



TALABALAR JAMOASIDA STRESSNI NAMOYON BO‘LISHI

Toshkent Xalqaro Kimyo universiteti ijtimoiy psixologiya 2 kurs magestranti

Ochilova Nodira Zokirjon qizi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada talabalar jamoasida stress qanday namoyon bo‘lishi, uning sabablari va oqibatlarini tahlil qiladi. Stress o‘quv jarayoni, ijtimoiy muhit va shaxsiy omillar ta’sirida yuzaga kelishi mumkin. Ushbu mavzuda talabalarning psixologik holatini barqarorlashtirish va stressni kamaytirish bo‘yicha samarali usullar ham keltirilgan.*

Kalit so‘zlar:

Talabalar, stress, psixologik bosim, ta’lim jarayoni, ijtimoiy omillar, stress bilan kurashish. ijtimoiy muhit va bosim, jismoniy faollik va sport

Kirish

Hozirgi zamon talabalari ko‘plab bosimlarga duch kelishadi: akademik yuklama, imtihonlarga tayyorgarlik, moliyaviy muammolar, ijtimoiy muhit va shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar ularning ruhiy salomatligiga ta’sir qiladi. Stressning haddan tashqari ortib ketishi talabalarning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini pasaytirishi, jismoniy va ruhiy sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Talabalik davri – bu inson hayotidagi muhim bosqichlardan biri bo‘lib, ko‘plab imkoniyatlar va tajribalar bilan birga, turli qiyinchiliklarni ham olib keladi. Talabalar orasida stressning keng tarqalganligi turli omillar bilan bog‘liq. Quyida stressni keltirib chiqaruvchi asosiy sabablar tahlil qilinadi.

1. Akademik yuklama va bosim:

Talabalarning stressga tushishiga eng katta sabab – bu o‘quv jarayonidagi bosimdir. Universitet va institutlarda talabalar mustaqil ishlash, imtihonlarga



tayyorgarlik ko‘rish, laboratoriya ishlari va kurs loyihalarini topshirish kabi ko‘plab vazifalarni bajarishlari kerak. Ushbu bosim quyidagi muammolarga olib keladi:

- O‘z vaqtida topshirilishi kerak bo‘lgan ko‘plab vazifalar
- Imtihonlarda muvaffaqiyatli natijalarga erishish istagi
- O‘qituvchilarning yuqori talab va umidlari
- Akademik muvaffaqiyat bilan bog‘liq raqobat

Natijada, talabalar haddan tashqari charchash, xavotir va o‘ziga ishonchsizlik kabi hissiyotlarni boshdan kechiradilar.

2. Vaqtni boshqarish qiyinchiliklari:

Talabalik davrida vaqtni to‘g‘ri taqsimlash juda muhim, ammo aksariyat talabalar bu borada muammolarga duch kelishadi. Ular:

- Darslarga tayyorlanish va boshqa mashg‘ulotlarga vaqt ajratish
- Ish va o‘qish o‘rtasida muvozanat saqlash
- Shaxsiy hayot va dam olish uchun yetarli vaqt ajratmaslik

Vaqtni to‘g‘ri boshqara olmaslik talabalarning doimiy stress holatida bo‘lishiga olib keladi.

3. Moliyaviy muammolar:

Ko‘pchilik talabalar kontrakt to‘lovlari, yashash harajatlari, oziq-ovqat va boshqa xarajatlarini qoplash uchun ishlashga majbur bo‘ladilar. Bu esa ularning o‘qishga e‘tibor qaratishiga to‘sqinlik qiladi. Moliyaviy bosim quyidagi holatlarga olib kelishi mumkin:

- Qarzga tushish xavfi
- Ishlash va o‘qish o‘rtasida muvozanat saqlash muammosi
- Moliyaviy mustaqillikka erishish istagi, lekin buning uchun imkoniyat yetishmovchiligi

Moliyaviy qiyinchiliklar talabalarni ruhiy tushkunlik va stressga olib kelishi mumkin.

4. Ijtimoiy muhit va bosim:



Talabalar orasida ijtimoiy bosim ham stressni kuchaytiruvchi omillardan biridir. Ko'pchilik o'z tengdoshlariga moslashishga harakat qiladi va bu quyidagi muammolarga sabab bo'lishi mumkin:

- Guruh yoki do'stlar orasidagi raqobat
- Jamiyatning kutgan talablariga mos kelishga intilish
- Ijtimoiy tarmoqlardagi ta'sir

Agar talabalar o'z tengdoshlari bilan taqqoslanganda o'zlarini kamroq muvaffaqiyatli deb hisoblasalar, ular o'zlariga bo'lgan ishonchini yo'qotishlari va stress darajasi oshishi mumkin.

