

## Талабаларда стрессга чидамлиликнинг психологик таҳлили

Жорий йилнинг 27 январь куни "Ер ресурсларини бошқариш" факультети талабалари жойлашган 1-талабалар турар жойида "Талабаларда стрессга чидамлиликнинг психологик таҳлили" мавзусида давра суҳбати ўтказилди. Унда факультет декани Ш.Нарбаев, ёшлар билан ишлаш бўйича декан муовини Ҳ.Эшова, институт психологи М.Мухамедова иштирок этди. Барчамизга маълумки, кейинги йилларда мутахассислар томонидан нафақат жисмоний саломатлик, балки ҳар томонлама, хусусан руҳан саломатликка эришиш лозимлиги кўп бора қайд этилмоқда. Киши руҳан соғлом бўлиши учун унинг ўз руҳиятини асраш йўлида амалга оширадиган ишлари назарда тутилади, бунинг учун эса шахсдан маълум маънода психологик саводхон бўлиш талаб этилади.



Биламизки, ҳар қандай шахс ўз ҳаётида кўплаб маротаба стресс ва фрустрация каби салбий психологик ҳолатларга дуч келиши табиий ҳолат жумладан талабаларимиз орасида ҳам, лекин аксарият кишилар бундай ҳолатлардан чиқиб кета олиш юзасидан психологик билим, кўникма ва малкакаларга эга булмаганлиги туфайли ўз руҳиятини салбий таъсирлардан асрай олмайди. Айнан шундай кўникма ва малакалар тар-кибига кишининг оптимистик кайфияти ёки оптимистик характер хислатларига эга бўлиши, ҳеч бўлмаганда шу каби кўникмаларни ўзида шакллантириши лозимлигини алоҳида қайд этган ҳолда, дастлаб оптимизм атамаси билан боғлиқ психологик фикр ва мулоҳазаларни диққатингизга ҳавола этамиз деб институт психологи М.Мухамедова бир нечта мисоллар билан талаба-ёшларга маълумот берди. Унинг фикрича, хориж ва рус олимлари томонидан шахснинг ҳаёт фаолияти билан боғлиқ бўлган стресс ҳолатларини ўрганиш юзасидан олиб борилган тадқиқот ишларининг баъзиларида стресс ва ундан чиқиб кета олиш жараёнида шахсдаги оптимизм-пессимизм каби психологик ҳолатларнинг таъсири ўрганилган. Демак, шахс ташқи таъсирларга кўпинча ўзининг психик ҳолати ва эмоционаллиги орқали жавоб қайтаради. Шахснинг стрессоген вазиятларга муносабатини асослашда унинг шахсий сифатлари доирасига кирувчи оптимизм ва пессимизм хусусиятлари ҳам ўз таъсирини ўтказади деб талабаларга маълумот бериб ўтди. Жонли мулоқот тарзида ўтган тадбирда талаба-ёшлар психологизмдан ўзларини қизиқтирган барча саволларга батафсил жавоб олдилар.

**ЕРБ факультети Ёшлар билан ишлаш бўйича декан муовини Ҳуррият Эшова ахбороти**

**Институт матбуот хизмати раҳбари Раҳимбой Жуманиёзов**