4. Albeverio S., Lakaev S.N., Muminov Z.I. Schrödinger operators on lattices. The Efimov effect and discrete spectrum asymptotics // Ann. Henri Poincaré. – 2004. – Vol. 5. – P. 743–772.

5. Lakaev S.N., Sharipova S.F. Bound states of a lattice two-boson system with interactions up to the next neighboring sites // Lobachevskii J. Math. – 2024. – Vol. 45. – P. 3323–3332.

6. Cserti J. Application of the lattice Green's function for calculating the resistance of an infinite network of resistors // Am. J. Phys. – 2000. – Vol. 68. – P. 896–906.

7. Klaus M., Simon B. Coupling constant thresholds in nonrelativistic quantum mechanics. I. Short-range two-body case // Ann. Phys. – 1980. – Vol. 130. – P. 251–281.

TALABALARDA STRESS VA UNI YENGISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Arakulov Gayrat Tulkinovich,
O'zbekiston Milliy Universitetining Jizzax filiali assistenti,
arakulov.gayrat@gmail.com
Suvanova Parizoda Elbek qizi, Mirzaliyeva Dilbar Dilshod qizi, Bosimova Humora Arslonbek qizi
O'zbekiston Milliy Universitetining Jizzax filiali talabalari

Annotatsiya: Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalari talabalarida stress fenomeni, uning yuzaga kelish omillari, stressining asosiy manbalari, vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklar, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy-maishiy omillar, kasbiy kelajak bilan bog'liq xavotir, stressni boshqarishga yordam beradigan usullar tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: stress, stressor, talaba, stressga chidamlilik, koping-strategiyalar, emotsional regulyatsiya, psixologik farovonlik, kognitiv baholash.

Zamonaviy jamiyatda yoshlarning ta'lim olishi, kasb tanlashi va jamiyatda o'z o'rnini topishi jarayoni turli psixologik qiyinchiliklar bilan kechishi mumkin. Talabalik davri o'spirinlikdan yoshlik davriga o'tish bilan bog'liq bo'lib, shaxsning yangi ijtimoiy muhitga adaptatsiyasi, kasbiy o'zini o'zi belgilashi va mas'uliyat doirasining kengayishi bilan tavsiflanadi. Aynan shu davrda yangi muhitga moslashish, imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish hamda kelajak uchun mas'uliyatni his qilish stressni yuzaga keltiruvchi omillar – stressorlar sifatida namoyon bo'ladi. Uzoq davom etuvchi psixoemotsional zo'riqish talabaning ruhiy holatiga, o'quv faoliyati samaradorligiga va umumiy psixologik farovonligiga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli stressning kelib chiqish sabablarini va uni boshqarishning psixologik usullarini ilmiy jihatdan o'rganish ta'lim psixologiyasining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy psixologik adabiyotlarda "stress" va "stressga chidamlilik" (stressga barqarorlik) atamalariga

turlicha ta’riflar berilgan. Ingliz tilidan tarjima qilinganda “stress” so‘zi bosim, zo‘riqish ma’nolarini anglatadi. B.G. Meshcheryakov stressni insonning kundalik faoliyati jarayonida yuzaga keladigan murakkab, qiyin sharoitlarda va muhim vaziyatlarda paydo bo‘ladigan psixik zo‘riqish holati sifatida ta’riflaydi [1]. Stress konsepsiyasining asoschilaridan biri G. Selye esa uni organizmning o‘ziga qo‘yilgan har qanday talabga nospetsifik reaksiyasi sifatida talqin qilib, umumiy adaptatsion sindromning alarm (tashvish) reaksiyasi, qarshilik va charchash bosqichlarini ajratgan [2]. Stressga chidamlilik esa shaxsning stressogen vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlash va hissiy holatini boshqarish qobiliyati sifatida tushuniladi. Talabalarda stress turli sabablar bilan yuzaga keladi. Ularni shartli ravishda to‘rt guruhga ajratish mumkin (1-jadval). *O‘quv (akademik) stressorlar:* bir vaqtning o‘zida bir nechta fan bo‘yicha topshiriqlarni bajarish, nazorat ishlariga tayyorlanish va imtihonlardan muvaffaqiyatli o‘tishga intilish o‘quv yuklamasini oshirib, ruhiy zo‘riqishni keltirib chiqarishi mumkin. *Vaqtni boshqarish bilan bog‘liq omillar:* talaba kundalik vazifalarini rejalashtirmasa, topshiriqlar to‘planib qoladi va natijada xavotir kuchayadi. *Shaxslararo omillar:* guruhdoshlar bilan kelishmovchilik, o‘qituvchilar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar yoki boshqalarning natijalari bilan o‘zini doimiy taqqoslash (ijtimoiy taqqoslash) stressni kuchaytirishi mumkin. *Ijtimoiy-maishiy va shaxsiy omillar:* oilaviy mas’uliyat, moliyaviy qiyinchiliklar, uyquning yetishmasligi hamda kelajakdagi kasbga oid xavotirlar talabaning ruhiy holatiga ta’sir qilishi mumkin.

