ushbu ko‘rsatkich 79,4 foizni tashkil etib, yuqori darajaga mos kelgan bo‘lsa, qiz bolalarda 85,4 foizga teng bo‘lib, juda yuqori darajada namoyon bo‘ldi; nazorat guruhining o‘rtacha ko‘rsatkichi esa 82,4 foizni tashkil qildi. Ko‘rsatkichlarni qiyosiy tahlil qilish tajriba guruhida o‘g‘il va qiz bolalar o‘rtasidagi farq 3,2 foizni, nazorat guruhida esa 6,0 foizni tashkil etganini ko‘rsatdi. Umuman, Jizzax viloyatida ham qiz o‘spirinlarda stressga moyillik darajasi o‘g‘il bolalarga nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Mazkur natijalar o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish jarayonida emotsional zo‘riqish, xavotirlanish va stressogen vaziyatlarni yengib o‘tish bilan bog‘liq individual-psixologik xususiyatlarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Hududlar kesimida olingan o‘rtacha natijalar tahlili tajriba va nazorat guruhlarida o‘spirinlarning stressga moyillik darajasi yuqori ekanligini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida o‘g‘il bolalarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 79,5 foizni tashkil etib, yuqori darajaga mos kelgan bo‘lsa, qiz bolalarda ushbu ko‘rsatkich 84,0 foizni tashkil etib, juda yuqori darajada namoyon bo‘ldi. Tajriba guruhi bo‘yicha hududlarning umumiy o‘rtacha ko‘rsatkichi 81,7 foizni tashkil etib, juda yuqori daraja sifatida baholandi. Nazorat guruhida o‘g‘il bolalarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 80,2 foizni tashkil etib, yuqori darajani qayd etgan bo‘lsa, qiz bolalarda 86,1 foizga teng bo‘lib, juda yuqori daraja aniqlandi. Nazorat guruhi bo‘yicha hududlar kesimidagi umumiy o‘rtacha ko‘rsatkich 83,2 foizni tashkil etdi. Natijalar qiyosiy tahlil qilinganda, har ikki guruhda ham qiz o‘spirinlarning stressga moyillik ko‘rsatkichlari o‘g‘il bolalarga nisbatan yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Shuningdek, tajriba guruhidagi umumiy o‘rtacha ko‘rsatkich nazorat guruhiga nisbatan 1,5 foizga past bo‘lgani o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarning ahamiyatini ko‘rsatuvchi empirik natija sifatida namoyon bo‘ldi.

Barcha hududlar kesimida birinchi kurs o‘spirinlarining tajriba va nazorat guruhlarida doimiy xavotirlanish, ichki psixologik bosim va stressga moyillik ko‘rsatkichlari yuqori hamda juda yuqori darajada namoyon bo‘lgani aniqlandi. Mazkur holatni birinchi kurs davrida o‘spirinlarning yangi ta’lim va ijtimoiy muhitga moslashish jarayoni bilan bog‘lash mumkin. Yangi muhit, ta’lim faoliyatiga qo‘yiladigan talablarning ortishi, mustaqillik va shaxsiy mas’uliyatning kuchayishi, shuningdek, yangi shaxslararo munosabatlarni shakllantirish zarurati o‘spirinlarda ichki psixologik zo‘riqish va xavotirlanishning ortishiga ta’sir etuvchi omillar sifatida namoyon bo‘lgan. Bu esa mazkur davrda stressga chidamlilikning psixologik determinantlarini aniqlash va o‘spirinlarni yangi ijtimoiy-ta’limiy sharoitlarga samarali moslashtirishga qaratilgan psixologik ta’sir choralarini ishlab chiqish muhimligini ko‘rsatgan.

