



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

TALABALARDA STRESSGA NISBATAN PSIXOLOGIK BARQARORLIKNING TAHLILI

Fayziyeva M.X.

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM “Pedagogika va o’qitish metodikasi”
kafedrası professori, ps. f. d.

Salayeva Shaxlo Botir qizi

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM PIM-705-24 guruh magistranti

Annotatsiya

Ushbu maqolada talabalarda stressga nisbatan psixologik barqarorlikning tahlili amalga oshirilgan. Tadqiqotda talabalarning stress omillariga duch kelish darajasi, ularga bo’lgan munosabati va moslashish strategiyalari o’rganilgan. Shuningdek, psixologik barqarorlikning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar, jumladan, shaxsiy fazilatlar, ijtimoiy muhit va ta’lim jarayoni muhimligi ta’kidlangan. Maqolada empirik tadqiqot natijalari keltirilib, talabalarning stressga nisbatan turlicha javob qaytarishlari, barqarorlik darajasi va uni oshirish usullari haqida fikr yuritilgan. Tadqiqot natijalari talabalarning psixologik holatini yaxshilashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so’zlar. Stress, me’yoriy ish, murakkab stress, axloqiy-psixologik barqarorlik, hissiy-irodaviy barqarorlik, psixofiziologik barqarorlik, hissiy taranglik, qobiliyat, konsepsiya.

Аннотация.

В данной статье проведен анализ психологической устойчивости по отношению к стрессу у студентов. В ходе исследования изучались уровень подверженности студентов стрессорам, их отношение к ним и стратегии адаптации. Также подчеркивается значение факторов, влияющих на формирование психологической устойчивости, в том числе личностных качеств, социального окружения и образовательного процесса. В статье представлены результаты эмпирического исследования и рассмотрены различные реакции студентов на



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

стресс, уровень устойчивости и пути его повышения. Результаты исследования важны при разработке рекомендаций, направленных на улучшение психологического состояния студентов.

Ключевые слова. Стресс, нормативная работа, комплексный стресс, морально-психологическая устойчивость, эмоционально-волевая устойчивость, психофизиологическая устойчивость, эмоциональное напряжение, способность, понятие.

Annotation.

This article analyzes the psychological resilience of students to stress. The study examines the level of students' exposure to stress factors, their attitude to them, and their coping strategies. It also highlights the importance of factors influencing the formation of psychological resilience, including personal qualities, social environment, and the educational process. The article presents the results of an empirical study, discussing the different responses of students to stress, the level of resilience, and ways to increase it. The results of the study are important in developing recommendations aimed at improving the psychological state of students.

Keywords. Stress, normative work, complex stress, moral-psychological stability, emotional-volitional stability, psychophysiological stability, emotional tension, ability, concept.

Stressga barqarorlik me'yoriy ishlash, boshqalar bilan samarali o'zaro munosabat va murakkab stressli sharoitlarda insonning ichki uyg'unligini ta'minlashning muhim omilidir. Shuni ta'kidlash kerakki, stressga barqarorlikka nisbatan ko'plab ta'riflari mavjud bo'lib, ular quyidagicha ta'riflanadi: hissiy barqarorlik, psixologik barqarorlik, shaxs barqarorligi, psixofiziologik barqarorlik, axloqiy barqarorlik, axloqiy-psixologik barqarorlik, hissiy-irodaviy barqarorlik. Ushbu tadqiqotlar doirasida M.Tishkova tomonidan berilgan ta'rif eng mukammal deb baholanadi. Uning fikricha, stressga barqarorlik:



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

1) xavfli signalni tashkil etuvchi va xulq-atvorlarning o'zgarishiga olib keladigan kuchli yoki g'ayrioddiy ogohlantirishlarga chidash qobiliyati;

2) stress omillari ta'sirida yuzaga keladigan haddan tashqari qo'zg'alish va hissiy taranglikka dosh berish qobiliyati;

