

TALABALARDA STRESS VA UNI BOSHQARISH USULLARI

Raximberdiyeva Mehriniso

Nukus Davlat Pedagogika Instituti

Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti 3-B guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21126845>

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda uchraydigan stress holatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda stressni boshqarishning samarali usullari tahlil qilingan. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar faoliyati turli psixologik yuklamalar bilan bog'liq bo'lib, bu holat ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Maqolada stressning nazariy asoslari, uning talaba shaxsiga ta'siri hamda stressni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: stress, distress, eustress, talaba, emotsional zo'riqish, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, moslashuv.

Аннотация. В данной статье анализируются стрессовые ситуации, возникающие у студентов, причины их возникновения, а также эффективные методы управления стрессом. Деятельность студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, связана с различными психологическими нагрузками, что оказывает значительное влияние на их психическое и физическое здоровье. В статье представлены теоретические основы стресса, его влияние на личность студента, а также рекомендации по снижению стресса.

Ключевые слова: стресс, дистресс, эустресс, студент, эмоциональное напряжение, психологическая помощь, психическое здоровье, адаптация.

Abstract. This article analyzes stressful situations encountered by students, their causes, and effective methods for managing stress. The activities of students studying in higher education institutions are associated with various psychological stresses, a condition that significantly impacts their mental and physical health. The article presents the theoretical foundations of stress, its impact on the student's personality, and recommendations for stress reduction.

Keywords: stress, distress, eustress, student, emotional tension, psychological support, mental health, adaptation.

Bugungi kunda ta'lim tizimida amalga oshirilayotgan islohotlar va jamiyat hayotining jadallashuvi talabalarning nafaqat bilim olishiga, balki ularning psixologik holatiga ham katta ta'sir ko'rsatmoqda. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar yangi muhitga moslashish, katta hajmdagi o'quv materiallarini o'zlashtirish, imtihonlarga tayyorgarlik ko'rish hamda kelajak kasbi bilan bog'liq mas'uliyatni his etishlari natijasida turli ruhiy zo'riqlarni boshdan kechiradilar. Bunday holatlar ko'pincha stressning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Shu bois talabalarda stress muammosini o'rganish va uni boshqarish usullarini ishlab chiqish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarda turlicha talqin etiladi. Ushbu atama fanga kanadalik olim Hans Selye tomonidan kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning turli tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida ta'riflagan. Olimning fikricha, stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, u ma'lum darajada inson faoliyatini rag'batlantiradi. Biroq stress uzoq davom etsa yoki haddan tashqari kuchli bo'lsa, inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressning ikki turi mavjud: eustress va distress.

Eustress ijobiy xarakterga ega bo'lib, insonning imkoniyatlarini safarbar qiladi, uni faoliyatga undaydi va maqsadga erishishga yordam beradi. Distress esa salbiy stress bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy holatini izdan chiqarishi, uning ish qobiliyati va kayfiyatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Talabalar orasida ko'proq distress holatlari uchraydi va bu holat o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Talabalarda stressning yuzaga kelishiga ko'plab omillar sabab bo'ladi. Birinchi navbatda, o'quv faoliyati bilan bog'liq yuklamalar stressning asosiy manbalaridan biri hisoblanadi. Imtihonlar, sinovlar, mustaqil ishlar, topshiriqlarning ko'pligi va vaqtning yetishmasligi talabalarni ruhiy jihatdan zo'rqiqtiradi.

Ayniqsa, sessiya davrida ko'plab talabalar uyqusizlik, xavotir, asabiylik va emotsional tanglikni boshdan kechiradilar. Bu esa ularning diqqatini jamlashiga, o'quv materiallarini eslab qolishiga va o'zlashtirish darajasiga salbiy ta'sir qiladi. Bundan tashqari, ijtimoiy omillar ham talabalarda stressni keltirib chiqaradi. Oliy ta'lim muassasasiga yangi qabul qilingan talabalar yangi jamoaga moslashish, do'stlar orttirish, o'qituvchilar bilan munosabat o'rnatish kabi vazifalarni bajarishlari kerak bo'ladi. Ayrim talabalar oilasidan uzoqda yashashi yoki moddiy qiyinchiliklarga duch kelishi ham stress darajasining ortishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, shaxsning individual xususiyatlari, jumladan o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, emotsional beqarorlik va yuqori talabchanlik ham stress rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

Stress talaba shaxsining psixologik va fiziologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress holatida insonda xavotir hissi kuchayadi, asabiylashish kuzatiladi, kayfiyat tushadi va o'ziga bo'lgan ishonch kamayadi. Bundan tashqari, diqqatning pasayishi, xotiraning susayishi va fikrlash jarayonining sekinlashishi ham kuzatiladi.

Stressning fiziologik ta'siri esa yurak urishining tezlashishi, qon bosimining oshishi, bosh og'rig'i, uyqu buzilishi va tez charchash kabi holatlarda namoyon bo'ladi. Agar stress uzoq vaqt davom etsa, u insonning immun tizimini zaiflashtirib, turli kasalliklarning rivojlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Talabalarda stressni kamaytirish va uni boshqarish uchun turli usullardan foydalanish mumkin.

Avvalo, vaqtni to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Talaba o'z kun tartibini tuzishi, vazifalarni muhimlik darajasiga qarab bajarishi va dam olish uchun yetarli vaqt ajratishi lozim. Bu usul ortiqcha zo'riqishning oldini olishga yordam beradi. Stressni kamaytirishda jismoniy faollik ham muhim vosita hisoblanadi. Sport bilan shug'ullanish, ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish yoki ochiq havoda sayr qilish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi. Jismoniy mashqlar davomida organizmda endorfin gormoni ishlab chiqariladi va bu insonning kayfiyatini ko'tarib, stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, relaksatsiya usullaridan foydalanish ham yaxshi samara beradi. Chuqur nafas olish mashqlari, meditatsiya, mushaklarni bo'shashtirish mashqlari va autogen trening insonning asab tizimini tinchlantiradi hamda emotsional zo'riqishni kamaytiradi. Psixologik maslahat olish ham stressni boshqarishning samarali usullaridan biri hisoblanadi. Psixolog bilan suhbat orqali talaba o'z muammolarini tahlil qiladi, salbiy his-tuyg'ularini ifoda etadi va muammolarni hal etish yo'llarini o'rganadi.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, yetarlicha uyqu olish va zararli odatlardan voz kechish ham stressning oldini olishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun inson o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rganishi, yaqinlari bilan samimiy munosabatda bo'lishi va ijobiy fikrlashga intilishi zarur.

Xulosa qilib aytganda, stress zamonaviy talaba hayotining ajralmas qismi hisoblanadi.

Ammo uni to'g'ri boshqarish va stressga qarshi kurashish usullaridan samarali foydalanish orqali uning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularda stressga chidamlilikni shakllantirish hamda psixologik yordam tizimini takomillashtirish ularning o'quv faoliyati samaradorligini oshirishga va barkamol shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Selye H. *The Stress of Life*. – New York: McGraw-Hill, 1976.
2. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
3. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
4. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
5. Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
6. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.
7. Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
8. Myers D. *Psychology*. – New York: Worth Publishers, 2019.