



ABITURIYENTLARDA STRESSGA BARDOSHLILIKKA GENDER VA IJTIMOYIY QO'LLAB QUVVATLASHNING TA'SIRI .

*Karimova Madina Xusanboy qizi,
Dovurova Marjona Ilxom qizi,
Asqarova Diyora Axliddin qizi*

Zamonaviy jamiyatda ta'lim olish jarayoni tobora murakkablashib bormoqda. Ayniqsa, abituriyentlar uchun oliy o'quv yurtiga kirish bosqichi nafaqat intellektual, balki kuchli psixologik tayyorgarlikni ham talab qiladi. Ushbu bosqichda uchraydigan stress holatlari ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ulardan eng muhimi — gender farqlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimidir.

Ushbu tezisning asosiy maqsadi — abituriyentlarda stressga bardoshlilik darajasiga gender farqlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omilining ta'sirini chuqurroq o'rganishdan iborat.

1. Gender omili:

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erkaklar va ayollar stressga turlicha munosabatda bo'lishadi. Abituriyentlar orasida ham bu holat yaqqol namoyon bo'ladi. Qizlar ko'pincha stressni ichki kechinmalar orqali ifoda etishga moyil bo'lishadi, bu esa ularda tashvish, qo'rquv va noaniqlik hissini kuchaytiradi. O'g'il bolalar esa ko'proq tashqi faoliyat bilan stressni yengishga harakat qilishadi, ammo ba'zida bu usullar samarasiz bo'lishi mumkin. Abituriyentlar orasida stressga bardoshlilikda gender omili muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erkaklar va ayollar stressga turli tarzda munosabatda bo'lishadi, bu esa ularning stressni boshqarish va unga moslashish usullarini belgilaydi.

Ayollarda stressga munosabat: Ayollar odatda hissiy jihatdan ko'proq ifodalidir va stressga nisbatan sezgirroq bo'lishi mumkin. Ularning stressni



boshqarish usullari ko'pincha hissiy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga tayanadi. Ayollar ko'proq boshqalar bilan muloqotda bo'lish va muammolarni muhokama qilish orqali stressni kamaytirishga intilishadi. Fanlarni o'rganish jarayonida duch keladigon turli xil qiyinchiliklar ularning emotsional holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi va bu esa ularning individual xususiyatlaridan kelib chiqib ushbu fanga nisbatan intilishning kuchayishi yokida kuchli pasayib ketishiga sabab bo'ladi. Bunday hollarda ular stressni yenguvchi treninglar va mashg'ulotlar bilan shug'ullanishi maqsadga muvofiqdir. Chet el o'quv tayyorlov markazlarida aynan o'smirlar bilan ishlovchi "peer supporter" jamoalari mavjud bo'lib ularning vazifasi aynan ushbu muammoga duch kelgan o'smirlar bilan ishlashdir.

Erkaklarda stressga munosabat: Erkaklar odatda stressga qarshi turishda kamroq ifodalidirlar va ba'zan o'zlarini ko'proq ichkariga tortishadi. Ular ko'pincha jismoniy faoliyat yoki mustaqil fikrlash orqali stressni boshqarishga harakat qiladilar. Shuningdek, erkaklar stressga bardoshlilikni ko'proq raqobatbardosh nuqtai nazaridan baholashlari mumkin. Shu sababli ham o'gil bolalar orasidagi raqobatlarida ularning psixoemotsional holati dastlabki o'rinda turmaydi, balki ular aqlan ish tutadilar. Shuningdek tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki ayollarga qaraganda erkaklar ichida o'rganish jarayonida yuzaga keladigon qiyinchiliklar nisbatan kamroq va ularning tanlov fanlari ham murakkabroqdir.

Gendering ta'siri: Gender o'zgarishlari va stereotiplari, shuningdek, ijtimoiy va madaniy jihatlar, abituriyentlarning stressni qanday boshqarishini shakllantiradi. Erkaklar ko'pincha o'z stresslarini ko'rsatmaslikka intilishadi, bu esa ularning psixologik va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayollar esa stressni boshqarishda ko'proq ochiq bo'lib, bu ularga yaxshiroq moslashuvchanlikni taqdim etadi. Sababi ular hissiyotlarini namoyon etish o'tiqali o'zlarini bu stressli vaziyatda uzoq vaqt qolib ketishdan saqlagan bo'ladilar.



Shu bois, abituriyentlarning stressga bardoshlilikda gender omili ko'plab holatlarda farq qiladi va bu tushuncha o'qish jarayonida ularning psixologik holatini tushunish va yordam ko'rsatish uchun muhim ahamiyatga ega.

2. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:

Oila, do'stlar, ustozlar va keng jamoatchilik tomonidan ko'rsatilgan ijtimoiy-emotsional yordam abituriyentlarning stressni yengilroq boshdan kechirishlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. O'zini yolg'iz his qilmaydigan, doimiy ravishda ijobiy fikr va maslahatlar oladigan abituriyentlarda o'ziga ishonch kuchli bo'ladi. Ularda motivatsiyaning yuqoriligi sabab oldinga intilish kuchli bo'ladi natijada ossonlik bilan maqsadlariga erisha oladilar. Erisha olmagan taqdirlarida ham, o'zlari ustida ko'proq ishlashga va yanada yahshiroq bo'lishga intilishga ijtimoiy ishonch sabab kuch topa oladilar. Qo'llab-quvvatlash yetishmasa, motivatsiya va ruhiy barqarorlik pasayadi. Bu esa ularda psixologik muammolarga sabab bo'ladi. Eng birinchi o'rinda stress yuzaga keladi, buning natijasida yolg'izlik hissi, samatsenkaning tushib ketishi hamda qiziqishlarning so'nib borishi kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli ham ushbu nafaqat ushbu davrda balki inson umri davomida doimo qo'llab-quvvatlash va ishonchga ehtiyoj sezadi.

3. O'zaro ta'sir:

Gender va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash omillari bir-biri bilan bevosita bog'liq. Masalan, qizlar ko'proq emotsional yordamga ehtiyoj sezishadi, bu esa ularning ijtimoiy aloqalarini kuchaytiradi. O'g'il bolalar esa mustaqillikka intilishadi, biroq ularga ham rag'batlantirish va dalda zarur. Ushbu ikki omilning uyg'unligi stress yuzaga kelishini oldini oladi. Stressli holatlarga duch kelgan taqdirda ham bardoshlilik darajasini oshiradi. Umumiy qilib aytadigon bo'lsak abituriyentlarning stressga bardoshlilikini oshirishda individual yondashuv, psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar va oila hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologlari, ota-onalar va ustozlar bu jarayonda faol ishtirok etishlari lozim.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. M.G.Davletshin va boshqalar. "Yosh davrlar va pedagogik psixologiya" T.TDPU.2009
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping.
3. [https:// www.linkedin.com>pulse](https://www.linkedin.com/pulse/)
4. <https://uz.goodinternet.org/uz/sections/>