1-jadval.

Talabalar stressini keltirib chiqaruvchi omillar (stressorlar) tasnifi

Stressorlar guruhi	**Asosiy ko‘rinishlari**	**Mumkin bo‘lgan psixologik ta’siri**
O‘quv (akademik)	Bir vaqtning o‘zida bir nechta fan bo‘yicha topshiriqlar, nazorat ishlari, imtihonlar	Ruhiy (psixoemotsional) zo‘riqish
Vaqtni boshqarish bilan bog‘liq	Kundalik vazifalarni rejalashtirmaslik, topshiriqlarning to‘planib qolishi	Xavotirning kuchayishi
Shaxslararo	Guruhdoshlar bilan kelishmovchilik, o‘qituvchilar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar, boshqalar bilan o‘zini doimiy taqqoslash (ijtimoiy taqqoslash)	Stress darajasining ortishi
Ijtimoiy-maishiy va shaxsiy	Oilaviy mas’uliyat, moliyaviy qiyinchiliklar, uyqu yetishmasligi, kasbiy kelajakka oid xavotir	Ruhiy holatga salbiy ta’sir

Stressni o‘rganishda R. Lazarus va S. Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni baholash va uni yengish (koping) yondashuvi alohida o‘rin tutadi. Unga ko‘ra, insonning stressli vaziyatga munosabati vaziyatning o‘zi bilan emas, balki uni qanday baholashi (kognitiv baholash) hamda mavjud imkoniyat va resurslarini qanday qabul qilishiga bog‘liq [3].

Stressni yengishning psixologik usullari:

a) **Vaqtni boshqarish (taym-menejment) va vazifalarni ustuvorlashtirish.** Kundalik vazifalarni muhimlik darajasiga qarab belgilash, katta topshiriqlarni kichik bosqichlarga ajratish va tanaffuslar qilish ortiqcha zo‘riqishni

kamaytirishga yordam beradi. Bu usul muammoga yo‘naltirilgan koping-strategiyalarga yaqin turadi.

b) **Nafas mashqlari (fiziologik o‘zini o‘zi boshqarish).** Sekin va bir maromdagi nafas olish ayrim vaziyatlarda xavotirni kamaytirishga ko‘maklashadi. Bunday mashqlarni tinch va o‘ziga qulay joyda bajarish mumkin.

c) **Uyqu gigiyenasi.** Uyqu tartibiga rioya qilish va yetarli uxlash umumiy ruhiy holatni qo‘llab-quvvatlaydi.

d) **Kognitiv qayta baholash (reappraisal).** Talaba xatoni shaxsiy qobiliyatsizlik belgisi sifatida emas, balki tajriba va o‘rganish imkoniyati sifatida ko‘rishga harakat qilishi lozim. Masalan, “men hech narsani bilmayman” degan fikrni “men hali tayyorlanishim kerak bo‘lgan mavzularni aniqlab oldim” deb qayta shakllantirish mumkin. Bunda salbiy fikrlar konstruktiv fikrlar bilan almashtiriladi.

e) **Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish.** Ishonchli inson bilan suhbatlashish, o‘qituvchidan maslahat olish yoki zarur bo‘lsa psixologga murojaat qilish muammoga boshqa tomondan qarashga yordam beradi.

Talabalarda stressning yuzaga kelish sabablari va uni yengish usullarini o‘rganish shuni ko‘rsatdiki, o‘quv yuklamasi, imtihonlarga tayyorgarlik, vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik va kelajak bilan bog‘liq xavotirlar stressni keltirib chiqaruvchi muhim omillar hisoblanadi. Ushbu masalani yoritishda stress va uni boshqarishga oid ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Tahlil asosida stressni kamaytirishda vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish va yetarli dam olish kabi usullar muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Shuningdek, Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining stressni boshqarishga oid qo‘llanmasida ham kundalik hayotda qo‘llash mumkin bo‘lgan amaliy ko‘nikmalarga e’tibor qaratilgan [4].

