

TALABALARDA STRESS VA UNI KAMAYTIRISH USULLARI

Muhammadjonova Irodaxon Faxriddin qizi

EMU UNIVERSITY talabasi

Eshtemirov Abbos Normo‘min o‘g‘li

EMU UNIVERSITY

Ijtimoiy fanlar kafedrasida assistenti

Annotatsiya

Ushbu maqolada talabalarda stressning namoyon bo‘lish xususiyatlari, asosiy sabablari va bartaraf etish usullari tahlil qilinadi. Zamonaviy ta‘lim muhitida talabalar o‘quv yuklamasi, vaqt tanqisligi, oilaviy kutishlar va ijtimoiy moslashuv kabi omillar ta‘sirida ko‘pincha surunkali stressni boshdan kechiradilar. Maqolada stressning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta‘siri, shuningdek, uning oldini olish va engish strategiyalari ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi. Muallif stressga chidamlilikni shakllantirish bosqichlari va amaliy tavsiyalarni keltirib chiqadi.

Kalit so‘zlar: talabalar stressi, stressni boshqarish, stressga chidamlilik, o‘quv yuklamasi, psixologik salomatlik, stressni kamaytirish usullari, profilaktika.

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda stress har bir inson hayotining ajralmas qismiga aylangan. Ayniqsa, talabalar yoshi shaxsning ijtimoiy, psixologik va fiziologik jihatdan intensiv rivojlanish davri bo‘lib, aynan shu bosqichda stress omillarining ta‘siri kuchli bo‘ladi. Talabalik yillari nafaqat bilim olish, balki mustaqil hayotga qadam qo‘yish, kasbiy yo‘nalish tanlash, ijtimoiy munosabatlarni o‘rnatish va moliyaviy muammolarni hal qilish bilan bog‘liq.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, talabalarning katta qismi o‘qish davomida o‘rtacha va yuqori darajadagi stressni boshdan kechiradi. O‘quv yuklamasining ko‘pligi, imtihonlar, topshiriqlarni muddatida bajara olmaslik qo‘rquvi, o‘qituvchilar va ota-onalar kutishlari,

tengdoshlar bilan raqobat talabalarda tashvish, bezovtalik va hatto depressiyaga olib kelishi mumkin. Shu sababli, talabalarda stressning kelib chiqish mexanizmlarini o'rganish, uning salomatlikka ta'sirini baholash va samarali bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

Stress tushunchasi ilk bor Gans Selye tomonidan fanga kiritilgan bo'lib, u organizmning har qanday talabga nospesifik javobi sifatida ta'riflanadi. Talabalar stressi esa umumiy stress tushunchasining alohida ko'rinishi hisoblanadi. Talabalar stressining asosiy omillari quyidagilardan iborat.

Birinchi omil vaqt tanqisligidir. Talabalar ko'pincha bir vaqtning o'zida bir nechta vazifani bajarishga majbur bo'ladilar. Ikkinchi omil o'quv yuklamasining kattaligidir. Ma'ruzalar, amaliy mashg'ulotlar, laboratoriya ishlari, kurs ishlari va imtihonlar katta hajmli bilim va vaqt talab qiladi. Uchinchi omil o'qituvchilar va ota-onalarning talablaridir. Ba'zida ularning kutishlari talabanning real imkoniyatlaridan yuqori bo'ladi. To'rtinchi omil mustaqil hayotga moslashishdir. Moliyaviy qiyinchiliklar, yashash joyi muammosi, ish va o'qishni birlashtirish zarurati talabalarda qo'shimcha stressni keltirib chiqaradi. Beshinchi omil ijtimoiy izolyatsiya yoki moslashuv muammolaridir. Yangi guruh, yangi shahar va yangi ijtimoiy muhitga moslashish ayniqsa birinchi kurs talabarlari uchun qiyin kichadi [1,2].

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda stress ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi. Birinchisi jismoniy simptomlar bo'lib, bularga bosh og'rig'i, qorin og'rig'i, uyqusizlik, charchoq va immunitetning pasayishi kiradi. Ikkinchisi hissiy simptomlar bo'lib, tashvish, qo'rquv, asabiylashish, kayfiyat o'zgarishi va depressiya shular jumlasidandir. Agar stress uzoq davom etsa, bu holat surunkali tusga olishi mumkin va keyinchalik psixosomatik kasalliklarga olib keladi. [3,4]

Shuningdek, stressning namoyon bo'lishida jinsiy farqlar ham mavjud. Qizlarda ko'proq hissiy simptomlar, ya'ni tashvish, yig'i va kayfiyat o'zgarishi kuzatilsa, o'g'il bolalarda jismoniy simptomlar, masalan, bosh og'rig'i va charchoq ko'proq uchraydi. Bunda biologik, ijtimoiy va madaniy omillar muhim rol o'ynaydi. O'g'il bolalar sport yoki

o'qishda muvaffaqiyatli bo'lish uchun ko'proq bosimni his qilsalar, qizlar go'zal va mashhur bo'lish talabi tufayli ko'proq stressni boshdan kechirishlari mumkin [4,5].

Talabalarda stressni keltirib chiqaradigan yana bir muhim omil bu ota-onalarning kutishlari bilan real imkoniyatlar o'rtasidagi ziddiyatdir. Ota-onalar farzandining yuqori baholarga ega bo'lishini, tezda ish topishini yoki oila qurishini talab qilishi mumkin. Bunday holatlarda talaba o'zini aybdor his qiladi, o'z qadr-qimmatini yo'qotadi va stress yanada chuqurlashadi. Avvalgi avlod vakillarining qarashlari bugungi talabalar hayotining real sharoitlariga mos kelmaganda, bu tushunmovchilik va bosim keltirib chiqaradi

Talabalarda stressni kamaytirish va uning oldini olishda bir qancha samarali usullar mavjud. Bulardan birinchisi jismoniy faollikdir. Muntazam sport mashg'ulotlari, yugurish, suzish yoki oddiy toza havoda sayr qilish endorfinlar ishlab chiqarilishiga yordam beradi va stress darajasini pasaytiradi.

