



The role of forming a tolerant attitude in increasing resistance to stress in educational process

Nurjakhon ISMOILOVA¹

Tashkent State Pedagogical University named after Nizami

ARTICLE INFO

Article history:

Received September 2022
Received in revised form
25 September 2022
Accepted 20 October 2022
Available online
25 November 2022

Keywords:

stress tolerance,
tolerance,
educational process,
psychological
characteristics,
mental balance,
successful adaptation,
tolerance type "A",
tolerance type "B",
false tolerance,
personality,
training.

ABSTRACT

This article analyzes the role of the formation of a tolerant attitude towards increasing stress resistance in the educational process, its psychological features, and explains the types of tolerance psychologically. The article is enriched with recommendations on the formation of a tolerant attitude.

2181-1415/© 2022 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol3-iss10/S-pp213-217>

This is an open-access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Ta'lim jararayonida stressga barqarorlikni oshirishda tolerant munosabatini o'rnatishning roli

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

stressga barqarorlik,
tolerantlik,
ta'lim jarayoni,
psixologik xususiyatlar,
ruhiy muvozanat,
muvaffaqiyatli moslashish,
"A" tipdagi tolerantlik,
"B" tipdagi tolerantlik,
soxta tolerantlik,
individ,
trening.

Mazkur maqolada ta'lim jarayonida stressga barqarorlikni oshirish uchun tolerant munosabat o'rnatishning roli, uning psixologik xususiyatlari tahlil qilingan va tolerantlikning turlari psixologik jihatdan yoritib berilgan. Maqola tolerant munosabat o'rnatish yuzasidan tavsiyalar bilan boyitilgan.

¹ Associate Professor, Tashkent State Pedagogical University named after Nizami.

Роль формирования толерантного отношения в повышении стрессоустойчивости в образовательном процессе

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

стрессоустойчивость, толерантность, учебный процесс, психологические особенности, психическое равновесие, успешная адаптация, толерантность типа «А», толерантность типа «Б», ложная толерантность, личность, тренинг.

В данной статье анализируется роль формирования толерантного отношения к повышению стрессоустойчивости в учебном процессе, его психологические особенности, психологически объясняются виды толерантности. Статья обогатена рекомендациями по формированию толерантного отношения.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida pedagog va ta'lim oluvchi o'rtasida kechadigan o'zaro munosabatlarda insonparvarlik g'oyalariga tayanish – bugungi kunning muhim talablaridan biri bo'lib qoldi. Shunday talablardan biri – ta'lim jarayonida kechadigan shaxslararo munosabatlarda talabalarning ham, pedagoglarning ham tolerant bo'la olishidir. Bunday ko'nikmaga ega bo'lish ta'limda sifat o'zgarishiga erishishda ham muhim ahamiyatga egadir. Bu muammoni yoritish uchun tolerantlik tushunchasining mazmun-mohiyatiga to'xtalib o'tish maqsadga muvofiqdir.

Rus psixologlaridan B.G. Ananov [1] o'tgan asrning 60-yillarida tolerantlik atamasidan birinchi bo'lib foydalangan hamda uning yosh va kundalik hayot bilan bog'liq jihatlarini farqlab bergan. Bu fenomenning ijtimoiy psixologiyasi esa ilk marotaba Sankt-Peterburglik olimi G.L. Bardier tomonidan chuqur [2] tadqiq etilgan.

Tolerantlik tushunchasiga turli soha mutaxassislari ta'rif berib o'tganlar. Jumladan, tolerantlik lotincha “tolerantia” so'zidan olingan bo'lib, falsafada bag'rikenglik, halimlik va xayrixohlik tushunchalarini ifodalab, psixologik ma'noda esa chidam, chidamlilik, toqat qilish, kengfe'llik ma'nolarida qo'llaniladi [4].

Sof psixologik ma'noda tolerantlik bu – individning o'z asab va ruhiy muvozanatini tiklash, muvafaqqiyatli moslashish, adovatga yo'l qo'yimaslik va uni o'rab turgan olam bilan ijobiy munosabatlarni rivojlantirish maqsadida muammoli va inqirozli vaziyatlarda tashqi muhit bilan faol aloqada bo'la olish qobiliyatini belgilovchi birlashma, integral xususiyat sifatida ma'no-mazmun kashf etgan [4].

