



PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF STUDENTS' SELF-MANAGEMENT IN THE STATE OF STRESS

Biysekova Sarbinaz Tolebaevna

Assistant teacher of the Department of Pedagogy and Foreign Languages of the Nukus Innovation Institute
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10925042>

ARTICLE INFO

Received: 26th March 2024
Accepted: 30th March 2024
Online: 31th March 2024

KEYWORDS

Strengthening self-control, stressful situations, students, psychological well-being, physical activity, goal setting, motivation, support.

ABSTRACT

The purpose of this article is to analyze the psychological characteristics of the student's self-control under stress. As part of the research, we try to determine the main aspects of self-control and its impact on students in stressful situations, as well as give practical recommendations for strengthening this skill to effectively cope with stress and increase overall psychological stability.

TALABALAR STRESS HOLATIDA O'Z-O'ZINI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATI

Biysekova Sarbinaz Tolebaevna

Nukus innovatsion instituti Pedagogika va xorijiy tillar kafedrasida assistent o'qituvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10925042>

ARTICLE INFO

Received: 26th March 2024
Accepted: 30th March 2024
Online: 31th March 2024

KEYWORDS

O'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirish, stressli vaziyatlar, talabalar, psixologik farovonlik, jismoniy faollik, maqsadlarni belgilash, motivatsiya, qo'llab-quvvatlash.

ABSTRACT

Ushbu maqolaning maqsadi talabaning stress holatida o'zini o'zi boshqarishning psixologik xususiyatlarini tahlil qilishdir. Tadqiqot doirasida biz o'z-o'zini nazorat qilishning asosiy jihatlarini va uning stressli vaziyatlarda talabalarga ta'sirini aniqlashga harakat qilamiz, shuningdek, stressni samarali engish va umumiy psixologik barqarorlikni oshirish uchun ushbu mahoratni mustahkamlash bo'yicha amaliy tavsiyalar beramiz.

Talaba hayotida o'zini o'zi boshqarishning ahamiyatini ortiqcha baholash qiyin. Ushbu ko'nikma talabalarga o'z vaqtlarini samarali boshqarishga, o'qishga e'tibor berishga, topshiriqlarni bajarishda o'zlarini tarbiyalashga va o'quv jarayonida duch keladigan qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. O'z-o'zini nazorat qilish stressli vaziyatlarga chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi, talabaning o'z-o'zini samaradorligi va o'zini o'zi qadrlashini oshiradi va uning umumiy psixologik farovonligini yaxshilashga yordam beradi.



O'quv faoliyati kontekstida o'z-o'zini nazorat qilish bilimlarni yanada samarali o'zlashtirishga, mustaqil ishlash va o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa oxir-oqibat talabanning akademik samaradorligi va akademik samaradorligini oshirishga olib keladi [3]. O'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantirish orqali talabalar o'zlarining o'quv faoliyatini yanada samarali rejalashtirishlari, maqsadlariga erishish yo'lidagi to'siqlarni engib o'tishlari va motivatsiya va psixologik muvozanatni yo'qotmasdan yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engishlari mumkin.

