

TALABALARDA STRESS HOLATLARINI YENGISH VA UNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Azgarova Gulsum Alisher qizi

Pedagogika va psixologiya kafedrası assistenti

Samarqand davlat tibbiyot universiteti.

Annotatsiya

Mazkur maqolada talabalarda uchraydigan stress holatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda ijtimoiy-psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, stressning talabalarning ruhiy holati, ta'lim samaradorligi va ijtimoiy munosabatlariga ta'siri o'rganilgan. Tadqiqot davomida kuzatish, tahlil va taqqoslash metodlaridan foydalanildi. Natijalar talabalarda stressni boshqarish va uni yengish uchun psixologik qo'llab-quvvatlash, motivatsion treninglar hamda sog'lom ijtimoiy muhit muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: stress, talaba, psixologik holat, ijtimoiy muhit, emotsional barqarorlik, motivatsiya, psixologik yordam.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ И ИХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Азгарова Гулсум Алишеровна

Ассистент кафедры педагогики и психологии

Самаркандский государственный медицинский университет.

Аннотация

В данной статье анализируются стрессовые состояния, возникающие у студентов, причины их возникновения, а также социально-психологические особенности. Кроме того, изучено влияние стресса на психическое состояние студентов, эффективность обучения и социальные взаимоотношения. В ходе исследования использовались методы наблюдения, анализа и сравнения. Полученные результаты показали, что психологическая поддержка, мотивационные тренинги и здоровая социальная среда имеют важное значение в управлении стрессом и его преодолении у студентов.

Ключевые слова: стресс, студент, психологическое состояние, социальная среда, эмоциональная устойчивость, мотивация, психологическая помощь.

OVERCOMING STRESS CONDITIONS IN STUDENTS AND THEIR SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

Azgarova Gulsum Alisher qizi

Assistant of the Department of Pedagogy and Psychology

Samarkand State Medical University.

Abstract

This article analyzes stress conditions observed among students, the causes of their occurrence, and their socio-psychological characteristics. In addition, the impact of stress on students' mental state, academic performance, and social relationships was studied. Observation, analysis, and comparison methods were used during the research. The results showed that psychological support, motivational trainings, and a healthy social environment play an important role in managing and overcoming stress among students.

Keywords: stress, student, psychological state, social environment, emotional stability, motivation, psychological support.

KIRISH

Hozirgi kunda yoshlar, ayniqsa talabalar hayotida stress holatlari keng uchraydigan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ta'lim jarayonidagi yuqori yuklama, imtihonlar, mustaqil ta'lim, ijtimoiy moslashuv hamda kelajak kasbi bilan bog'liq xavotirlar talabalarda ruhiy zo'riqishni yuzaga keltiradi. Stress insonning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning ta'lim faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga ta'sir qiladi.

Talabalik davri inson hayotining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda yoshlar yangi muhitga moslashadi, mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi va katta mas'uliyatni his qiladi. Shu sababli bu davrda uchraydigan stress holatlari shaxs rivojlanishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, uzoq davom etuvchi stress talabaning o'zlashtirish darajasining pasayishi, ruhiy charchoq va motivatsiyaning kamayishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, stressning ma'lum darajasi inson faoliyati uchun foydali bo'lishi mumkin, chunki u insonni faol harakat qilishga undaydi. Biroq kuchli va davomli stress inson salomatligi hamda ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Shu bois talabalar orasida stressni o'rganish va uni yengish yo'llarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi — talabalarda stress holatlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish, uning ta'lim faoliyatiga ta'sirini tahlil qilish hamda stressni yengishning samarali usullarini yoritishdan iborat.

MATERIALLAR VA METODLAR

Mazkur tadqiqotda talabalar orasida uchraydigan stress holatlari va uning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ilmiy jihatdan o'rganildi. Tadqiqot davomida psixologiya, pedagogika hamda yoshlar psixologiyasiga oid ilmiy adabiyotlar, maqolalar va zamonaviy tadqiqotlar tahlil qilindi.

Tadqiqotning asosiy metodlari sifatida quyidagi usullardan foydalanildi:

- ilmiy manbalarni tahlil qilish;
- kuzatish;
- taqqoslash;
- psixologik yondashuv asosida umumlashtirish.

Kuzatish metodlari orqali turli kurs talabalarining ta'lim jarayonidagi emotsional holati, imtihon davridagi ruhiy zo'riqish va stressga bo'lgan reaksiyalari o'rganildi. Tahlillar davomida talabalarining stressga bardoshlilik darajasi, motivatsiyasi va ijtimoiy muhit bilan munosabatlari solishtirildi.

Shuningdek, stressning talabalarining o'zlashtirish ko'rsatkichlari, ijtimoiy faolligi va ruhiy holatiga ta'siri ham tahlil qilindi. Olingan natijalar asosida stressni yengishning psixologik va ijtimoiy omillari umumlashtirildi.