Mutaxassislarning fikrlarini umumlashtiriladigan bo'lsak, tolerantlik fenomenini quyidagicha differensiyalash mumkin:

“A” tipdagi tolerantlik – bu boshqa bir insonni so'zsiz tushunish, uni tabiiy holicha, ya'ni boricha qabul qilish, unga nisbatan tabiatning qadrliligi va aziz mavjudoti sifatida munosabatda bo'lishdir. Bunday tolerantlik, ayniqsa, yosh bolalar hayotida katta o'rin egallaydi, chunki uning shaxs bo'lib shakllanish jarayoni hali individual va ijtimoiy tajribalarni his etishgacha yetib bormagan. Sodaroq qilib aytilsa, “A” tipdagi tolerantlikni bolalarning beg'uborligiga o'xshatish mumkinki, ularda boshqalarni to'g'ridan-to'g'ri tushunish va his etish xususiyati kuchlidir (masalan, kattalarning yolg'ondan yig'lashini ham yosh bola to'g'ridan-to'g'ri tushunadi va uni ovutishga harakat qiladi).

Tolerantlikning “A” tipi yosh bolalarning o‘z ota-onalarini hamisha mehribondek qabul qilinishining asosidir. Ayrim ota-onalar bolalariga qattiqqo‘llik bilan munosabatda bo‘lishadi – psixologik yoki jismoniy jazolar berishadi, lekin bolalar o‘z ota-onalarini mehribon deb qabul qiladilar. Shaxsda “A” tipdagi tolerantlikning mavjud bo‘lishi yomon munosabatning namoyon bo‘lishidan psixologik, sub’yektiv himoyalanganlik va atrofdagilar bilan ijobiy munosabatni saqlashga yordam beradi.

“B” tipdagi tolerantlik shaxs sifatida o‘zini ko‘rsatish uchun xarakterli bo‘lgan, individning shaxs bo‘lib shakllanish jarayonining ixtiyoriy qismi hisoblanadi. Ko‘pincha bu tip katta yoshdagilarga xos ekanligini alohida qayd etish lozim. Tolerant shaxs ko‘proq bosiqlikda harakat qiladi, bunda u odatda himoya mexanizmlaridan foydalanadi. Shunga ko‘ra u ba’zida o‘z hayajonlarini, hissiyotlarini, kechinmalarini yoki norozilik va agressiyalarini yashiradi. Shuning uchun “B” tipdagi tolerantlikni haqiqiy bo‘lmagan, qisman namoyon bo‘luvchi, shartli yoki madaniy tolerantlik deb sharhlash mumkin. Ya’ni, bu tipdagi tolerantlikka misol keltiradigan bo‘lsak, quyidagicha ifodalarni ko‘rish mumkin: “Biz sizga sabr qilamiz, chunki ...”; “Sharoit shuni taqozo qiladiki, biz sizga chidashga majburmiz, chunki ...”; “Ayni paytda men o‘zimdek bo‘la olmayman va o‘zimni sabrlikdek qilib ko‘rsatib turishga majburman ...”; “Men boshqa narsa haqida o‘ylayman, lekin buni oshkor ayta olmayman, chunki...”. Ushbu holatlardagi “chunki”dan so‘ng keltiriladigan sabablar shaxsning tashqi muhitdagi ta’sirlarga majburiy chidayotganligini aks ettiradi. Bu esa ayni shu shaxsning ichki zo‘riqishlariga va natijada salomatligining yomonlashuviga olib kelish ehtimoli bilan zararlidir [2].

“B” tipdagi tolerantlik soxta tolerantlik bo‘lib, u yashirin ichki agressiyalarga sabab bo‘ladi, bunday sabrliklik bir qarashda sabrsizlikdan ko‘ra yaxshiroq bo‘lib ko‘rinsa-da, shaxsning ichki zo‘riqishlariga sabab bo‘lishini yuqorida aytib o‘tdik.

“V” tipdagi tolerantlik shaxs tomonidan nafaqat atrofdagilarni, balki o‘zini ham bir xilda, tabiiy ravishda qabul qilishdir. “A” tipdagi tolerantlikdan farqli ravishda bu tip ongli ravishda atrofdagi ta’sirlarni to‘g‘ri tushunishga, tabiiydek qabul qilishga yo‘naltirilgandir. Bunday tolerantlik zo‘ravonlik va manipulyatsiyaga qarama-qarshi bunday o‘zaro ta’sir etish boshqa inson uchun qadrlil bo‘lgan ichki qadriyatlar, hayotning mazmuni, his-hayajonlariga hurmat bilan qarashni va ularni to‘g‘ri qabul qilishni aks ettiradi.

Pedagog va talabalar o‘rtasidagi munosabatdagi o‘zaro sabrliklik o‘z-o‘zidan paydo bo‘lmaydi, bu kattalarning sabrlikligi, ya’ni tolerantligi oqibatida shakllanadi. Psixologik tadqiqotlardan ma’lum bo‘lishicha, talabaning o‘quv faoliyati jarayonidagi munosabatlarda o‘qituvchi tomonidan psixologik jarohatlanishi va individual namoyon bo‘lishining doimiy ravishda bosib borilishi unda avtoritar intolerantlik rivojlanishiga olib keladi.