Jadvalda keltirilgan 2-kurs talabalarning doimiy xavotir, ichki bosim va stressga moyillik darajasi ko‘rsatkichlari tahlili:

Qashqadaryo viloyati bo‘yicha olingan natijalar tahlili o‘spirinlarda doimiy xavotirlanish va ichki psixologik bosim bilan bog‘liq stressga moyillik ko‘rsatkichlari asosan o‘rta, biroq yuqori darajaga moyil holda shakllanganini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida o‘g‘il bolalarning ko‘rsatkichi 52,6 foizni tashkil etib, yuqori daraja sifatida baholangan bo‘lsa, qiz bolalarda 49,6 foizga teng bo‘lib, o‘rta, yuqori darajaga moyil holat qayd etilgan. Tajriba guruhi bo‘yicha viloyatning o‘rtacha ko‘rsatkichi 51,1 foizni tashkil etgan. Nazorat guruhida o‘g‘il bolalarda mazkur ko‘rsatkich 50,8 foizni, qiz bolalarda esa 47,4 foizni tashkil etib, har ikki holatda ham o‘rta, yuqori darajaga moyillik qayd etilgan; guruh bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich 49,1 foizni tashkil qilgan. Natijalar tajriba guruhida stressga moyillik ko‘rsatkichi nazorat guruhiga nisbatan biroz yuqoriroq ekanligini, shuningdek, o‘g‘il bolalardagi ko‘rsatkichlar qiz bolalarga nisbatan yuqoriroq namoyon bo‘lganini ko‘rsatdi. Mazkur holat o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish jarayonida xavotirlanish va ichki psixologik bosimning individual xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek, ularning stressogen vaziyatlarga nisbatan konstruktiv munosabatini shakllantirish muhimligini ko‘rsatadi.

Samarqand viloyati bo‘yicha olingan natijalar tahlili o‘spirinlarda stressga moyillik ko‘rsatkichlari tajriba va nazorat guruhlarida asosan o‘rta, yuqori darajaga moyil holatda namoyon bo‘lganini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida o‘g‘il bolalarning ko‘rsatkichi 48,4 foizni, qiz bolalarniki esa 47,0 foizni tashkil etgan bo‘lib, har ikki holatda ham o‘rta, yuqori darajaga moyil holat qayd etilgan. Tajriba guruhi bo‘yicha viloyatning o‘rtacha ko‘rsatkichi 47,7 foizni tashkil etdi. Nazorat guruhida o‘g‘il bolalarda mazkur ko‘rsatkich 47,6 foizni, qiz bolalarda 48,6 foizni tashkil qilib, har ikki jins vakilida ham o‘rta, yuqori darajaga moyillik darajasi aniqlangan; nazorat guruhi bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich esa 48,1 foizni tashkil etgan. Tajriba va nazorat guruhlarining o‘rtacha natijalari o‘rtasidagi farq katta bo‘lmagan bo‘lib, mos ravishda 47,7 va 48,1 foizni tashkil etgan. Shuningdek, tajriba guruhida o‘g‘il bolalar ko‘rsatkichi qiz bolalarga nisbatan biroz yuqori bo‘lgan bo‘lsa, nazorat guruhida aksincha, qiz bolalar ko‘rsatkichi yuqoriroq qayd etilgan. Mazkur natijalar Samarqand viloyatida o‘spirinlarning stressga moyillik darajasi o‘rta holatda shakllanganini, biroq yuqori darajaga moyillik mavjudligini ko‘rsatib, stressga chidamlilikni rivojlantirishda xavotirlanish va ichki psixologik zo‘riqishni kamaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarning ahamiyatini belgilaydi.