5. Shaxsiy muammolar va kelajakka bo'lgan xavotir:

Talabalar faqat o'qish jarayoni bilan emas, balki shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar bilan ham kurashishlari kerak. Ularning stressga tushishiga sabab bo'luvchi shaxsiy omillar quyidagilardir:

- Oilaviy muammolar
- Do'stlar yoki turmush o'rtoqlari bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar
- Kelajakdagi ish topish va moliyaviy barqarorlikka erishish bo'yicha xavotirlar

Bu omillar talabalar orasida ruhiy tushkunlik va beqarorlik hissini kuchaytirishi mumkin.

6. Yomon turmush tarzi va sog'liq muammolari:

Ba'zan talabalar o'z sog'liqlariga yetarlicha e'tibor qaratmaydilar. Noto'g'ri turmush tarzi stressni yanada kuchaytirishi mumkin:

- Uyqu yetishmovchiligi
- Noto'g'ri ovqatlanish
- Jismoniy faollikning yetishmovchiligi
- Stressni kamaytirish uchun zararli odatlarning paydo bo'lishi (chekish, ichimlik iste'moli). Sog'lom turmush tarzi talabalar stressini kamaytirishga yordam beradi, aks holda, organizm stressga nisbatan kamroq chidamli bo'ladi.

Stressning namoyon bo'lish belgilari



Stress har bir insonga turlicha ta'sir qiladi, lekin talabalar orasida quyidagi umumiy belgilar kuzatilishi mumkin:

- **Psixologik belgilar:** Asabiylik, tushkunlik, xavotir va o'ziga bo'lgan ishonchsizlikning ortishi.
- **Jismoniy belgilar:** Bosh og'rig'i, charchoq, uyqusizlik, ishtahaning buzilishi.
- **Akademik natijalarning pasayishi:** Konsentratsiyaning kamayishi, bilimlarni o'zlashtirish qiyinligi, motivatsiyaning yo'qolishi.
- **Ijtimoiy belgilar:** Yolg'izlik hissi, odamlar bilan muloqot qilishdan qochish, tushkun kayfiyat.

Stress bilan kurashish va oldini olish usullari

Stressdan butunlay qochish qiyin, lekin uni kamaytirish va boshqarish mumkin. Quyida talabalar uchun eng samarali stressga qarshi usullar keltirilgan.

1. Vaqtni samarali boshqarish: Vaqtni to'g'ri taqsimlash stressni kamaytirishga yordam beradi. Talabalar kun tartibini tuzish, ustuvor vazifalarni aniqlash va vazifalarni bosqichma-bosqich bajarish orqali o'zlarini yengil his qilishlari mumkin.

2. Jismoniy faollik va sport: Sport bilan shug'ullanish stress darajasini pasaytiradi. Yurish, yugurish, suzish yoki yoga bilan shug'ullanish stress gormonlarini kamaytirishga yordam beradi va organizmni energiya bilan ta'minlaydi.

3. Ongli xabardorlik (Mindfulness) va meditatsiya: Mindfulness va meditatsiya talabalarga diqqatni jamlash, ichki tinchlikni topish va stressdan xalos bo'lishga yordam beradi. Oddiy nafas olish mashqlari ham stress darajasini pasaytirishi mumkin.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi: Do'stlar, oila a'zolari va murabbiylar bilan muloqot qilish talabalarining stress bilan kurashishiga yordam beradi. Muloqot orqali hissiyotlarni ifoda etish ruhiy yengillik beradi.



5. Psixologik maslahat va professional yordam olish: Agar stress uzoq vaqt davom etsa va talabaning hayot sifatiga jiddiy ta'sir qilsa, mutaxassisga murojaat qilish tavsiya etiladi. Universitet psixologlari yoki maslahat markazlari talabalar uchun muhim resurs bo'lishi mumkin.

6. Dam olish va sevimli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish: Talabalar bo'sh vaqtlarini o'zlari yoqtirgan mashg'ulotlarga ajratishlari kerak. Kitob o'qish, rasm chizish, musiqa tinglash yoki tabiat qo'ynida vaqt o'tkazish stressni kamaytirishda samarali usullardan biridir.

Xulosa

Talabalar jamoasida stress muhim masala bo'lib, u o'quv jarayoni va shaxsiy hayotga jiddiy ta'sir qilishi mumkin. Stress bilan kurashish uchun vaqtni to'g'ri boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan foydalanish va psixologik strategiyalarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Oliy ta'lim muassasalari esa talabalar uchun stressni kamaytiruvchi sharoit yaratishlari va psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirishlari lozim. Talabalar o'z hayotidagi stress omillarini anglab, ularga mos echim topganlarida nafaqat akademik yutuqlarga erishadilar, balki umumiy hayot sifatlarini ham yaxshilaydilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. N. Ismoilova, D. Abdullayeva Ijtimoiy psixologiya: o'quv qo'llanma – 2013
2. Hayitov O.E. Boshqaruv psixologiyasi. Chirchiq, 2020 y
3. G'oziev E. E. «Umumiy psixologiya» I—II tom. Toshkent-2002 y
4. Ziyonet.com
5. Armat.uz