

Talabalarda stressga chidamlilikning psixologik tahlili

Joriy yilning 27 yanvar kuni "Yer resurslarini boshqarish" fakulteti talabalari joylashgan 1-talabalar turar joyida "Talabalarda stressga chidamlilikning psixologik tahlili" mavzusida davra suhbatini o'tkazildi. Unda fakultet dekani Sh.Narbaev, yoshlar bilan ishlash bo'yicha dekan muovini H.Eshova, institut psixologi M.Muxamedova ishtirok etdi. Barchamizga ma'lumki, keyingi yillarda mutaxassislar tomonidan nafaqat jismoniy salomatlik, balki har tomonlama, xususan ruhan salomatlikka erishish lozimligi ko'p bora qayd etilmoqda. Kishi ruhan sog'lom bo'lishi uchun uning o'z ruhiyatini asrash yo'lida amalga oshiradigan ishlari nazarda tutiladi, buning uchun esa shaxsdan ma'lum ma'noda psixologik savodxon bo'lish talab etiladi.



Bilamizki, har qanday shaxs o'z hayotida ko'plab marotaba stress va frustratsiya kabi salbiy psixologik holatlarga duch kelishi tabiiy holat jumladan talabalarimiz orasida ham, lekin aksariyat kishilar bunday holatlardan chiqib keta olish yuzasidan psixologik bilim, ko'nikma va malkakalarga ega bulmaganligi tufayli o'z ruxiyatini salbiy ta'sirlardan asray ol-maydi. Aynan shunday kunikma va malakalar tar-kibiga kishining optimistik kayfiyati yoki optimistik xarakter xislatlariga ega bo'lishi, hech bo'lmaganda shu kabi ko'nikmalarni o'zida shakllantirishi lozimligini alohida qayd etgan holda, dastlab optimizm atamasi bilan bog'liq psixologik fikr va mulohazalarni diqqatingizga havola etamiz deb institut psixologi M.Muxamedova bir nechta misollar bilan talaba-yoshlarga ma'lumot berdi. Uning fikricha, xorij va rus olimlari tomonidan shaxsning hayot faoliyati bilan bog'liq bo'lgan stress holatlarini o'rganish yuzasidan olib borilgan tadqiqot ishlarining ba'zilarida stress va undan chiqib keta olish jarayonida shaxsdagi optimizm-pessimizm kabi psixologik holatlarning ta'siri o'rganilgan. Demak, shaxs tashqi ta'sirlarga ko'pincha o'zining psixik holati va emotsionalligi orqali javob qaytaradi. Shaxsning stressogen vaziyatlarga munosabatini asoslashda uning shaxsiy sifatleri doirasiga kiruvchi optimizm va pessimizm xususiyatlari ham o'z ta'sirini o'tkazadi deb talabalarga ma'lumot berib o'tdi. Jonli muloqot tarzida o'tgan tadbirda talaba-yoshlar psixologizmdan o'zlarini qiziqtirgan barcha savollarga batafsil javob oldilar.

YeRB fakulteti Yoshlar bilan ishlash bo'yicha dekan muovini Hurriyat Eshova axboroti

Institut matbuot xizmati rahbari Rahimboy Jumaniyozov