Pedagog va talaba o‘rtasidagi intolerant munosabatlar oxir-oqibat ular o‘rtasida nizolarga olib kelishi mumkin. Bunday nizolarning kelib chiqishiga sabab bo‘luvchi omil sifatida eng avvalo, qadriyatlar tizimidagi konfliktlarni sanash mumkin. Chunki pedagog yoshiga va kasbiga xos holda o‘ziga yarasha qadriyatlar tizimiga amal qiladi. Talabalar esa yosh xususiyati va statusiga mos holda o‘zgacha qadriyatlar tizimiga amal qilishga moyil bo‘ladi.

Ayniqsa, talaba va pedagogning baholashga nisbatan qarashlar tizimidagi farq ular o‘rtasida tolerant munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ya’ni talaba bilimiga nisbatan bahoning har doim yuqori bo‘ilishini istasa, pedagoglar esa uning bilimini real baholashga harakat qiladi. Bu jarayonda o‘ziga yuqori baho beruvchi talabalarning baholash tizimiga nisbatan noroziligi ham aynan yuqoridagi holatlarga sabab bo‘lishi mumkin.

Shuningdek, talabalarning xarakter xususiyataridagi muammolari, xususan, ularning o'qituvchi bilan o'zaro munosabatlardagi sabrsizligi – intolerantligi bilan bog'liqdir.

Ayni kunda talabalarini oddiy kuzatish asosida tahlil qilinadigan bo'lsa, ular tomonidan stressogen vaziyatlarda o'zini tez yo'qotib qo'yish va bu holatdan chiqib ketish yo'llarini izlashda sustkashlikni ko'rish mumkin. Buni bir tomondan, ularning turli xil tashqi ta'sirlar natijasida yengil-yelpi yashashga o'rganib qolganligi va hayotiy qiyinchiliklarga bardosh berishdagi irodasizligi bilan bog'lash mumkin bo'lsa, ikkinchi tomondan ularda bu boradagi psixologik bilim, ko'nikma va malakalarining yo'qligi bilan asoslash mumkin. O'quv faoliyati jarayonida paydo bo'lgan stressli vaziyatlarni noto'g'ri idrok qilish va ularni "yengib bo'lmas" deb tushunish, talabaning nafaqat ruhiy holatiga, balki uning o'quv faoliyatiga, eng asosiysi, fiziologik salomatligiga ham salbiy ta'sir etadi. Bugungi kunda sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash muhimligi hisobga olinsa, bu muammoning dolzarbligi yana bir bor namoyon bo'ladi. Shuni inobatga olgan holda, talabalarning bu boradagi psixologik savodxonligini oshirish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Shuning uchun, talabalar ongida o'qish jarayoni davomida vujudga kelayotgan ijtimoiy va shaxsiy muammolarga nisbatan to'g'ri munosabatda bo'la olish ko'nikma va malakalarini, ya'ni tolerant munosabatni shakllantirish lozim. Bu hatto ularda stressga barqarorlikni oshirish uchun ham eng yaxshi omillaridan biri bo'la oladi [3].

Bunday ko'nikma va malakalarni shakllantirish uchun talabalarda stressli vaziyatlarga nisbatan shaxsiy tolerantlikni oshirish maqsadga muvofiqdir. Stressli holatlardan chiqib ketish, ya'ni tolerantlik – talabadan bu vaziyatlarning yechimini topish va o'z hayotida, faoliyatida sodir bo'lgan qiyinchiliklarga nisbatan yengilroq munosabat bilan qarashga intilish zaruriyatini talab qiladi. Talaba bunday holatlarda sabr-toqat, chidam, aql bilan ish tutish, muammoli vaziyatni ko'rmaslikka, ahamiyat bermaslikka harakat qilish kabi bir qancha psixologik omillardan foydalanadi. Lekin inson ruhiyatiga tegishli bo'lgan bunday ko'nikma va malakalar talabalarda o'zidan-o'zi paydo bo'lmaydi. Ularni shakllantirish uchun talabadan bilim olish, kuzatuvchanlik, qo'yilgan maqsadlar sari olg'a borish kabi jihatlar talab etiladi.

N.E. Solinning fikriga ko'ra, tolerantlikni shakllantirishda empatiyaning ahamiyati beqiyosdir. Shuni hisobga olgan holda, bugungi ta'lim tizimida pedagog va talabalarda stressga barqarorlikni rivojlantirish juda muhimdir. Buning ahamiyati shundaki, u kommunikativ jarayonda suhabatdoshlarning o'zaro umumiylikka erishishlariga va uzilgan o'zaro munosabatlarni tiklashlariga imkon beradi. Shuningdek, stressga barqarorlik o'zgalarning turli emotsional ko'rinishlariga nisbatan sabrli munosabatda bo'lish, ularning his-tuyg'ularini yaxshiroq anglash, ulardan yomon ma'no izlamasdan va asabiylashmasdan qabul qilishga yordam beradi [5].