Jizzax viloyati bo‘yicha olingan natijalar tahlili o‘spirinlarda stressga moyillik ko‘rsatkichlari tajriba va nazorat guruhlarida o‘rta, yuqori darajaga moyil holatda namoyon bo‘lganini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida o‘g‘il bolalarning ko‘rsatkichi 47,2 foizni, qiz bolalarniki esa 45,8 foizni tashkil etib, har ikki holatda ham o‘rta, yuqori darajaga moyil daraja qayd etildi. Tajriba guruhi bo‘yicha viloyatning o‘rtacha ko‘rsatkichi 46,5 foizni tashkil qildi. Nazorat guruhida o‘g‘il bolalarda mazkur ko‘rsatkich 49,4 foiz, qiz bolalarda 46,2 foiz bo‘lib, har ikki jins vakilida ham o‘rta, yuqori darajaga moyil holat aniqlandi; nazorat guruhi bo‘yicha o‘rtacha ko‘rsatkich 47,8 foizni tashkil etdi. Tajriba va nazorat guruhlarining umumiy o‘rtacha ko‘rsatkichlari o‘zaro qiyoslanganda, nazorat guruhida stressga moyillik 1,3 foizga yuqoriroq ekanligi kuzatildi. Shuningdek, tajriba guruhida o‘g‘il bolalar ko‘rsatkichi qiz bolalarga nisbatan 1,4 foizga yuqori bo‘lgan bo‘lsa, nazorat guruhida ham o‘g‘il bolalar ko‘rsatkichi qiz bolalardan 3,2 foizga yuqori qayd etildi. Mazkur natijalar Jizzax

viloyatida o‘spirinlarda stressga moyillik asosan o‘rta darajada bo‘lsa-da, yuqori darajaga moyillik saqlanib qolayotganini ko‘rsatib, stressga chidamlilikni rivojlantirishda emotsional zo‘riqishni boshqarish, xavotirlanishni kamaytirish va konstruktiv psixologik strategiyalarni shakllantirish muhimligini asoslaydi.

Hududlar kesimida olingan o‘rtacha natijalar tahlili tajriba va nazorat guruhlarida o‘spirinlarning stressga moyillik ko‘rsatkichlari o‘rta, yuqori darajaga moyil holatda shakllanganini ko‘rsatdi. Tajriba guruhida o‘g‘il bolalarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 49,4 foizni, qiz bolalarning ko‘rsatkichi 47,5 foizni tashkil etgan bo‘lib, har ikki holatda ham o‘rta, yuqori darajaga moyillik qayd etildi. Tajriba guruhi bo‘yicha hududlarning umumiy o‘rtacha ko‘rsatkichi 48,4 foizni tashkil qildi. Nazorat guruhida o‘g‘il bolalarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 49,3 foiz, qiz bolalarda esa 47,4 foiz bo‘lib, ular ham o‘rta, yuqori darajaga moyil darajaga mos keldi; nazorat guruhi bo‘yicha hududlarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 48,3 foizni tashkil etdi. Qiyosiy tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlarining umumiy o‘rtacha ko‘rsatkichlari deyarli bir-biriga yaqin ekanligini, ular o‘rtasidagi farq atigi 0,1 foizni tashkil etganini ko‘rsatdi. Jins xususiyati bo‘yicha esa har ikki guruhda ham o‘g‘il bolalarning stressga moyillik ko‘rsatkichlari qiz bolalarga nisbatan biroz yuqoriroq bo‘lgan. Mazkur natijalar o‘spirinlarda stressga moyillik o‘rta darajada shakllangan bo‘lsa-da, yuqori darajaga moyillik mavjudligini ko‘rsatib, stressga chidamlilikni rivojlantirish jarayonida individual-psixologik xususiyatlar, emotsional o‘zini o‘zi boshqarish va stressogen vaziyatlarga konstruktiv munosabatni shakllantirishga alohida e’tibor qaratish zarurligini asoslaydi.

