

Talabalarda stress va uning yengish usullari

Shohsanam Muhammadjon-qizi Jamoliddinova
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalarda stress muammosi, uning kelib chiqish sabablari va salbiy ta'sirlari ilmiy asosda tahlil qilingan. Xususan, Hans Selye, Richard Lazarus va boshqa olimlarning stressga oid nazariyalari yoritib berilgan. Shuningdek, mahalliy psixolog olimlarning talabalarda stress va ruhiy barqarorlik masalasiga oid qarashlari ham tahlil qilingan. Maqolada stressning talabalarning ruhiy va jismoniy holatiga ta'siri ko'rsatilib, uni yengishning samarali usullari, jumladan, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, emotsional intellektni rivojlantirish va relaksatsiya usullari bayon etilgan. Tadqiqot natijasida stressni to'g'ri boshqarish talabalarning o'qish samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: stress, talaba, psixologiya, coping, emotsional intellekt, xavotir, motivatsiya

Stress in students and methods of overcoming it

Shohsanam Muhammadjon-kizi Jamoliddinova
Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: This article analyzes the problem of stress in students, its causes and negative effects on a scientific basis. In particular, the theories of Hans Selye, Richard Lazarus and other scientists on stress are highlighted. The views of local psychologists on the issue of stress and mental stability in students are also analyzed. The article shows the impact of stress on the mental and physical state of students and describes effective methods of overcoming it, including proper time planning, development of emotional intelligence and relaxation methods. The study found that proper stress management is an important factor in increasing students' learning efficiency.

Keywords: stress, student, psychology, coping, emotional intelligence, anxiety, motivation

Stress - bu organizmning jismoniy va ruhiy bosimga javob reaksiyasidir. Oddiy qilib aytganda, stress tana va ongning favqulodda holatga tayyorlanish holatidir. Stress paytida tana "kurash yoki qochish" holatiga o'tadi: yurak tez uradi, nafas olish tezlashadi, mushaklar taranglashadi va gormonlar ajraladi. Stressning asosiy belgilari sifatida asabiylik, tushkunlik, diqqatning pasayishi, bosh og'rig'i, uyqusizlik va yurak

urishining tezlashishini ko'rsatish mumkin. Uzoq davom etgan stress yurak kasalliklari, immunitetning pasayishi, oshqozon muammolari va depressiya kabi ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Mahalliy psixolog olim E.G'.G'oziyevning fikricha, insonning ruhiy holatiga ta'sir qiluvchi zo'riqishlar uzoq davom etsa, bu shaxs faoliyati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi (G'oziyev, 2002).

Asosiy qism

Hozirgi kunda talabalar orasida stress keng tarqalib borayotgan muammolardan biridir. O'qish jarayonidagi qiyinchiliklar, imtihonlar, vaqt yetishmasligi va shaxsiy muammolar talabalar ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Stressni boshqara olmaslik nafaqat o'qish samaradorligini pasaytiradi, balki talaba sog'lig'i uchun ham xavfli bo'lishi mumkin. Stress tushunchasi birinchi bo'lib Hans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday tashqi ta'sirga nisbatan umumiy javob reaksiyasi sifatida izohlaydi. U stress jarayonini uch bosqichga ajratadi: signal, moslashish va charchash bosqichlari. Keyinchalik Walter Cannon stressga organizmning "kurash yoki qochish" reaksiyasi orqali javob berishini asoslab berdi. Uning fikricha, stress paytida inson organizmi xavfga tayyor holatga keladi. Richard Lazarus esa stressni insonning vaziyatni qanday baholashi bilan bog'laydi. U "coping" tushunchasini kiritib, insonlar stressga turlicha munosabat bildirishini ta'kidlaydi. Mahalliy tadqiqotchi N.Z. Ismoilova talabalarda stressga barqarorlikni shakllantirishda yosh xususiyatlari, ijtimoiy muhit va shaxsiy motivatsiya muhim omil ekanligini ko'rsatadi. Uning fikricha, talabalarda stressga nisbatan ijobiy munosabat va o'zini boshqarish ko'nikmalari shakllantirilsa, ularning o'qish samaradorligi oshadi. Vaqtni noto'g'ri rejalashtirish ham stressni kuchaytiradi. Richard Lazarus ta'kidlaganidek, inson vaziyatni qanchalik murakkab deb baholasa, stress darajasi shunchalik yuqori bo'ladi. Ijtimoiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Moliyaviy muammolar, oila bilan bog'liq qiyinchiliklar va ijtimoiy bosim talabalar ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. F.I. Xaydarov va N.I. Xalilovalarning ta'kidlashicha, talabalarda ruhiy zo'riqish ko'pincha o'z oldiga haddan tashqari yuqori talab qo'yish, vaqtni noto'g'ri taqsimlash va imtihonlardan ortiqcha xavotirlanish natijasida yuzaga keladi. Stressning uzoq davom etishi insonning ruhiy va jismoniy sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazadi. Daniel Goleman stress emotsional barqarorlikni buzishini va insonning o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish qobiliyatini pasaytirishini ta'kidlaydi. Robert Sapolsky esa stress gormonlari uzoq vaqt davomida ajralganda miya faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan asoslab bergan. Bu esa xotira va diqqatning pasayishiga olib keladi. Mahalliy olimlar A. Toshpo'latov va M. Dumarovlarning tadqiqotlariga ko'ra, ta'lim jarayonidagi kuchli ruhiy bosim talabada asabiylik, tushkunlik, uyqusizlik va charchoq kabi holatlarni yuzaga keltiradi hamda o'quv faoliyatini pasaytiradi.