Talabanning o'zini o'zi boshqarishning psixologik jihatlari uning turli vaziyatlarda, shu jumladan stressli sharoitlarda o'zini samarali boshqarish qobiliyatida muhim rol o'ynaydi. O'z-o'zini nazorat qilish statik emasligini tushunish muhimdir, barcha talabalar uni turli yo'llar bilan namoyon qilishi va bir qator omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Talabanning o'zini o'zi boshqarishning asosiy jihatlardan biri bu his-tuyg'ularini boshqarish qobiliyatidir. Stressli vaziyatlarda talabalar qo'rquv, tashvish, tirnash xususiyati kabi kuchli his-tuyg'ularni boshdan kechirishlari mumkin. Tuyg'ularni nazorat ostida ushlab turish qobiliyati aqlsiz yoki impulsiv harakatlardan qochishga, fikrlashni aniq saqlashga va qasddan qaror qabul qilishga yordam beradi. Yana bir muhim jihat - diqqatni jamlash va boshqarish qobiliyati. Stress talabanning o'quv vazifalariga diqqatni jamlash qobiliyatini susaytirishi mumkin, bu esa ishlashning pasayishiga va o'quv yutuqlariga olib kelishi mumkin. Diqqatni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish talabaga vazifalarni samarali almashtirishga, stress ostida maqsadli va samarali ishlashga imkon beradi [5]. Stressli vaziyatlarda xatti-harakatlaringiz va reaksiyalariningizni boshqarish qobiliyati ham muhim jihatdir. O'zini yaxshi nazorat qiladigan talabalar o'z harakatlarini samarali tartibga solishlari, tajovuzkor yoki buzg'unchi xatti-harakatlardan qochishlari, tengdoshlari va o'qituvchilari bilan diplomatik va konstruktiv munosabatlarni saqlashlari mumkin. O'z-o'zini nazorat qilishning barcha bu psixologik jihatlari talaba uchun muhimdir, chunki ular uning qiyinchiliklarni samarali engish, psixologik muvozanatni saqlash va universitet hayoti sharoitida o'z maqsadlariga erishish qobiliyatini belgilaydi. O'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantirish, ayniqsa stressli vaziyatlarda, talabanning o'quv jarayoni va umuman hayotning haqiqiy muammolariga psixologik tayyorgarligining asosiy jihati hisoblanadi.

Stress holatida talabanning o'zini o'zi boshqarishini o'rganish turli usul va yondashuvlar yordamida amalga oshirilishi mumkin. Ulardan ba'zilari psixologik testlar, anketalar va kuzatuv va o'z-o'zini baholash usullarini o'z ichiga olishi mumkin. Quyida stress ostida bo'lgan talabanning o'zini o'zi boshqarishini o'rganish uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan ba'zi usullar keltirilgan:

1. Psixologik testlar va anketalar: o'z-o'zini boshqarish darajasini va stressli vaziyatlarda his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni tartibga solish qobiliyatini o'rganishga yordam beradigan turli xil psixologik testlar va anketalar mavjud. Masalan, o'z-o'zini boshqarish darajasi, stress darajasi va engish qobiliyati mavzusidagi anketalar [2].
2. Kuzatish va o'z-o'zini hurmat qilish: kuzatish va o'zini o'zi baholash usullari talabaga o'z xatti-harakatlarini, reaksiyalarini, his-tuyg'ularini va stressli vaziyatlarda ularni qanday tartibga solishni o'rganishga imkon beradi. Talaba xulq-atvor namunalarini aniqlash uchun stressga bo'lgan reaksiyalarining kundaligini yuritishi va tahlil qilishi mumkin.



3. O'z-o'zini tartibga solish va dam olish bo'yicha trening: o'z-o'zini tartibga solish va dam olish bo'yicha treninglar o'tkazish stress ostida bo'lgan talabaning o'zini o'zi boshqarishini o'rganish uchun foydali bo'lishi mumkin. Ushbu treninglar stress darajasini boshqarish va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradigan nafas olish mashqlari, meditatsiya, vizualizatsiya usullarini o'z ichiga olishi mumkin.

4. Biofidbek: biofidbek usuli stress ostida o'z-o'zini nazorat qilishni o'rganish uchun samarali vositadir. Bu talabaga yurak ritmi, nafas olish, mushaklarning kuchlanishi kabi fiziologik ko'rsatkichlarini kuzatish va ular bilan hissiy holatlari o'rtasida aloqa o'rnatish imkonini beradi.

Stress holatida talabaning o'zini o'zi boshqarishini o'rganish muhim vazifadir, chunki bu uning psixologik barqarorligi darajasini va qiyin vaziyatlarda o'zini samarali boshqarish qobiliyatini aniqlashga yordam beradi. O'z-o'zini nazorat qilishni o'rganishning turli usullari va yondashuvlari talabalarga ushbu mahoratni rivojlantirishga yordam beradi va o'quv va hayotiy qiyinchiliklarni engish qobiliyatini oshiradi.