3) faoliyatga aralashmasdan yuqori darajadagi faollashuvga dosh berish qobiliyati [6]. Bir qator izlanishlarda barqarorlik, stressga tolerantlik «emotsional barqarorlik» tushunchasiga mohiyatan bog'liq ekanligi qayd etiladi. Shu o'rinda stressga barqarorlik borasidagi ayrim ta'riflarga e'tiborimizni qaratamiz. V.M.Pisarenko hissiy barqarorlik deganda, ish qobiliyatining oshishiga olib keladigan hissiy holatning o'zgarishi bilan keskin vaziyatlarga javob berish qobiliyatini tushunadi [5]. O.A.Chernikovaning fikriga ko'ra, shaxsning hissiy barqarorligi uning kuchli his-tuyg'ularni boshdan kechirishni to'xtatganligida emas, balki bu his-tuyg'ular qulay, jadal darajasiga yetganida namoyon bo'ladi [7].

E.A.Milerian hissiy barqarorlikni hissiy holatlarni boshqarish yoki hissiy jihatdan barqaror bo'lish qobiliyati, ya'ni turli xil faoliyat sharoitlarida hissiy reaksiyalarni tavsiflovchi miqdorlarda kichik o'zgarishlarga ega bo'lish deb ta'riflaydi [3].

S.M.Oyaning fikricha, hissiy barqarorlik - bu murakkab motorli harakatlarni bajarishda haddan tashqari hissiy qo'zg'alish holatini yengish qobiliyatidir [4]. B.H.Vardanyaning fikriga ko'ra, hissiy barqarorlik konsepsiyasi faoliyatning barcha tarkibiy qismlarining maxsus o'zaro ta'siridan kelib chiqadi. Muallif hissiy barqarorlikni hissiy vaziyatda faoliyatning barcha tarkibiy qismlari o'rtasidagi uyg'un munosabatlarni ta'minlaydigan va shu bilan faoliyatning muvaffaqiyatli bajarilishiga yordam beradigan shaxsiy xususiyat sifatida belgilaydi [2].

Tadqiqotchilar V.A.Bodrov va A.A.Oboznovlar tomonidan "stressga barqarorlik" atamasini qo'llagan holda insonning ekstremal ekologik omillar ta'siriga va kasbiy faoliyatga zaruriy moslashish darajasi bilan tavsiflangan shaxsning integral xususiyatini anglatishi ko'rsatib o'tiladi. Shuningdek, shaxs organizmi va psixikasi zahiralarning faollashuv darajasi bilan belgilanadi; uning funksional holati va ishlashi ko'rsatkichlarida o'zini namoyon qiladi [1]. Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda «stressga barqarorlik» atamasi juda ko'p ma'nolarni o'z ichiga oladi, bundan tashqari, ushbu tushunchani ifodalovchi yagona atamaning o'zi mavjud emas.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

Psixofiziologiya va psixologiyada stressga barqarorlik ekstremal muhitda yuqori mahsuldorlikka hissa qo‘shadigan shaxs xususiyat sifatida o‘rganiladi. Uni o‘rganish, asosan, stressga barqarorlikning yetarli darajada rivojlanmaganligini ko‘rsatadigan hamda turli xil laboratoriya yoki haqiqiy ekstremal (stressli) sharoitlar ta‘sirida ko‘p darajali fiziologik va aslida psixologik omillarni aniqlash va farqlash (tashqi va ichki) sharoitlarni o‘rganishga asoslangan.

Natijada shaxsning fiziologik, psixofiziologik, intellektual, irodaviy va shaxs xususiyatlari namoyon bo‘lib, ular qandaydir omil ta‘sirida shaxsda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar sifatida tavsiflanadi.

Shu nuqtai nazardan, o‘rganilayotgan xususiyatlar beqarorlik belgilari sifatida belgilanadi va stressga barqarorlik boshqalar bilan birgalikda harakat qiluvchi o‘zini o‘zi boshqarishning tarkibiy qismi sifatida aniqlanadi: psixofiziologik, shaxsiy, intellektual, irodaviy, hissiy. Bizningcha, insonning stressga barqarorligi o‘zini o‘zi boshqarishning tarkibiy qismi emas. Stressga barqarorlik o‘zini o‘zi boshqarishning ijobiy natijasi sifatida yuzaga keladi va insonning turli xususiyatlarini o‘zgarishi har doim ham salbiy hodisa ekanligini anglatmaydi.

