



TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH

Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

abduqadirovadilobarbonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14870413>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 04- Fevral 2025 yil

Ma'qullandi: 08- Fevral 2025 yil

Nashr qilindi: 14-Fevral 2025 yil

KEY WORDS

Psixologik stress, talabalar, ruhiy salomatlik, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, diqqat, chidamlilik.

ABSTRACT

Psixologik stress butun dunyo bo'ylab talabalar orasida keng tarqalgan muammo bo'lib, ko'pincha ularning akademik samaradorligi, ruhiy salomatligi va umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada o'quvchilarda psixologik stressni keltirib chiqaruvchi omillar, ularning ruhiy salomatligiga ta'siri, uni bartaraf etish usullari va strategiyalari ko'rib chiqiladi. Maqolada kognitiv-xulq-atvor usullari, ongni rivojlantirish amaliyotlari, ta'lim muassasalarining roli va qo'llab-quvvatlovchi muhitning ahamiyati muhokama qilinadi. Ushbu jihatlarni ko'rib chiqish orqali biz o'quvchilarda stressni kamaytirish va aqliy barqarorlikni oshirish bo'yicha keng qamrovli tushunchalarni taqdim etishni maqsad qilganmiz.

Talabalardagi psixologik stress, ayniqsa, bugungi raqobatli ta'lim muhitida tobora ortib borayotgan tashvish uyg'otmoqda. Talabalar turli xil bosimlarga duch kelishadi, jumladan, akademik qiyinchiliklar, ijtimoiy dinamika va shaxsiy umidlar. Ushbu stress omillari, agar boshqarilmasa, tashvish, tushkunlik va hatto charchashga olib kelishi mumkin. Stress manbalarini tan olish va bartaraf etish talabalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning akademik muvaffaqiyatlarini ta'minlash uchun juda muhimdir.

Talabalarda psixologik stressning sabablari

-Akademik bosim

O'quv yuki talabalar uchun eng muhim stress omillaridan biridir. Imtihonlar, topshiriqlar va yuqori baholarga erishishni kutish raqobat muhitini yaratadi. Ko'p hollarda o'quvchilar o'z ishining pastligidan xavotirlanib, surunkali stressga olib keladi.

-Ijtimoiy va tengdoshlar bosimi

Tengdoshlar bilan moslashish, do'stlikni saqlash va munosabatlarni boshqarish zarurati stress manbayi bo'lishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar muvaffaqiyat va turmush tarzining haqiqiy bo'lmagan standartlarini targ'ib qilish orqali bu bosimlarni yanada kuchaytiradi, bu esa ko'pincha yetishmovchilik hissinı keltirib chiqaradi.

-Oiladagi bosim

Oiladagi bosim, ayniqsa ta'lim yutuqlariga urg'u beradigan madaniyatlarda psixologik stressning yana bir omili. Talabalar o'z oilalari tomonidan qo'yilgan yuqori umidlarni

qondirish uchun yukni his qilishlari mumkin va bu ularning stress darajasini yanada kuchaytiradi.

-Moliyaviy tashvishlar

Moliyaviy beqarorlik, o'qish paytida yarim kunlik ishlash zarurati yoki talabalar kreditlari va kelajakdagi ish bilan bog'liq tashvishlar stressni keltirib chiqaradi. Bu bosim, ayniqsa, iqtisodiy jihatdan nochor qatlamlardan kelgan talabalar uchun dolzarbdir.

-Shaxsiy va hissiy muammolar

O'smirlik va yoshlik - bu hissiy o'sish va o'zini o'zi kashf qilish davri. Talabalar shaxsiy o'ziga xoslik, munosabatlar yoki hissiy qiyinchiliklar, masalan, yolg'izlik bilan kurashishi mumkin, bularning barchasi psixologik stressga olib keladi.

Psixologik stressning talabalarga ta'siri

Boshqarilmaydigan stress talabalarning jismoniy, hissiy va ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin:

Ruhiy salomatlik muammolari

Surunkali stress muammo, tushkunlik va uyqu buzilishi kabi ruhiy salomatlik kasalliklari bilan chambarchas bog'liq. Bu shartlar kognitiv faoliyatni, xotirani va e'tiborni sezilarli darajada buzishi mumkin, bu esa akademik ko'rsatkichlarga yanada to'sqinlik qiladi.

Akademik samaradorlikning pasayishi

Stress ko'pincha zaif konsentratsiyaga, motivatsiyaning yetishmasligiga va vaqtni boshqarishda qiyinchiliklarga olib keladi. Natijada, talabalar o'z o'qishlarida orqada qolishlari mumkin, bu esa stress darajasini oshiradigan salbiy teskari aloqa davrini yaratadi.