Umuman, turli hududlar kesimida o‘tkazilgan empirik tadqiqot natijalari o‘spirinlarda stressga moyillik darajasi muayyan individual-psixologik va ijtimoiy-psixologik xususiyatlar ta’sirida turlicha namoyon bo‘lishini ko‘rsatdi. Aniqlangan holatlar o‘spirinlarning yangi ijtimoiy-ta’limiy muhitga moslashishi, emotsional zo‘riqishni kechirishi, xavotirlanish xususiyatlari hamda stressogen vaziyatlarni idrok etish va baholash usullari bilan uzviy bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Shuningdek, stressga moyillikning namoyon bo‘lish xususiyatlari o‘g‘il va qiz o‘spirinlarda bir xil kechmasligi, mazkur jarayonda jinsiy va individual farqlarni hisobga olish muhimligini asosladi. Tadqiqot natijalari o‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish shaxsning emotsional barqarorligi, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati, ichki psixologik resurslari va konstruktiv koping-strategiyalaridan samarali foydalanish imkoniyatlari bilan bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Shu nuqtai nazardan, o‘spirinlarda stressga chidamlilikni shakllantirishga qaratilgan psixologik ta’sir jarayonini individual-psixologik xususiyatlarni inobatga olgan holda tashkil etish, emotsional zo‘riqishni boshqarish, muammoli vaziyatlarni konstruktiv baholash va psixologik moslashuv imkoniyatlarini kengaytirish muhim ilmiy-amaliy vazifa sifatida belgilandi.

O‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish, uning namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi psixologik determinantlarni optimallashtirish hamda stressga moyillikni kuchaytiruvchi omillarni bartaraf etish maqsadida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqdik:

O‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish jarayonida ularning individual-psixologik xususiyatlari, emotsional holati, xavotirlanish darajasi, o‘zini o‘zi baholashi va stressogen vaziyatlarni idrok etish xususiyatlarini kompleks diagnostik o‘rganish maqsadga muvofiq.

Ta’lim muassasalarida stressga moyilligi yuqori bo‘lgan o‘spirinlarni erta aniqlash, ularning psixologik holatini muntazam monitoring qilish hamda individual psixologik-pedagogik yordam ko‘rsatish tizimini takomillashtirish zarur.

O‘spirinlarda emotsional o‘zini o‘zi boshqarish, xavotirni nazorat qilish, psixologik zo‘riqishni kamaytirish, muammoli vaziyatlarni konstruktiv baholash va samarali koping-strategiyalardan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan psixologik trening va korreksion-rivojlantiruvchi dasturlarni amaliyotga joriy etish tavsiya etiladi.

O‘spirinlarning psixologik resurslarini mustahkamlash maqsadida mustaqil qaror qabul qilish, o‘z imkoniyatlariga ishonch, irodaviy sifatlar, mas’uliyat, maqsadga intilish va o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan psixologik mashg‘ulotlarni tizimli tashkil etish lozim.

Ta’lim muassasalarida o‘spirinlar uchun psixologik jihatdan qulay va qo‘llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirish, o‘qituvchi va o‘spirin o‘rtasida konstruktiv muloqotni rivojlantirish, tengdoshlar bilan sog‘lom shaxslararo munosabatlarni qaror toptirish hamda ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirishga qaratilgan tadbirlarni kuchaytirish zarur.

O‘spirinlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirishda ularning yosh, jinsiy va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olish, dastur samaradorligini esa emotsional barqarorlik, o‘zini o‘zi boshqarish, psixologik moslashuv va konstruktiv koping-strategiyalardagi o‘zgarishlar asosida kompleks baholash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

[1] Авилов О. В., Галиулина К. Ю. Основные причины эмоционального стресса у студентов-медиков и определение подходов к его коррекции // Вестник психофизиологии. — 2019. — № 4. — С. 42–50.

[2] Бохан Т. Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. — Томск, 2008. — С. 26–39.

[3] Визитова С. Ю. Психологический стресс: диагностика и коррекция : методическое пособие. — Южно-Сахалинск : ИРОСО, 2010. — 48 с.

[4] Ernazarova R. Talabalardagi psixologik stress holatining o‘zgarish dinamikasi : psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) ... dis. avtoref. — Toshkent, 2023. — 51 b.