Ikkinchi usul to'g'ri ovqatlanishdir. Vitamin va minerallarga boy sog'lom taomlar asab tizimini mustahkamlaydi, stressga qarshilikni oshiradi. Uchinchi usul vaqtni rejalashtirishdir. Vazifalarni kichik qismlarga bo'lish, ustuvorliklarni belgilash va kechiktirish odatidan voz kechish talabada nazorat hissini kuchaytiradi.

To'rtinchi usul ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdir. Do'stlar, oila a'zolari yoki psixolog bilan suhbat stressni kamaytirishning eng kuchli vositalaridan biridir. Beshinchi usul kulgi va ijobiy his-tuyg'ulardir. Ilmiy jihatdan isbotlanganidek, kulgi kislorodning organizmga kelishini 22 foizga oshiradi va qon tomirlari faoliyatini yaxshilaydi.

Oltinchi usul stressga chidamlilik treninglaridir. Bunday treninglar orqali talabalar o'z his-tuyg'ularini boshqarish, relaksatsiya va nafas olish mashqlari, chalg'ituvchi usullarni o'rganadilar. Shuningdek, texnologiyalardan foydalanishda cheklovlar o'rnatish, uyqu va dam olish tartibiga rioya qilish ham stressni kamaytirishga yordam beradi

Stressga chidamlilikni shakllantirish uch bosqichda amalga oshiriladi. Birinchi bosqich diagnostik bosqichdir. Bu bosqichda talabaning individual xususiyatlari, stress darajasi va asosiy stress omillari aniqlanadi. Bunda ota-onalar va o'qituvchilar bilan maslahatlashuvlar o'tkaziladi.

Ikkinchi bosqich analitik bosqichdir. Olingan natijalar tahlil qilinadi, shaxsiy tavsiyalar va qulay sharoitlar ishlab chiqiladi. Talabaning stressga chidamliligini oshirish uchun zarur bo‘lgan kompleks chora-tadbirlar belgilanadi.

Uchinchi bosqich shakllantiruvchi bosqichdir. Bu bosqichda ota-onalar va o‘qituvchilar bilan metodologik ishlar olib boriladi, maqsadli treninglar tashkil etiladi. Treninglar muammolarni ongli ravishda ishlab chiqish va bartaraf etishga qaratilgan bo‘lishi kerak. Bunday tizimli yondashuv talabalarda stressga nisbatan barqarorlikni oshiradi va ularning psixologik salomatligini mustahkamlaydi

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, stress talabalar hayotining muqarrar qismidir. Biroq unga to‘g‘ri yondashilmasa, jismoniy va ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin. O‘quv yuklamasi, vaqt bosimi, ijtimoiy moslashuv va oilaviy kutishlar asosiy stress omillari hisoblanadi. Doimiy keskinlik va tashvish depressiya, uyqu buzilishlari, ovqatlanish muammolari, immunitetning pasayishi va umumiy jismoniy holatning yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Shu bilan birga, stressni kamaytirishning samarali usullari mavjud. Muntazam jismoniy mashqlar, to‘g‘ri ovqatlanish, vaqtni rejalashtirish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va maxsus treninglar stressni engishda katta yordam beradi. Stressga chidamlilikni shakllantirish bosqichma-bosqich amalga oshirilishi lozim.

Talabalarning o‘z stressini boshqarishni o‘rganishi nafaqat ularning akademik muvaffaqiyati, balki umumiy hayot sifatini yaxshilash uchun muhim mahoratdir. Shuning uchun oliy ta’lim muassasalarida stressni boshqarish bo‘yicha tizimli ishlar, treninglar va psixologik qo‘llab-quvvatlash xizmatlarini rivojlantirish zarur. Stress muvaffaqiyat va baxt yo‘lida to‘siq bo‘lmasligi kerak, chunki u bilan samarali kurasha bilish hayotning barcha sohalarida kerak bo‘ladigan muhim ko‘nikmadir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: PerSe, 2006. – 528 с.

2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2024. – 432 с.
3. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г. Влияние стресса и психологических ресурсов на благополучие и профессиональное развитие российских студентов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2025. – Т. 18, № 3. – С. 148-160.
4. Тихомирова Т.С. Формирование стрессоустойчивости подростков: метод. пособие. – М.: СИП РИА, 2003. – 87 с.
5. Аракелов Г.Г., Аршинова В.В., Жданова Г.Е. Стресс-факторы, влияющие на развитие психосоциальной устойчивости у студентов // Психологическая наука и образование. – 2008. – Т. 13, № 2. – С. 52-60.
6. Шамухаметова Е.С., Самылова О.А. Стрессоустойчивость и копинг-стратегии у студентов // Северный регион: наука, образование, культура. – 2024. – Т. 25, № 3. – С. 59-67.
7. Баева И.А., Лактионова Е.Б., Кондакова И.В., Пежемская Ю.С., Соколова М.Э.Л.С., Степанова Ю.С. Ресурсы психологической безопасности студентов в напряженной социокультурной среде: обзор теоретических и эмпирических исследований // Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Т. 16, № 2. – С. 3-29.
8. Котова М.Б., Максимов С.А., Куракин М.С., Костина Н.Г., Драпкина О.М. Уровень стресса студентов в зависимости от их поведенческих характеристик // Профилактическая медицина. – 2024. – Т. 27, № 9. – С. 67-74.