Jismoniy salomatlik muammolari

Stress, bosh og'rig'i, charchoq, zaif immunitet va ovqat hazm qilish muammolari kabi jismoniy alomatlarga olib kelishi mumkin. Uzoq muddatda stress yurak-qon tomir kasalliklari kabi jiddiy salomatlik holatini rivojlanish xavfini oshirishi mumkin.

Ijtimoiy chekinish

Stress ostida bo'lgan ko'plab talabalar o'zlarini do'stlari va ijtimoiy faoliyatlaridan ajratib qo'yishlari mumkin. Bunday chekinish yolg'izlik tuyg'usini kuchaytirishi va ruhiy salomatlik muammolariga hissa qo'shishi mumkin.

Psixologik stressni yengish strategiyalari

Talabalar orasida psixologik stressni kamaytirish va boshqarishda bir qancha strategiyalar samarali ekanligi isbotlangan. Bularga kognitiv-xulq-atvor texnikasi, diqqat va institutsional yordam mexanizmlari kiradi.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXAT)

KXAT keng tarqalgan bo'lib qo'llaniladigan terapevtik yondashuv bo'lib, odamlarga salbiy fikrlash shakllarini aniqlash va ularga qarshi kurashishga yordam beradi. Talabalar uchun stress omillari, masalan, akademik qiyinchiliklar haqidagi fikrlarini qayta ko'rib chiqishni o'rganish hissiy yukni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Vaqtni boshqarish, maqsadlarni belgilash va ijobiy o'z-o'zidan gapirish kabi usullar talabalarni stressni boshqarish uchun amaliy vositalar bilan jihozlashi mumkin.

Ehtiyotkorlik va dam olish texnikasi

Meditatsiya, chuqur nafas olish mashqlari va progressiv mushaklarning gevşemesi kabi ongni rivojlantirish amaliyotlari stress va xavotirni kamaytirishi ko'rsatildi. Ushbu usullar o'quvchilarga hozir bo'lishga, ortiqcha o'ylashni kamaytirishga va hissiy tartibga solishni

kuchaytirishga yordam beradi. Maktablar o'quvchilarning ruhiy farovonligini qo'llab-quvvatlash uchun ongni rivojlantirish dasturlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Ta'lim muassasalari tomonidan qo'llab-quvvatlash

O'quvchilar stressini bartaraf etishda ta'lim muassasalari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Konsultatsiya xizmatlarini taklif qilish, stressni boshqarish bo'yicha seminarlar va akademik yordam talabalarga o'z mas'uliyatini bajarish uchun ko'proq tayyor bo'lishga yordam beradi. O'qituvchilar, shuningdek, muvozanatli ish yukini targ'ib qilishlari va keraksiz stressni kamaytiradigan inklyuziv o'quv muhitini yaratishlari mumkin.

Jismoniy faollik va sog'lom turmush tarzi

Stressni boshqarish uchun muntazam jismoniy faollik zarur. Jismoniy mashqlar tabiiy kayfiyatni ko'taruvchi endorfinlarni chiqaradi. Talabalarni sport, yoga yoki hatto muntazam yurish bilan shug'ullanishga undash jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashi mumkin. Bundan tashqari, muvozanatli ovqatlanish va yaxshi uyqu gigiyenasiga rioya qilish stressni kamaytirishning muhim tarkibiy qismidir.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari

Kuchli ijtimoiy aloqalarni o'rnatish stressni boshqarish uchun juda muhimdir. Talabalarni do'stlari, oilasi yoki qo'llab-quvvatlash guruhlarini bilan bog'lanishga undash hissiy yengillikni ta'minlaydi. Maktablardagi tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash dasturlari tegishlilik tuyg'usini rivojlantirishga va izolyatsiya tuyg'usini kamaytirishga yordam beradi.

Vaqtini boshqarish va tashkilotchilik ko'nikmalari

Talabalarga vaqtini samarali boshqarishni o'rgatish, akademik stressni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Katta vazifalarni kichikroq, boshqariladigan bosqichlarga bo'lish orqali talabalar o'z ishlariga kamroq tashvish bilan yondashishlari mumkin.

Xulosa

Talabalarda psixologik stressni bartaraf etish ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Stressning sabablarini (akademik, ijtimoiy va shaxsiy) bartaraf etish va kognitiv-xulq-atvor terapiyasi, aql-idrok, institutsional yordam va turmush tarzini o'zgartirish kabi strategiyalarni amalga oshirish orqali talabalar o'zlarining stress darajalarini samarali boshqarishni o'rganishlari mumkin. Ta'lim muassasalari va oilalar ruhiy salomatlik va farovonlikni mustahkamlovchi muhitni yaratishda muhim rol o'ynaydi. Talabalarda chidamlilikni rivojlantirish nafaqat ularning akademik samaradorligiga foyda keltiradi, balki ularni hayot qiyinchiliklariga ishonch va kuch bilan dosh berishga tayyorlaydi.