Insonning o‘zini o‘zi boshqarishi multimodal xususiyatlar va qobiliyatlarning muvofiqlashtiruvchisi bo‘lib, ularni ma‘lum bir vaziyat, sharoitlarda shaxsning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun zarur bo‘lgan ehtiyojlarni yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Psixik va jismoniy zo‘riqish, xavf hissi rejimidagi kasbiy faoliyat harbiy xizmatchilarga xosdir. Ular ko‘pincha ekstremal sharoitlarda turli vazifalarni bajarishlari kerak. Ushbu shartlar ruhiy stressning kuchayishi (tushkinlik) darajasini keltirib chiqaradigan ko‘plab qoniqmaslik, diskomfort va tahdid qiluvchi omillarning mavjudligi va psixikaga tajovuzkor ta‘siri bilan tavsiflanadi. Natijada ekstremal sharoitlarda insonning odatiy ish va dam olish tartibi buziladi.

Murakkab ekstremal vaziyatlarda aqliy va boshqa ortiqcha yuklar haddan tashqari ish, asabiy charchoq, faoliyatning to‘liq buzilishi, affektiv reaksiyalar, psixogeniya bilan kuzatilishi mumkin bo‘lgan chegaralarga etadi. Bu shuni anglatadiki, harbiy xizmatchilar nafaqat jismoniy xavf ostida, balki jarohatdan keyingi stress holatlari deb nomlanuvchi nerv-psixik buzilishlarning maxsus guruhi uchun ham jiddiy xavf tug‘dirishi kuzatiladi.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

Shuningdek, turli xil stress omillariga duchor bo'lgan harbiy xizmatchilarning maxsus guruhi ofitserlardir. Harbiy xizmatchilar bilan 2001 yilda o'tkazilgan sotsiologik so'rov natijalariga ko'ra, Rossiya Federatsiyasi Qurolli Kuchlari ofitserlarining kasblari xavfli kasblar qatoriga kirishi isbotlangan. Unga ko'ra, xodimlari ish joyida ko'pincha stressni boshdan kechiradigan kasblar sifatida ko'rsatiladi.

Shu munosabat bilan Oliy harbiy ta'lim muassasalarida o'qishi jarayonida stressga barqarorlikni rivojlantirish muammosi zamonaviy sharoitda katta ahamiyat kasb etmoqda. Stressga barqarorlikni shakllantirish bo'yicha ishlar, birinchi navbatda, ularning harbiy kasbiy faoliyatiga xos bo'lgan stress omillarini o'rganish va tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Shuning bilan birga stressning paydo bo'lishi faoliyatning o'zi bilan emas, balki unga hamroh bo'lgan va shunga mos ravishda insonga ta'sir qiluvchi omillar bilan belgilanadi. Stress muammosiga katta qiziqish bo'lishiga qaramay, stress omillarining yagona tasnifi mavjud emas.

Tadqiqotchilar orasida keng tarqalgan taxmin shundaki, ular ijtimoiy, psixologik, ekologik va kasbiy xarakterdagi ekstremal omillarni o'z ichiga olishi mumkin. Bugungi kunda ko'pchilik psixologlar harbiy kasbiy faoliyatga nisbatan stress omillarining quyidagi tasnifidan foydalanadilar.

Psixoijtimoiy motivatsiyaning tabiatiga ko'ra quyidagilar ajralib turadi:

1. Kundalik jadal kasbiy faoliyat stresslari. Bu buyruqlar va me'yoriy hujjatlar bilan tartibga solinadigan turli xil faoliyat sohalarining xususiyatlarini o'z ichiga oladi.
2. Ekstremal sharoitlarda faoliyatning stress omillari. Bunday holda, biz xavf, tahdid va boshqalar bilan bog'liq bo'lgan aniq harbiy-kasbiy vazifalarni bajarish xususida fikr yuritish imkoniyatiga ega bo'lamiz.
3. Oilaviy hayotdagi stresslar Stress omillari orasida ajralish, yaqinlarini yo'qotish va oilaviy nizolar bo'lishi mumkin.
4. Axloqiy stress omillari: pushaymonlik, odamlarning hayoti va sog'lig'i uchun javobgarlik, topshiriqni bajarish va boshqalar.
5. Aralash ijtimoiy sharoitlarning stressorlari Bu, birinchi navbatda, muhim ijtimoiy aloqalarning o'zgarishi (yo'qolishi) bilan bog'liq bo'lgan tanish muhitdan izolyatsiya.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