Stressli vaziyatlarda talabalarning o'zini o'zi boshqarishini kuchaytirish ularning psixologik farovonligi va universitet hayotiga muvaffaqiyatli moslashishida muhim rol o'ynaydi. Universitetdagi stress turli xil omillarga bog'liq bo'lishi mumkin, masalan, imtihonlarni topshirish muddati, katta o'qish yuki, ijtimoiy aloqalar va kelajakdagi noaniqlik. Shu sababli, o'zini boshqarish va stressli vaziyatlarga etarlicha javob berish qobiliyati talaba uchun juda muhimdir. O'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirishning asosiy jihatlaridan biri vaqtni rejalashtirish va tartibga solishdir. Aniq jadvalni yaratish talabalarga o'z vaqtlari va vazifalarini samarali boshqarishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida stress darajasini pasaytiradi va o'zlarini boshqarish tuyg'usini ta'minlaydi. Xotirjamlikni saqlash va o'z-o'zini nazorat qilishni yaxshilash uchun nafas olish mashqlari, meditatsiya yoki jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Stressni boshqarish va talabalarning o'zini o'zi boshqarishini kuchaytirishning muhim jihati hissiy intellektni rivojlantirishdir[4]. Tuyg'ularni boshqarish ko'nikmalari talabalarga hissiy reaksiyalarini samarali tartibga solish va stressli vaziyatlarda muvozanatli qarorlar qabul qilish imkonini beradi. Maqsadlarni belgilash va doimiy motivatsiya ham o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirishga va samaradorlikni oshirishga yordam beradi. Va nihoyat, qo'llab-quvvatlash izlash va boshqalar bilan muloqot qilishni unutmaslik kerak. Do'stlar, oila a'zolari yoki professional maslahatchilar bilan muloqot qilish talabalarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga, qiyin vaziyatlarda qo'llab-quvvatlash va maslahat olishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytiradi. Shunday qilib, stressni samarali boshqarish va o'z-o'zini nazorat qilishni kuchaytirish talabalarning psixologik farovonligida va universitet hayotiga muvaffaqiyatli moslashishda muhim rol o'ynaydi. Vaqtni rejalashtirish, nafas olish mashqlari, hissiy intellektni rivojlantirish, maqsadlarni belgilash, jismoniy faollik va qo'llab-quvvatlash kabi amaliy ko'rsatmalar talabalarga stressni samarali boshqarishga va akademik va hayotda muvaffaqiyat qozonish uchun o'z-o'zini nazorat qilishni rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa. Shunday qilib, stressli vaziyatlarda talabalarning o'zini o'zi boshqarishini o'rganish va mustahkamlash ularning psixologik farovonligida, o'quv jarayoniga muvaffaqiyatli moslashishda va umumiy hayotda muhim rol o'ynaydi. O'zingizning stress



reaktsiyalaringizni tushunish, hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, vaqtni rejalashtirish va atrofdagilarning qo'llab-quvvatlashi talabalarga o'zlarining xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari va fikrlarini samarali boshqarishga yordam beradi. Stress ostida bo'lgan talabalarining o'zini o'zi boshqarishini o'rganish ularning psixologik barqarorlik darajasini aniqlashga va ushbu mahoratni mustahkamlash strategiyasini ishlab chiqishga imkon beradi. Muntazam nafas olish mashqlari, jismoniy faollik, hissiy intellektni rivojlantirish va maqsadlarni belgilash kabi amaliy ko'rsatmalar talabalarga stressning salbiy ta'sirini engishga va o'z-o'zini boshqarish darajasini oshirishga yordam beradi. Natijada, stressli vaziyatlarda talabalarining o'zini o'zi boshqarish qobiliyatini kuchaytirish ularning o'z-o'zini samaradorligi darajasiga, o'zgarishlarga moslashish, samarali qarorlar qabul qilish va universitet hayotidagi qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli engish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu mahoratni rivojlantirish shaxsiy o'sish va akademik va martaba muvaffaqiyatining muhim elementidir.

References:

1. American Psychological Association. (2018). College students: coping with stress and anxiety.
2. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
3. Hafenbrack, A. C., Kinias, Z., & Barsade, S. G. (2014). Debiasing the mind through meditation: Mindfulness and the sunk-cost bias. *Psychological science*, 25(2), 369-376.
4. Harnett, P. H., & Dawe, S. (2012). The contribution of mindfulness-based therapies for children and families and proposed conceptual integration. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(4), 195-208.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.