Adabiyotlar ro'yxat:

1. Абдурасулов, Ж. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСВОЕНИИ УРОКОВ ИСТОРИИ.
2. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG'USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 4(1), 50–53. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/42882>
3. Жўраев, Ш. ., & Абдурасулов, Ж. (2024). ҲАРБИЙ ЖАМОАДАГИ ИЖТИМОИЙ ФИКР. Журнал академических исследований нового Узбекистана, 1(2), 97–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yoitj/article/view/28151>
4. Abdurasulov J., & Pardabayeva, M. (2024). MUSOBAQADAN OLDIN SPORTCHILARNI PSIXOLOGIK TAYYORLASH. Евразийский журнал социальных наук, философии и

- культуры, 4(6 Part 2), 73–76. извлечено от <https://inacademy.uz/index.php/ejsspc/article/view/34717>
5. Burieva, K. E., & Kamilova, Z. A. (2022). The psychology of adolescence. Scientific progress, 3(4), 923-929.
6. Sh.Umarova 2024. Psychological Features Of Workers And Factors Affecting Them. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. 2, 9 (Sep. 2024), 52–63.
7. X.Raximova 2024. Current Role And Requirements Of Digital Pedagogy. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. 2, 9 (Sep. 2024), 38–51.
8. Нурматов, Ф. (2019). Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности. ACTA NUUz, 1(2), 36-39.
9. Abduolimovich, N.F. 2024. Modern Model of Scientific Activity of Students in the Field of Physical Culture Education. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. 4, 2 (Feb. 2024), 218–221.
10. Xusanova, N. . (2024). CAUSES OF ANXIETY IN PRESCHOOL CHILDREN. Развитие и инновации в науке, 3(12), 64–66. извлечено от <https://inlibrary.uz/index.php/dis/article/view/63317>
11. Khusanova, N. (2024). TREATMENT OF VARIOUS PSYCHOLOGICAL CHANGES MANIFESTED IN PRESCHOOL CHILDREN THROUGH "FAIRY TALE THERAPY". В INTERNATIONAL BULLETIN OF APPLIED SCIENCE AND TECHNOLOGY (Т. 4, Выпуск 11, сс. 254–256).
12. Raximova, X. 2025. MEDIA TA'LIM METODLARI ORQALI TALABALARNI KREATIV FIKRLASHGA O'RGATISH MEKANIZMLARINING NAZARIY ASOSLARI. Журнал академических исследований нового Узбекистана. 2, 2 (фев. 2025), 24–28.
13. Karatayeva, L. 2025. AXBOROTLASHGAN TA'LIM SHAROITIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI PEDAGOGLARINING KREATIV SALOHİYATINI RIVOJLANTIRISH XORIJIY PEDAGOGLAR TALQINIDA. Журнал академических исследований нового Узбекистана. 2, 2 (фев. 2025), 29–33.
14. Khudayberdiyev Oybek Gafurovich. (2024). STRUCTURE AND SYSTEM OF TEACHING THE SCIENCE OF "EDUCATION" BASED ON THE PROJECT METHOD. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 11(05). Retrieved from <https://www.ijmrd.in/index.php/imjrd/article/view/1527>
15. Khudayberdiyev Oybek Gafurovich, . (2023). GENERAL EDUCATION SCHOOL STUDENTS' REFLECTIVE MODEL FOR DEVELOPING CONFLICT MANAGEMENT CULTURE. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 4(07), 27–33. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-04-07-07>
16. TARBIYA FANINI O'QITISH JARAYONIDA UMUMTA'LIM MAKTABI O'QUVCHILARIDA KONFLIKTOLOGIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHNING REFLEKSIV MODELİ. CRISMW 2024, 1 (5), 32-37.
17. Khudayberdiyev Oybek Gafurovich, . (2023). DIDACTIC OPPORTUNITIES FOR THE FORMATION OF A CONFLICT CULTURE IN STUDENTS THROUGH THE SUBJECT "EDUCATION". CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 4(05), 45–49. <https://doi.org/10.37547/pedagogics-crjp-04-05-07>
18. H.Mirkosimova 2024. Assessment Of Communicative Qualities Of Primary Class Teachers. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. 2, 4 (Apr. 2024), 48–55.

19. Zukhra Mirzotilloevna Radjabova. (2023). Features Of Adolescent And Teacher Cooperation In The Current Period In Choosing A Profession. Diversity Research: Journal of Analysis and Trends, 1(3), 210–215. Retrieved from <https://academiaone.org/index.php/2/article/view/131>
20. Ozodqulov, O. . (2024). VATANPARVARLIK RUHINI TALABALARDA RIVOJLANTIRISH PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA. Центральноеазиатский журнал академических исследований, 2(10 Part 2), 37–41. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/cajar/article/view/38469>

