

## TA'LIM SUBYEKTLARIDA NOANIQLIK VA STRESSGA BARDOSHLILIK MUAMOSINING NAZARIY ASOSLARI

Ilxamova Dilfuza Ilyasovna

O'zbekiston Milliy Universiteti psixol.f.b.f.d (Pdsc)

Kenjaboyeva Muhayyo Ibrohim qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti, magistrant

770139878

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20152791>

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy tezisdagi ta'lim subyektlarida noaniqlik holatlari va stressga bardoshlilik muamosining nazariy asoslari tahlil qilingan. Ta'lim jarayonida yuzaga keladigan psixologik zo'riqishlar, noaniqlik sharoitlari hamda ularga moslashish mexanizmlarining ilmiy talqinlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, stress tushunchasining psixologik mazmuni, ta'lim muhitida uchraydigan stress omillari, pedagog va talabalar faoliyatidagi emotsional zo'riqish holatlari ilmiy manbalar asosida yoritilgan. Tadqiqotda stressga bardoshlilikning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati, noaniqlikka tolerantlik darajasi va ularning ta'lim samaradorligiga ta'siri haqida ilmiy xulosalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Stress, noaniqlik, stressga bardoshlilik, ta'lim subyekti, psixologik moslashuv, emotsional zo'riqish, pedagogik faoliyat, tolerantlik, psixik barqarorlik, ta'lim muhiti.

**Аннотация:** В данном научном тезисе проанализированы теоретические основы проблемы неопределённости и стрессоустойчивости у субъектов образования. Рассмотрены научные интерпретации психологических напряжений, возникающих в образовательном процессе, условий неопределённости и механизмов адаптации к ним. Также на основе научных источников раскрыты психологическое содержание понятия стресса, факторы стресса, встречающиеся в образовательной среде, а также состояния эмоционального напряжения в деятельности педагогов и студентов. В исследовании представлены научные выводы о значении стрессоустойчивости в развитии личности, уровне толерантности к неопределённости и их влиянии на эффективность образования.

**Ключевые слова:** стресс, неопределённость, стрессоустойчивость, субъект образования, психологическая адаптация, эмоциональное напряжение, педагогическая деятельность, толерантность, психическая устойчивость, образовательная среда.

**Abstract:** This scientific thesis analyzes the theoretical foundations of the problem of uncertainty and stress resistance among educational subjects. Scientific interpretations of psychological tensions arising in the educational process, conditions of uncertainty, and mechanisms of adaptation to them are examined. In addition, the psychological essence of the concept of stress, stress factors encountered in the educational environment, and states of emotional tension in the activities of teachers and students are described on the basis of scientific sources. The study also presents scientific conclusions about the importance of stress resistance in personal development, the level of tolerance to uncertainty, and their impact on the effectiveness of education.

**Keywords:** stress, uncertainty, stress resistance, educational subject, psychological adaptation, emotional tension, pedagogical activity, tolerance, mental stability, educational environment.

## **Kirish**

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagoglar, talabalar va o'quvchilar faoliyatida noaniqlik va stress holatlari tobora kuchayib bormoqda. Axborot hajmining ortishi, ta'lim texnologiyalarining tez yangilanishi, baholash tizimidagi o'zgarishlar hamda ijtimoiy-psixologik omillar inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda [1]. Ayniqsa, global o'zgarishlar va raqamli ta'lim muhitining kengayishi ta'lim subyektlaridan yuqori darajadagi moslashuvchanlikni talab qilmoqda [2].

Stress tushunchasi ilk bor kanadalik olim Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday tashqi ta'sirga umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan [3]. Keyingi tadqiqotlarda stressning nafaqat biologik, balki psixologik va ijtimoiy jihatlari ham keng o'rganildi. Richard Lazarus va Susan Folkman stressni insonning tashqi muhit talablarini o'z resurslariga nisbatan baholashi bilan bog'liq jarayon sifatida talqin qilganlar [4].

Ta'lim subyektlarida stress va noaniqlik masalasi pedagogik psixologiyada muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki pedagogik faoliyat doimiy muloqot, mas'uliyat, emotsional yuklama va tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi [5]. Talabalar faoliyatida esa akademik yuklama, imtihonlar, ijtimoiy moslashuv va kasbiy kelajak bilan bog'liq xavotirlar stress manbai bo'lib xizmat qiladi [6].

Psixologik tadqiqotlarda noaniqlikka bardoshlilik insonning noma'lum vaziyatlarga nisbatan emotsional va kognitiv moslashuv darajasi bilan belgilanadi [7]. Noaniqlikni salbiy qabul qiluvchi shaxslarda xavotir, depressiv holatlar va emotsional charchash ko'proq uchrashi aniqlangan [8].