Natijalar muhokamasi shuni ko‘rsatadiki, stressni boshqarishda barcha talabalar uchun bir xil usulni qo‘llash yetarli bo‘lmasligi mumkin. Har bir talabaning individual xususiyatlari, stressni keltirib chiqaruvchi vaziyatlar va mavjud ijtimoiy yordami hisobga olinishi lozim. Shunday qilib, adabiyotlar tahlili talabalarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, psixologik savodxonlikni oshirish va sog‘lom kundalik tartibni shakllantirish muhimligini ko‘rsatadi. Ish nazariy tahlilga asoslanganligi sababli, olingan xulosalarni muayyan universitet talabalari, jumladan quyi va yuqori kurs talabalarining stressga chidamlilik darajasini qiyosiy o‘rganish orqali tekshirish uchun alohida empirik tadqiqot o‘tkazish zarur. Talabalar stressi o‘quv yuklamasi, vaqtni boshqarish, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy-maishiy hamda kasbiy kelajak bilan bog‘liq omillarning birgalikdagi ta’siri natijasida shakllanadigan ko‘p omilli hodisa ekanligi nazariy tahlil asosida ko‘rsatildi. Taym-menejment, nafas mashqlari, uyqu gigiyenasi, kognitiv qayta baholash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash kabi psixologik usullar stressni boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Olingan natijalar asosida quyidagi takliflarni berish mumkin:

a) oliy ta’lim muassasalarida talabalar uchun stressni boshqarish va psixologik salomatlik mavzusida seminar hamda treninglar tashkil etish;

b) talabalarning psixologik qiyinchiliklarini o‘z vaqtida aniqlash;

c) zarur hollarda malakali psixolog maslahatidan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish;

d) muntazam psixologik ma’rifat va psixoprofilaktika ishlarini olib borish;

e) ilmiy asoslangan empirik tadqiqotlarni davom ettirish.

Umuman olganda, talabalarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish ta’lim jarayoniga moslashish, ruhiy farovonlikni qo‘llab-quvvatlash va o‘quv faoliyatini samarali tashkil etishda muhim ahamiyatga ega deyish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Мещеряков Б.Г. Большой психологический словарь / Б.Г. Мещеряков. – М.: Прайм-Еврознак, 2008. – 481 с.

2. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.

3. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984. – 445 p.

4. World Health Organization. Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide. – Geneva: WHO, 2020.

5. Arakulov, G. T. (2026). O'SMIRLIK DAVRIDA KECHADIGAN IJTIMOIY PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR. *Konferensiyalar*, *1*(1), 334-337.

6. Arakulov, G. (2026, March). SOCIAL-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF AGGRESSIVENESS IN ADOLESCENCE. In *Scientific practical conference* (Vol. 1, No. 3, pp. 434-436).

7. Norbekova, B., Komilova, A., Arakulov, G., & Adilova, M. (2024, June). Formation of Network Attack Detection System Architecture. In *International Conference on Inventive Communication and Computational Technologies* (pp. 431-440). Singapore: Springer Nature Singapore.

8. Arakulov, G. (2023). O ‘SMIR YOSH QATLAMIDAGI BOLALARDA AGRESSIYA VA UNING SABABLARI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, *3*(2).

9. Разногорская, М., & Аракулов, Г. (2026, May). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКОВ. In *Conferences* (Vol. 1, No. 5, pp. 85-90).

O‘SMIRLIK DAVRIDA QOBILIYATLARNI YUZAGA CHIQARISH VA RIVOJLANTIRISHDA OILAVIY MUHITNING O‘RNI

Berdiyeva Dilnoza A’zamovna

Jizzax viloyati Pedagogik mahorat markazi “Pedagogika, psixologiya va ta’lim texnologiyalari kafedrasi” o‘qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqola o‘smirlik davrida shaxs qobiliyatlarini yuzaga chiqarish va rivojlantirish jarayonida oilaning o‘rni va ahamiyatini o‘rganishga bag‘ishlangan. Maqolada o‘smirlik yoshining psixofiziologik xususiyatlari hamda ularni bartaraf etishda ota-onalarning pedagogik-psixologik yondoshuvlari tahlil qilinadi. Shuningdek, oilaviy muhitning farzand ijodkorligi, mustaqilligi va kasbiy moyilliklarini shakllantirishdagi ta’siri ochib berilib, oila va maktab hamkorligini kuchaytirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.