

**"TALABALARDA STRESS VA PSIXOLOGIK HIMOYA
MEXANIZIMLARINING O'ZARO BOG'LIQLIGI"**

Shodiyev Ilyos Ilhom o'g'li

Buxoro Xalqaro universiteti magistri

Annotatsiya: *Mazkur ilmiy maqolada talabalarda uchraydigan stress holatlari hamda ularning psixologik himoya mexanizmlari bilan o'zaro bog'liqligi chuqur tahlil qilinadi. Talabalik davri inson hayotidagi muhim bosqich bo'lib, unda psixologik yuklama, ijtimoiy moslashuv, akademik bosim va shaxsiy rivojlanish jarayonlari keskin namoyon bo'ladi. Ushbu jarayonlar ko'pincha stressni yuzaga keltiradi. Maqolada stressning turlari, kelib chiqish sabablari, talabalarda namoyon bo'lish shakllari hamda psixologik himoya mexanizmlarining (inkor etish, repressiya, ratsionalizatsiya, proyeksiya va boshqalar) ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, stress va himoya mexanizmlarining o'zaro ta'siri, ularning talaba shaxsiga ijobiy va salbiy ta'siri ham tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *Stress, psixologik himoya mexanizmlari, talaba shaxsi, moslashuv, repressiya, proyeksiya, ratsionalizatsiya, psixologik barqarorlik, emotsional zo'riqish.*

"Psychological Defense Mechanisms in Students"

Abstract: This scientific article deeply analyzes stress conditions commonly observed among students and their interrelationship with psychological defense mechanisms. The student period is an important stage in human life, during which psychological pressure, social adaptation, academic demands, and personal development processes become especially intense. These processes often lead to stress. The article scientifically explains the types of stress, their causes, manifestations among students, and the significance of psychological defense mechanisms such as denial, repression, rationalization, projection, and others.

Furthermore, the interaction between stress and defense mechanisms, as well as their positive and negative effects on students' personalities, are thoroughly examined.

Keywords: Stress, psychological defense mechanisms, student personality, adaptation, repression, projection, rationalization, psychological stability, emotional tension.

«ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССА И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ У СТУДЕНТОВ»

Аннотация: В данной научной статье подробно анализируются стрессовые состояния, возникающие у студентов, а также их взаимосвязь с психологическими защитными механизмами. Студенческий период является важным этапом в жизни человека, в котором ярко проявляются психологическая нагрузка, социальная адаптация, академическое давление и процессы личностного развития. Эти процессы нередко становятся причиной возникновения стресса. В статье на научной основе раскрываются виды стресса, причины его возникновения, формы проявления у студентов, а также значение психологических защитных механизмов (отрицание, репрессия, рационализация, проекция и другие). Кроме того, анализируется взаимное влияние стресса и защитных механизмов, а также их положительное и отрицательное воздействие на личность студента.

Ключевые слова: Стресс, психологические защитные механизмы, личность студента, адаптация, репрессия, проекция, рационализация, психологическая устойчивость, эмоциональное напряжение.

Kirish

Talabalik davri yangi tajribalar, ta'lim yuklamalari va ijtimoiy bosimlar bilan birga keladi. Ushbu bosimlar natijasida stress darajasi oshadi, bu esa o'z navbatida, psixologik himoya mexanizmlarini ishga solishni talab qiladi. Zamonaviy jamiyatda ta'lim tizimining murakkablashuvi, raqobatning ortishi va axborot oqimining keskin ko'payishi talabalarda stress holatlarining ko'payishiga olib

kelmoqda. Talabalik davri insonning shaxs sifatida shakllanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda yoshlar nafaqat bilim olish, balki ijtimoiy muhitga moslashish, mustaqil qarorlar qabul qilish va shaxsiy hayotini yo'lga qo'yish kabi vazifalarni bajaradilar.

Stress — bu haxsning muammolarga, qiyinchiliklarga yoki o'zgarishlarga javob sifatida ko'rsatgan reaksiyasidir. Stress turli omillar, masalan, mashg'ulotlar, ijtimoiy munosabatlar va shaxsiy muammolar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. U talabalarda o'quv ishlari va hayot faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Organizmning tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasidir. Biroq uzoq davom etgan stress inson psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli inson o'zini himoya qilish uchun turli psixologik himoya mexanizmlaridan foydalanadi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi — talabalarda stress va psixologik himoya mexanizmlarining o'zaro bog'liqligini ilmiy jihatdan tahlil qilishdan iborat.

