TALABALARDA STRESS DARAJASINI KAMAYTIRISHDA PSIXALOGIK YORDAMNI O'RNI

Navoiy Innovatsiylalar Universiteti
Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasi
3-kurs talabasi: **Ahtamov Behro'z Bekzodjon o'g'li**
Ilmiy rahbar: **Rahmatova Nasiba**
behruzaktamov97@gmail.com
+998(50) 570-00-39

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolamda talabalarda uchraydigan stress holatlari, ularning sabablari hamda stressni kamaytirishda psixologik yordamning ahamiyati tahlil qildik. Psixologik yordamning asosiy maqsadi talabalarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, o'zini anglash va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishdan iborat. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'quv jarayonida stressning asosiy manbalari sifatida yuqori akademik yuklama, vaqt taqchilligi, shaxslararo munosabatdagi muammolar hamda o'zini past baholash holatlari aniqlandi.*

АННОТАЦИЯ: *В данной статье проанализированы стрессовые ситуации, возникающие у студентов, причины их возникновения и значение психологической поддержки в снижении уровня стресса. Основной целью психологической поддержки является формирование эмоциональной устойчивости у студентов, развитие самосознания и навыков саморегуляции. По результатам исследования, основными источниками стресса в учебном процессе были выявлены высокая учебная нагрузка, дефицит времени, межличностные проблемы и низкая самооценка.*

ANNOTATION: *In this article, we analyzed the stress situations that students experience, their causes, and the importance of psychological support in reducing stress. The main goal of psychological support is to form emotional stability in students, develop self-awareness, and self-management skills. According to the results of the study, high academic workload, lack of time, interpersonal problems, and low self-esteem were identified as the main sources of stress during the educational process.*

Kalit so'zlar*: Stress, psixologik yordam, talaba shaxsi, emotsional barqarorlik, moslashuv strategiyalari, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, autogen mashqlar, ruhiy salomatlik, o'zini boshqarish.*

Ключевые слова: *Стресс, психологическая поддержка, личность студента, эмоциональная устойчивость, стратегии совладания, релаксационные упражнения, арт-терапия, аутогенные упражнения, психическое здоровье, самоменеджмент.*

Keywords: *Stress, psychological support, student personality, emotional stability, coping strategies, relaxation exercises, art therapy, autogenic exercises, mental health, self-management.*

Respublikamizning bugungi taraqqiyot darajasi va istiqboldagi rivojlanish imkoniyatlari yangicha zamonaviy ta'lim-tarbiya tizimini tashkil etishni taqozoqilmoqda. Mazkur jarayonda o'quvchi hamda talabalarga jamiyat hayoti uchun mas'ullik, vatanparvarlik, fidoiylik, yangi g'oyalarni ilgari surish kabi sifatlarni shakllantirish yetakchi ahamiyat kasb etadi va natijada ularda o'zlari va kasbiy layoqatlariga nisbatan ishonch tuyg'usi shakllanadi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta'lim tizimini isloh qilish jarayonida yoshlarning nafaqat bilim saviyasini, balki ularning ruhiy holatini

mustahkamlash zarurligini bir necha bor ta’kidlagan. Davlat rahbari “Ta’lim sifatini oshirish bo‘yicha rejalar taqdimotida” shunday degan edi:

“Har bir o‘quvchi va talabaning o‘z ustida ishlashi, o‘qishga qiziqishi va ruhiy barqarorligi uchun qulay muhit yaratish — bu ta’lim tizimidagi eng muhim vazifalardan biridir.”

Prezidentning bu fikrlari talabalarda stressni kamaytirish, ularning o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini oshirish hamda psixologik muvozanatni mustahkamlash masalasining davlat darajasida e’tiborga olinganini ko‘rsatadi. Shuningdek, Prezidentimiz ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni rivojlantirish, pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirish va yoshlarni emotsional qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish zarurligini ham alohida qayd etgan edi .

Stress — bu insonning ruhiy va jismoniy holatiga ta’sir etuvchi murakkab psixologik jarayon bo‘lib, u tashqi yoki ichki bosim natijasida yuzaga keladi. Talabalarda stress asosan o‘qish jarayonidagi yuklama, imtihonlar, vaqt taqchilligi va shaxslararo munosabatlardagi muammolar bilan bog‘liq bo‘ladi. Uzoq davom etuvchi stress insonning emotsional barqarorligini buzadi, diqqatni jamlash, o‘zini boshqarish va qaror qabul qilish qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Stressning yengil darajasi motivatsiyani oshirishi mumkin bo‘lsa-da, uning kuchli shakli inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Talabalarda stress holatini kamaytirish uchun ijobiy fikrlash, sport bilan shug‘ullanish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va psixologik yordamdan foydalanish muhimdir. Stressni boshqarish — bu o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ularni nazorat qilish va hayotdagi muammolarga to‘g‘ri yondashishni o‘rganish jarayonidir. Psixologik xizmatlar faoliyatini kuchaytirish stressni kamaytirish, talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Zamonaviy ta’lim tizimida talabalar hayoti intellektual yuklama, ijtimoiy raqobat, vaqt taqchilligi va shaxslararo munosabatlardagi murakkabliklar bilan bevosita bog‘liq. Bu omillar ko‘pincha ularning ruhiy holatida stress, xavotir va charchoqni keltirib chiqaradi. Stressning ortishi esa nafaqat talabalarning o‘qish samaradorligiga, balki ularning shaxsiy rivojlanishiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi Shu sababli, talabalarda stress holatlarini o‘z vaqtida aniqlash va ularni kamaytirishga qaratilgan psixologik yordam ko‘rsatish dolzarb masala hisoblanadi.

Karimova V. M. o‘zining “Umumiy psixologiya” asarida inson ruhiyatidagi stress holatini psixologik muvozanatning buzilishi sifatida izohlaydi hamda uni Psixologik yordamning asosiy maqsadi talabalarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, o‘zini anglash va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishdan iborat.Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘quv jarayonida stressning eng asosiy manbalari akademik bosim, vaqt yetishmasligi, shaxslararo ziddiyatlar hamda o‘ziga nisbatan past baho berishdir.

Shuningdek, Lazarus stressni insonning kognitiv baholash jarayonlari bilan bog‘liq psixologik javob sifatida talqin etib, unga qarshi kurashishda “moslashuv strategiyalari”ni qo‘llash samaradorligini isbotlagan.

Xodjaev B. fikricha, talabalarda stressni kamaytirishning eng muhim yo‘li individual yondashuv asosida psixologik yordamni tizimli tashkil etishdir. Bunday yondashuv nafaqat stressni yengillashtiradi, balki talabalarning ijtimoiy faolligi, o‘ziga ishonchi va o‘qishga motivatsiyasini ham oshiradi.

Xulosa: Ularni kamaytirishda individual yondashuv, psixologik yordam, ijobiy ijtimoiy muhit yaratish va emotsional barqarorlikni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim sohasidagi islohotlar, ayniqsa, o‘quvchi va

talabalar uchun ruhiy sog‘lom muhit yaratishga qaratilgan tashabbuslar bu borada amaliy asos bo‘lib xizmat qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova V. M. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2018.

2. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. – New York: McGraw-Hill, 1966.

3. Xodjaev B. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyevning “Ta’lim sifatini oshirish bo‘yicha rejalar taqdimoti”dagi nutqi. – president.uz

5. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2021.