## **Metodologiya**

Mazkur tezisni tayyorlashda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, psixologik-pedagogik manbalarni sistemalashtirish hamda nazariy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning metodologik asosini stress nazariyasi, psixologik moslashuv konsepsiyalari va noaniqlikka tolerantlik haqidagi ilmiy qarashlar tashkil etdi.

Tadqiqot davomida xorijiy va mahalliy psixolog olimlarning ilmiy ishlari o'rganildi. Jumladan, Hans Selye, Richard Lazarus, Susan Folkman, Zigmund Freyd, A.G. Asmolov, V.A. Bodrov, Ye.P. Ilyin hamda boshqa tadqiqotchilarning ilmiy qarashlari tahlil qilindi [3], [4], [9].

Shuningdek, pedagogik faoliyatdagi emotsional zo'riqish, kasbiy stress va psixologik barqarorlik masalalariga bag'ishlangan ilmiy maqolalar ham tahlil qilindi. Tadqiqotda ta'lim subyektlarining stressga bardoshlilikini tushuntirishda kognitiv-bihevioral yondashuv hamda shaxsning adaptiv imkoniyatlari haqidagi nazariyalardan foydalanildi [10].

## **Natijalar**

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, ta'lim subyektlarida stressning yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Pedagoglarda yuqori mas'uliyat, o'quv yuklamasi, vaqt taqchilligi, nazorat tizimi va kasbiy emotsional charchash asosiy stress omillari hisoblanadi [5]. Talabalarda esa imtihonlar, reyting tizimi, mustaqil ta'limga moslashish hamda ijtimoiy bosim stressni kuchaytiruvchi omillardir [6].

Hans Selyening umumiy adaptatsion sindrom nazariyasiga ko'ra stress uch bosqichda rivojlanadi: xavotir reaksiyasi, qarshilik ko'rsatish va holdan toyish bosqichi [3]. Agar inson uzoq muddat stress holatida qolsa, psixologik va fiziologik resurslar kamayadi. Bu esa ta'lim jarayonida samaradorlikning pasayishiga olib keladi.

Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan transaksion modelga ko'ra, stressning kuchi insonning vaziyatni qanday baholashiga bog'liq [4]. Agar shaxs vaziyatni xavfli deb baholasa va o'z imkoniyatlarini yetarli deb hisoblamasa, stress darajasi ortadi. Aksincha, ijobiy kognitiv baholash stressni kamaytiradi.

Ilmiy manbalarda noaniqlikka tolerantlik stressga bardoshlilikning muhim komponenti sifatida qayd etilgan [7]. Noaniqlikni tabiiy holat sifatida qabul qiluvchi shaxslarda emotsional barqarorlik yuqori bo'ladi. Tadqiqotlarda pedagogik faoliyatda refleksiv fikrlash va emotsional intellekt stressni boshqarishda muhim rol o'ynashi aniqlangan [11].

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilikning yuqori darajasi akademik muvaffaqiyat va kasbiy samaradorlik bilan bog'liq [12]. Stressga chidamli shaxslar murakkab vaziyatlarda muammoni hal qilish strategiyalaridan faol foydalanadi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ko'proq murojaat qiladi.

### **Tahlil va muhokama**

Zamonaviy ta'lim tizimida yuz berayotgan transformatsion jarayonlar pedagog va talabalarining psixologik holatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Ta'limning raqamlashtirilishi, o'quv yuklamalarining ortishi, yangi kompetensiyalarga qo'yilayotgan talablarning kuchayishi hamda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi ta'lim subyektlarida stress va noaniqlik hissining ortishiga sabab bo'lmoqda [2]. Ayniqsa, masofaviy ta'lim tizimiga o'tish davrida insonlarning psixologik moslashuv imkoniyatlari jiddiy sinovdan o'tdi. UNESCO tomonidan e'lon qilingan hisobotlarda pandemiya davrida o'quvchilarning katta qismi emotsional tushkunlik, xavotir va motivatsiyaning pasayishi kabi psixologik muammolarga duch kelgani qayd etilgan [2].

Psixologik nuqtai nazardan qaralganda, noaniqlik inson ruhiyatiga kuchli ta'sir qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Inson o'z faoliyatida oldindan natijani bilmaslik holatiga duch kelganida, organizm himoya reaksiyasi sifatida stress holatini yuzaga keltiradi. Hans Selye stressni organizmning har qanday talabga nisbatan moslashuv reaksiyasi sifatida talqin qilgan [3]. Uning nazariyasiga ko'ra, uzoq davom etuvchi psixologik bosim insonning fiziologik va ruhiy resurslarini kamaytiradi. Bu esa ta'lim faoliyatida samaradorlikning pasayishiga, emotsional zo'riqish va kasbiy charchashning kuchayishiga olib keladi.