Yuqoridagi stress omillari harakatning davomiyligi va harbiy xizmatchining ruhiyatiga ta'sir qilish xususiyatiga ko'ra bir-biridan farq qilishi mumkin. Vaqt bo'yicha harakatlar quyidagilar bo'lishi mumkin:

1. Qisqa muddatli stresslar (bir necha soatdan bir necha kungacha): xavotirlanish va qo'rquvni keltirib chiqaradi; yoqimsiz jismoniy sezgilar; sur'at va tezlik (katta axborot oqimini qayta ishlash va qaror qabul qilish zarurati, maksimal tezlik va harakat tezligini ko'rsatish zarurati); diqqatni chalg'ituvchi omillar; muvaffaqiyatsiz harakatlar
2. Uzoq muddatli stress omillari (bir necha oydan bir necha yilgacha): charchoqni keltirib chiqaradigan uzoq muddatli yuklar (ma'lum bir xavf va xavf bilan bog'liq uzoq muddatli siljishlar, qimmatbaho narsalarni, maxsus ob'ektlarni himoya qilish, cheklangan vaqt ichida rahbarlarning talablarini doimiy ravishda bajarish zarurati va boshqalar); izolyatsiya (oilaviy va tanish sharoitlardan uzoq vaqt ajratish, stressli sharoitlarda xizmat safarlari va boshqalar bilan bog'liq); uzoq muddatli harbiy harakatlarni amalga oshirish.

Sezgi a'zolariga ta'sir qilish xususiyatiga asoslanib, biz quyidagilarni nomlashimiz mumkin:

1. Vizual-psixik stresslar (yaqinlar, hamkasblar, portlashlar oldida o'lim; murdalarni ko'rish, qon va boshqalar).
2. Eshitish stressorlari (otishma).
3. Taktil-hidlash diapazonining stressorlari (gaz va jasad hidlari, sovuq, issiqlik, elektr toki va boshqalar). Stress omillarining bunday tasnifi o'ziga xos bo'lib, har bir aniq sohada bu omillar bir-biriga bog'langan bo'lishi mumkin va harbiy xizmatchilarning kasbiy faoliyatiga xos bo'lgan shaxsga murakkab ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ushbu omillarni bilish bizga bo'lajak ofitserlarda stressga barqarorlik va stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maqsadli ishlarni tashkil etish imkonini beradi. Nazariy va eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress ko'p jihatdan fikrlash va vaziyatni baholash, o'z imkoniyatlarini bilish, boshqaruv usullari va ekstremal sharoitlarda xulq-atvorlar strategiyasi bo'yicha tayyorgarlik darajasining mahsulidir. Stressni yengish uchun har bir kishi o'zining shaxsiy tajribasi va psixologik zahiralarga asoslanib, o'z strategiyalaridan (bardosh strategiyalaridan) foydalanadi.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

Ushbu turdagi shaxsiy zahiralalar odatda kognitiv rivojlanishini o'zini o'zi anglash xususiyatlari va o'zini o'zi boshqarish, shuningdek, stressga barqarorligini ta'minlaydigan shaxsning psixologik xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Stressga chidamliligini ta'minlaydigan eng muhim shaxsiy xususiyatlar orasida tadqiqotchilar quyidagilarni ajratib ko'rsatadilar: har qanday ekstremal faoliyatda kuchlanish tajribasi darajasini belgilaydigan shaxsiy xavotirlanish; lokus nazorat; harbiy xizmatchining psixologik chidamliligi (barqarorligi) va o'zini o'zi qadrlashi, neyropsik barqarorligi va moslashuvchan qobiliyatlari.