Stressni boshqarish uchun bir qator samarali usullar mavjud. Avvalo, vaqtni to'g'ri rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Talaba o'z kun tartibini aniq belgilab olsa,

ortiqcha bosim kamayadi. Herbert Benson tavsiya qilganidek, nafas mashqlari va meditatsiya stressni kamaytirishda samarali usul hisoblanadi. Shuningdek, Daniel Goleman ta'kidlagan emotsional intellektni rivojlantirish ham muhimdir. Inson o'z his-tuyg'ularini tushunsa, stressni boshqarish osonlashadi. Kelly McGonigal stressga ijobiy qarashni tavsiya qiladi. Uning fikricha, stressni to'g'ri qabul qilish insonni kuchliroq va bardoshliroq qiladi. Mahalliy tadqiqotlarda ham stressni kamaytirish uchun sport bilan shug'ullanish, yaqin insonlar bilan muloqot qilish, dam olish va ijobiy fikrlash tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, stress talabalarning hayotida muhim o'rin tutuvchi psixologik holat bo'lib, ularning o'qish faoliyati va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq, stressni to'g'ri boshqarish va unga ongli yondashish orqali uning salbiy oqibatlarini kamaytirish mumkin. Har bir talaba o'z ruhiy holatiga e'tibor berib, samarali coping strategiyalaridan foydalansa, muvaffaqiyatga erishish imkoniyati ortadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer Publishing Company, 1984.
3. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.
4. McGonigal K. The Upside of Stress. – New York: Avery Publishing, 2015.
5. Benson H. The Relaxation Response. – New York: William Morrow and Company, 1975.
6. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2002.
7. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2010.
8. Vohidov M.V. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 1992.
9. Xaydarov F., Jo'rayev N. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? – Toshkent, 1997.
10. Ismoilova N.Z. Talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari: Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent, 2020.
11. Boymirzayeva D.D. Oliy o'quv yurtlari talabalarida frustratsiyaning namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari: Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori dissertatsiyasi avtoreferati. – Toshkent, 2021.
12. Ismoilova N.Z., Ismoilova M.K. Ta'lim olish jarayonida stressga barqarorlik namoyon bo'lishining yosh psixologik xususiyatlari // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. – 2025.

13. Toshpo'latov A., Dumarov M. Ta'lim jarayonida talabalardagi stress holatlarini bartaraf etishning psixologik xususiyatlari // Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. – 2025.

14. Yo'ldoshyev S., Fayzullayeva M. Stressni kelib chiqish sabablari va zamonaviy psixologik yechimlari // Pedagogika va psixologiya zamonaviy ta'limda jurnali. – 2023.

15. Roziqova, M., & Tursunov, B. (2026, January). STRESS MANAGEMENT STRATEGIES AMONG STUDENTS: AN ANALYSIS BASED ON GENDER DIFFERENCES. In International Conference Platform (No. 1, pp. 8-10).

16. Roziqova, M., & Sultonaliyeva, M. X. Q. (2026). Shaxsning stressni boshqarish strategiyalari: temperament tiplariga ko'ra psixofiziologik tahlil. Science and Education, 7(3), 487-490.

17. Roziqova, M. O. Q. (2026, March). GRAPHOLOGY AS A FIELD FOR STUDYING PERSONALITY PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS. In Claritas Conference Platform (No. 3, pp. 19-22).

18. Ismoilova, D., & Roziqova, M. O. Q. (2026). Emotsiyalar va affektlarning inson xulq-atvoridagi roli. Science and Education, 7(1), 970-973.