Ta'lim subyektlari faoliyatidagi noaniqlikning asosiy manbalaridan biri baholash tizimi va akademik talablarning doimiy o'zgarib turishidir. Talabalar uchun reyting tizimi, imtihon natijalari, grant va stipendiyalar bilan bog'liq masalalar kuchli xavotir manbai hisoblanadi [6]. O'qituvchilar faoliyatida esa attestatsiyalar, yangi pedagogik texnologiyalarni o'zlashtirish zarurati, hisobot yuklamalari hamda ijtimoiy mas'uliyat darajasining yuqoriligi stressning kuchayishiga sabab bo'ladi [5].

Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressning transaksion modeli ta'lim subyektlari faoliyatidagi psixologik holatlarni tushuntirishda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi [4]. Mazkur modelga ko'ra, stressning yuzaga kelishi tashqi vaziyatning o'zidan emas, balki insonning ushbu vaziyatni qanday baholashidan kelib chiqadi. Agar talaba yoki pedagog vaziyatni xavfli deb qabul qilsa va o'z imkoniyatlarini yetarli deb hisoblamasa, stress darajasi ortadi. Shu sababli bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha psixologik reaksiyalarni yuzaga keltirishi mumkin.

Tadqiqotlarda noaniqlikka bardoshlilik darajasi yuqori bo'lgan insonlarda stress reaksiyalari nisbatan past kuzatilishi aniqlangan [8]. Bunday shaxslar yangi vaziyatlarga tezroq

moslasha oladi, murakkab vaziyatlarda muammoni tahlil qilish qobiliyatiga ega bo'ladi hamda emotsional jihatdan barqarorroq hisoblanadi. Noaniqlikka past tolerantlikka ega bo'lgan shaxslarda esa xavotir, qo'rquv va psixologik zo'riqish holatlari tez-tez uchraydi. Bu holat ayniqsa yoshlar orasida yaqqol namoyon bo'ladi, chunki talabalar hali barqaror hayotiy tajribaga ega bo'lmaganligi sababli murakkab vaziyatlarga nisbatan sezuvchanroq bo'ladilar.

Ta'lim muassasalarida stress va noaniqlikning kuchayishi akademik muvaffaqiyatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlarda yuqori stress darajasiga ega talabalarda diqqatning susayishi, xotira samaradorligining pasayishi va kognitiv faoliyatning sekinlashishi kuzatilishi aniqlangan [6]. Natijada o'quv materialini o'zlashtirish darajasi pasayadi. Ayniqsa, imtihon davrida stressning keskin ortishi talabalar ruhiy holatining izdan chiqishiga olib kelishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlarda akademik stress depressiv holatlar va uyqu buzilishlari bilan ham bog'liq ekanligi ko'rsatilgan [10].

Pedagoglarda stressning uzoq muddat davom etishi "burnout" sindromining rivojlanishiga olib keladi. Maslach va Leiter tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda emotsional charchash, depersonalizatsiya va kasbiy samaradorlikning pasayishi pedagogik faoliyatdagi asosiy psixologik muammolardan biri sifatida qayd etilgan [11]. Emotsional charchash o'qituvchining doimiy ruhiy zo'riqish natijasida energiya yo'qotishi bilan tavsiflanadi. Depersonalizatsiya esa o'quvchilarga nisbatan sovuqqon va befarq munosabatning shakllanishiga olib keladi. Bu holat pedagogik jarayon sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kasbiy stressning yana bir muhim jihati pedagogning motivatsion sohasiga ta'siridir. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, stress darajasi yuqori bo'lgan o'qituvchilarda kasbga qiziqishning pasayishi va ish faoliyatidan qoniqmaslik holatlari ko'proq uchraydi [5]. Natijada pedagogik faoliyat sifati pasayadi hamda ta'lim jarayonida kommunikativ muammolar yuzaga keladi. Shu sababli o'qituvchilarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash ta'lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Noaniqlikka bardoshlilik masalasi shaxsning kognitiv moslashuvchanligi bilan ham uzviy bog'liqdir. Asmolovning ta'kidlashicha, zamonaviy jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun inson o'zgaruvchan vaziyatlarga moslasha olish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur [7]. Ta'lim tizimida bu kompetensiya ayniqsa muhim ahamiyat kasb etadi, chunki zamonaviy pedagog va talabalar tez yangilanayotgan axborot makonida faoliyat olib boradi. Moslashuvchan fikrlashga ega bo'lgan shaxslar muammoli vaziyatlarda innovatsion yechimlarni topishga moyil bo'ladi.