Tolerantlikni o'rganish borasida bir qancha yondashuvlar mavjud bo'lib, ulardan biri fasilitativ yondashuv tarafdorlarining fikriga ko'ra, tolerantlik shaxslararo munosabatlar jarayonida nafaqat shakllanadi, balki rivojlanadi ham; tolerantlikning rivojlanishida esa uning shakllanishi uchun yaratilgan sharoitlar yordam beradi.

Olimlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot natijalariga asoslanadigan bo'lsak, talabalarda bunday ko'nikma va malakalarni rivojlantirish aynan psixologik treninglar orqali amalga oshirilishi ko'zda tutiladi [3, 6]. Bunday psixologik treninglar talabalarda tolerantlikni – sabrlilik, bag'rikenglik, mulohaza bilan ish ko'rish, har qanday voqea-hodisaga nisbatan to'g'ri munosabat bildirish, favqulodda vaziyatda to'g'ri qaror qabul qilish va uni amalga oshirish uchun jur'at, qat'iyat kabi ko'nikma va malakalarni qisqa muddatda shakllantirishga asoslangandir.

Yuqoridagi fikrga tayanib aytish mumkinki, oliy ta'limda faoliyat yuritayotgan har bir pedagog va talaba o'zida tolerantlik sifatini shakllantirishi va rivojlantirishi lozim. Tadqiqotchilar tomonidan pedagog va talabalar uchun shakllantirilishi lozim bo'lgan tolerantlikning bir qancha ko'nikma va qobiliyatlari ajratib ko'rsatilgan bo'lib, ular orasidan quyidagilarni ajratib ko'rsatamiz:

1) Tolerant fikr bildirish va o'z nuqtai-nazarini shaxsiy mulohaza sifatida himoya eta olish qobiliyati;

2) Boshqalarning fikriga tolerant munosabatda bo'la olish qobiliyati, ya'ni o'zining shaxsiy fikridan qanchalik farq qilishiga qaramasdan, boshqalarning ham o'ziga xos fikri borligi va u ham bu fikrni bildirish huquqiga ega ekanligini tan olish;

3) Nizoli vaziyatlarda (qarama-qarshi nuqtai-nazarlar bildirilganda, fikrlar to'qnashuvi yuz berganda) tolerant bo'la olish qobiliyati.

Hozirgi davr talabasida o'qish faoliyati davomida yuzaga keladigan stresslarni yengish imkoniyati va stressga barqarorligi qanchalik yuqori bo'lsa, uning mutaxassis bo'lib shakllanishi ham shunchalik yengil kechadi. Shu ko'nikma va malakalarni egallashi uning oliy o'quv yuritida muvaffaqiyatlarga erishishi uchun asos bo'ladi. Yaxshi muvaffaqiyatga intilgan va erishgan talabada asta sekin o'z-o'zidan va egallayotgan kasbidan faxrlanish, kasbini sevish hislari vujudga keladi. Bunday his bilan mutaxassislik diplomini olgan har qanday bitiruvchi esa shu sohaning rivoji uchun hissa qo'shishiga va jamiyat uchun e'tiqod bilan xizmat qilishiga ishonchimiz komil.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, pedagog va talaba o'rtasidan o'zaro munosabatlarda tolerantlikning va stressga barqarorlikning namoyon etilishi nafaqat shaxslararo munosabatlarning, balki o'quv faoliyati natijalarining ham muvaffaqiyatini ta'minlovchi omillardan bir ekanligini hisobga olgan holda ayni kunda faoliyat yuritayotgan va bo'lajak pedagoqlarda bunday shaxsiy-insoniy va psixologik sifatning shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб: Питер, 2001. – С. 288.
2. Бардиер Г.Л. Социальная психология толерантности. Монография. Изд-во СПбГУ, 2005. – С. 118.
3. Исмоилова Н.З. Talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determenantlari // psixol.f.b.d. (PhD) avtoref., Toshkent, 2020. – B. 46.
4. Психологический словарь. // Под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярашевского. М. 1993. – С. 494.
5. Солянин Н.Э. Психологическая структура этнической толерантности учащихся средней школы, студентов средних и высших профессиональных образовательных учреждений. // дисс. на соиск.уч.ст. кандидата психологических наук, 2014. – С. 186.
6. Учимся толерантности: Методическое пособие для проведения классных часов, бесед, и тренинговых занятий с учащимися 7-11 классов. / С.В. Баныкина, В.К. Егоров. – М.: Аркти, 2010. – С. 128.
7. Kadirov N.M. Social and physical experience of information and information culture // Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 3. – С. 165–170.
8. Kodirov N.M. Transformation and globalization of information media // Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 12. – С. 83–93.
- Kodirov N.M. Transformation and globalization of information media // Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 12. – С. 83–93.