Psixologik himoya mexanizmlari – bu shaxsiy tajribalar yoki ichki to'siqlar oldida shaxsning o'zini himoya qilish uchun foydalanadigan strategiyalardir. Ushbu mexanizmlar stressga javoban faoliyat ko'rsatadi va quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. **Insoniylashtirish:** Stressni qisqa muddatli paytinchalikka aylantirish.
2. **Reallikdan chetlashish:** Qiyinchiliklardan qochish.
3. **Raqobat:** Qiyinchiliklarni yanada kuchli harakatlar bilan yo'q qilish.

Talabalarda stress va psixologik himoya mexanizmlari bir-biri bilan o'zaro bog'liq. Stress darajasi oshganda, talabalarning psixologik himoya mexanizmlari faollashadi. Masalan, talaba stressli vaziyatda reallikdan chetlashib, o'zini yaxshi his qilishga harakat qilishi mumkin. Bu jarayon esa o'z navbatida, stress darajasini yanada oshirib yuborishi mumkin.

Talabalarda stress quyidagi omillar ta'sirida yuzaga keladi:

Akademik yuklama (imtihonlar, nazoratlar)

Vaqt yetishmovchiligi

Moliyaviy muammolar

Ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari

Oila va shaxsiy hayotdagi muammolar

Bu omillar talabaning psixologik holatiga ta'sir qilib, quyidagi belgilarni yuzaga keltiradi:

Xavotir .

Tushkunlik .

Diqqatning pasayishi.

Uyqu buzilishi .

Psixologik himoya mexanizmlari — bu insonning stress va ichki ziddiyatlardan himoyalinishiga xizmat qiluvchi ongsiz psixik jarayonlardir. Ularning asosiy turlari:

- a) Repressiya (siqib chiqarish)**-Salbiy xotiralarni ongdan chiqarib tashlash.
- b) Inkor etish**-Muammoni mavjud emasdek qabul qilish.
- c) Ratsionalizatsiya**-Noto'g'ri xatti-harakatni oqlash.
- d) Proyeksiya**-O'z kamchiliklarini boshqalarga yuklash.
- e) Regressiya**-Bolalarcha xatti-harakatlarga qaytish.

Stress yuzaga kelganda inson avtomatik tarzda psixologik himoya mexanizmlarini ishga tushiradi. Bu mexanizmlar: Stressni kamaytiradi va ruhiy muvozanatni saqlaydi .Lekin ba'zida muammoni chuqurlashtiradi Masalan: Imtihondan qo'rqqan talaba **inkor etish** orqali tayyorlanmasligi mumkin. Past baho olgan talaba **ratsionalizatsiya** qilib, o'qituvchini ayblaydi

Xulosa

Talabalarda stress va psixologik himoya mexanizmlarining o'zaro bog'liqligi psixologik salomatlikni saqlashda juda muhimdir. Ushbu mexanizmlarni tushunish, talabalar uchun stressni boshqarishda samarali strategiyalar ishlab chiqishga yordam beradi. Talabalar o'z stresslarini boshqarishni o'rganishlari va

sog'lom psixologik himoya mexanizmlarini qo'llashlari kerak. Talabalik davrida stress muqarrar hodisa bo'lib, u shaxs rivojlanishining ajralmas qismi hisoblanadi. Psixologik himoya mexanizmlari esa stressga qarshi tabiiy himoya vositasi sifatida xizmat qiladi. Biroq ularni haddan tashqari qo'llash salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli talabalarda sog'lom psixologik strategiyalarni shakllantirish, stressni to'g'ri boshqarish va muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Freud, Z. "Psixanaliz asoslari"
2. Lazarus R. "Stress va emotsiyalar"
3. Selye H. "Stress nazariyasi"
4. Karimova V. "Psixologiya"
5. G'oziyev E. "Umumiy psixologiya"
6. Davletshin M. "Pedagogik psixologiya"
7. Yusupov E. "Shaxs psixologiyasi"