Stressga bardoshlilikning shakllanishida emotsional intellekt muhim omil hisoblanadi. Daniel Goleman emotsional intellektni insonning o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqalar emotsiyalarini anglash va samarali kommunikatsiyani yo'lga qo'yish qobiliyati sifatida izohlagan [12]. Emotsional intellekti rivojlangan pedagog va talabalar stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini nazorat qila oladi hamda muammolarni konstruktiv hal qilish strategiyalaridan foydalanadi. Bu esa noaniqlik sharoitida psixologik barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi.

Ta'lim subyektlarida stressni kamaytirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham muhim omillardan biri hisoblanadi. Psixologik tadqiqotlarda oilaviy, do'stona va kasbiy qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan shaxslarda stress darajasi past bo'lishi aniqlangan [10]. Ayniqsa, pedagogik jamoada sog'lom psixologik muhitning mavjudligi o'qituvchilarning kasbiy motivatsiyasini oshiradi va emotsional charchashning oldini olishga yordam beradi.

Shuningdek, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. Psixologik maslahat, trening va profilaktik dasturlar talaba hamda

pedagoglarning stressga bardoshlilikini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Jahon tajribasida mindfulness, relaksatsiya mashqlari, kognitiv-bihevioral terapiya elementlari va stressni boshqarish treninglarining samaradorligi ilmiy jihatdan asoslangan [10]. Mazkur metodlar insonning emotsional holatini barqarorlashtirish va xavotir darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Noaniqlik va stress muammosini tahlil qilishda yosh omili ham muhim ahamiyatga ega. Yosh pedagoglar va birinchi bosqich talabalari psixologik moslashuv jarayonida ko'proq qiyinchiliklarga duch keladi. Chunki ularda kasbiy tajriba va psixologik himoya mexanizmlari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi [5]. Tajribali pedagoglarda esa kasbiy kompetensiya va hayotiy tajriba hisobiga stressni boshqarish ko'nikmalari nisbatan rivojlangan bo'ladi.

Zamonaviy psixologik tadqiqotlarda rezilyentlik tushunchasi ham keng qo'llanilmoqda. Rezilyentlik insonning murakkab vaziyatlardan keyin psixologik tiklanish qobiliyatini anglatadi [12]. Rezilyent shaxslar stressli vaziyatlarda ham optimistik pozitsiyani saqlab qoladi va faol muammoni hal qilish strategiyalaridan foydalanadi. Ta'lim tizimida rezilyentlikni rivojlantirish yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ta'lim jarayonida stress va noaniqlikni kamaytirish uchun pedagogik yondashuvlarni takomillashtirish ham muhimdir. Demokratik ta'lim muhiti, talabalarga nisbatan individual yondashuv va motivatsion metodlarning qo'llanilishi psixologik bosimni kamaytiradi. O'quvchilarning fikrini tinglash, konstruktiv muloqot olib borish va ijobiy baholash tizimini shakllantirish ta'lim subyektlarining emotsional holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### **Xulosa**

Ta'lim subyektlarida noaniqlik va stressga bardoshlilik muammosi zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlarning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, stress ta'lim faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, uning darajasi shaxsning psixologik resurslari va noaniqlikka munosabatiga bog'liq.

Stressga bardoshlilikning yuqori darajasi pedagogik samaradorlik, akademik muvaffaqiyat va psixologik salomatlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Noaniqlikka tolerantlik esa shaxsning murakkab vaziyatlarga moslashuvchanligini oshiradi.

Ta'lim tizimida stress profilaktikasi, psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, emotsional intellekt va adaptiv ko'nikmalarni shakllantirish dolzarb vazifa sifatida namoyon bo'lmoqda. Shuningdek, pedagog va talabalar uchun stressni boshqarish bo'yicha psixologik treninglar tashkil etish ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019. – 145–152-betlar.
2. UNESCO. Education in a post-COVID world. – Paris: UNESCO Publishing, 2020. – 24–31-betlar.
3. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 56–78-betlar.
4. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. – New York: Springer Publishing, 1984. – 141–180-betlar.
5. Bodrov V.A. Psixologicheskiy stress. – Moskva: PER SE, 2000. – 98–117-betlar.
6. Ilyin Ye.P. Psixologiya stressa. – Sankt-Peterburg: Piter, 2018. – 201–229-betlar.
7. Asmolov A.G. Psixologiya lichnosti. – Moskva: MGU, 1990. – 88–96-betlar.
8. Kornilova T.V. Tolerantnost k neopredelennosti. – Moskva: Smysl, 2010. – 45–61-betlar.

9. Freud S. The Ego and the Mechanisms of Defence. – London: Hogarth Press, 1936. – 73–90-betlar.
10. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. – New York: Freeman, 1997. – 112–139-betlar.
11. Maslach C., Leiter M. The Truth About Burnout. – San Francisco: Jossey-Bass, 1997. – 37–59-betlar.
12. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995. – 210–244-betlar.