Ushbu xususiyatlarni shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha maqsadli va tizimli ishlarni tashkil etish juda muhim. Bu harbiy kasbiy faoliyatning stress omillari ta'siriga qarshilikni oshiradi. Shu nuqtai nazardan olganda, harbiy xizmatchilarga stressni qanday boshqarishni o'rgatish ham juda muhimdir. Ayniqsa, stressni boshqarish deganda insonga stress omillarining salbiy ta'sirini oldini olishga yoki bu ta'sirni minimal darajaga tushirishga imkon beradigan strategiyalar, usullar va metodlar to'plami tushuniladi. Boshqaruv jarayonining o'zi bir necha usullar bilan ifodalanishi mumkin:

- 1) stress paydo bo'lishidan oldin, asosiy harakatlar uning oldini olish muammolariga qaratilishi kerak;
 - 2) stress boshlanganidan keyin asosiy e'tibor stressni faol ravishda bartaraf etish choralari qaratiladi;
 - 3) o'tkir stressli vaziyatda o'z-o'ziga yordam berishning ustuvor choralari ko'riladi.
- Ushbu yo'nalishlarning amalga oshirilishi harbiy xizmatchilar va komandirlarning stressga barqarorligini sezilarli darajada oshiradi. Bu esa, o'z navbatida, ularning xizmat vazifalarini bajarish sifatini yaxshilashga muqarrar ravishda ta'sir qiladi.

Xulosa.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, talabalarning stressga nisbatan psixologik barqarorligi turli omillarga bog'liq bo'lib, ularning shaxsiy xususiyatlari va ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liq ekanligi aniqlangan. Stressga bardoshli bo'lish uchun talabalarga moslashuv strategiyalarini o'rgatish, psixologik yordam ko'rsatish va stressni kamaytirish usullarini targ'ib qilish zarurligi ta'kidlangan. Tadqiqot natijalari asosida ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni rivojlantirish va talabalarga qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqolada



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni oshirish yo‘nalishida olib borilgan izlanishlar kelajakda yanada chuqur tadqiq etilishi lozimligi qayd etilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бодров В.А., Обознов А.А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. - 2000. - Т.21. - №4
2. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. - М., 1983
3. Милерян Е.А. Обсуждение и теоретическое обобщение экспериментальных материалов // Очерки психологии труда оператора: сб. научн. ст. - М.: Наука, 1974
4. Оя С.М. Особенности предстартовых сдвигов и эмоциональной стабильности у представителей различных видов спорта. // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. - М.: ФиС, 1969
5. Писаренко В.М. Устойчивость эмоционального состояния спортсмена в условиях соревнований // Пути достижения трудной цели в спорте. - М., 1984
6. Boymurotovna, X. N. (2025, March). RUS TILINI O ‘RGANISHDA SUN’IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 55-62).
7. Botirovich, X. S. Murodullo o ‘g, JOT, & Iskandar o ‘g ‘li, SB (2024). *PYTHON DASTURLASH TILINING KELIB CHIQISHI. Modern education and development*, 11(3), 120-126.
8. Хайриддинов, Ш. Б. (2024). ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Экономика и социум*, (2-2 (117)), 669-672.
9. Khayriddinov, S. (2023). Cloud technologies as a tool for forming personal information educational environment. *International Bulletin of Engineering and Technology*, 3(4), 72-76.
10. Abduqodirov, A. A., Yusupbekov, A. N., Suvonov, B. I., & Toshtemirov, R. T. (2022). Tabiiy gazni qayta ishlash jarayonining intellektuallashtirilgan boshqaruvida



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th April, 2025

noaniq mantiq asosidagi modeldan foydalangan holda nazorat qilish. *Инновационные подходы, проблемы, предложения и решения в науке и образовании*, 1(1), 100-108.

11. Boymurotovna, X. N., Asror o'g'li, A. O., & Rajabboyevna, O. K. (2025, March). KOMPYUTER VA ROBOTLAR BILAN O'ZARO ALOQA ORQALI IJTIMOIIY PSIXOLOGIYANING O'ZGARISHI. In *International Conference on Educational Discoveries and Humanities* (pp. 63-70).