NATIJALAR

Tadqiqot natijalari talabalarda stress holatlari keng tarqalgan psixologik muammolardan biri ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida o'qish jarayonining murakkablashuvi, yuqori o'quv yuklamasi va katta mas'uliyat talabalarining ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Kuzatishlar

davomida imtihon davrida, oraliq va yakuniy nazoratlar vaqtida hamda mustaqil topshiriqlar ko'paygan davrlarda stress darajasi keskin ortishi kuzatildi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, birinchi kurs talabalarida yangi muhitga moslashish bilan bog'liq stress holatlari ko'proq uchraydi. Yangi jamoaga kirishish, o'qituvchilar bilan munosabat o'rnatish, mustaqil hayotga moslashish va o'quv tizimidagi o'zgarishlar talabalarda ruhiy zo'riqishni yuzaga keltiradi. Yuqori kurs talabalarida esa asosan kelajak kasbi, ish topish, moddiy ta'minot va bitiruv bilan bog'liq xavotirlar stress omili sifatida namoyon bo'ldi.

Tadqiqot davomida stressning asosiy sabablari sifatida quyidagi omillar aniqlandi: imtihon va nazoratlarning ko'pligi;

vaqtni to'g'ri taqsimlay olmaslik;

yuqori o'quv yuklamasi;

mustaqil topshiriqlarning ko'payishi;

oilaviy va ijtimoiy muammolar;

moliyaviy qiyinchiliklar;

kelajak kasbi va ish bilan bog'liq xavotirlar;

uyqu rejimining buzilishi;

psixologik qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, stress holatidagi talabalarda bir qator psixologik va fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi. Xususan, kuchli stress ta'sirida talabalar diqqatni jamlashda qiynalishi, xotiraning pasayishi va o'zlashtirish darajasining susayishi kuzatildi. Ayrim talabalar imtihon vaqtida hayajon sababli bilgan ma'lumotlarini eslay olmasligi ham qayd etildi.

Stress holatidagi talabalarda quyidagi salbiy holatlar kuzatildi:

diqqat va xotiraning susayishi;

tez charchash va ruhiy toliqish;

uyqusizlik va uyqu sifatining buzilishi;

motivatsiyaning kamayishi;

asabiylik va jahldorlikning ortishi;

tushkunlik va xavotir hissining kuchayishi;

o'zlashtirish darajasining pasayishi;
jamo'a bilan munosabatlarning yomonlashishi;
o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi.

Shuningdek, uzoq davom etuvchi stress ayrim talabalarda sog'liq bilan bog'liq muammolarni ham yuzaga keltirishi kuzatildi. Jumladan, bosh og'rig'i, tez charchash, yurak urishining tezlashishi, ishtahaning pasayishi va immunitetning susayishi kabi holatlar aniqlandi. Bu esa stressning nafaqat psixologik, balki fiziologik ta'siri ham mavjudligini ko'rsatadi.

Tadqiqot davomida ijobiy ijtimoiy muhit va psixologik qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan talabalarda stress darajasi nisbatan pastroq ekanligi aniqlandi. Do'stlar bilan yaxshi munosabat, oilaviy qo'llab-quvvatlash va o'qituvchilarning talabalar bilan samimiy muloqoti stressni kamaytirishda muhim omil sifatida namoyon bo'ldi. Jamoa ichida o'zini erkin his qiladigan talabalar stressli vaziyatlarni yengilroq qabul qilishi kuzatildi.

Natijalar shuni ham ko'rsatdiki, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Sport bilan shug'ullanish, sayr qilish, musiqa tinglash, kitob o'qish va dam olish mashg'ulotlari talabalarining ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Ayniqsa, muntazam jismoniy faollik stress gormonlarini kamaytirib, emotsional barqarorlikni oshirishi aniqlandi.

Shuningdek, vaqtni to'g'ri rejalashtirish va kun tartibiga amal qilish ham stressni kamaytiruvchi muhim omillardan biri ekanligi ma'lum bo'ldi. O'z vaqtini samarali boshqara oladigan talabalar o'quv yuklamasini yengilroq qabul qiladi va ruhiy zo'riqishga kamroq duch keladi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, psixologik treninglar va maslahatlar ham talabalar uchun samarali yordam vositasi hisoblanadi. Stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni rivojlantirish va motivatsiyani oshirishga qaratilgan treninglarda qatnashgan talabalar ruhiy jihatdan o'zini ishonchliroq his qilishi aniqlandi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari talabalarda stress holatlari keng tarqalganligini va ularning ta'lim faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Shu bilan birga, sogʻlom ijtimoiy muhit, psixologik qoʻllab-quvvatlash va sogʻlom turmush tarzi stressni kamaytirishda muhim omillar ekanligi aniqlandi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari talabalarda stress holatlarining shakllanishida ijtimoiy va psixologik omillar muhim oʻrin tutishini koʻrsatdi. Talabalik davri inson hayotidagi murakkab bosqichlardan biri boʻlib, bu davrda yoshlar katta masʼuliyat va psixologik bosimni his qiladi.

Stressning uzoq davom etishi talabanning nafaqat taʼlim faoliyatiga, balki uning ruhiy va jismoniy salomatligiga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu sababli oliy taʼlim muassasalarida sogʻlom psixologik muhit yaratish muhim ahamiyatga ega.

Muhokama davomida stressni yengishda emotsional barqarorlik va motivatsiyaning oʻrni katta ekanligi aniqlandi. Oʻz his-tuygʻularini boshqara oladigan, vaqtni toʻgʻri taqsimlaydigan va ijobiy fikrlaydigan talabalar stressli vaziyatlarni osonroq yengib oʻtadi.

Shuningdek, psixologik treninglar, maslahatlar va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash talabalarda stressni kamaytirishga yordam beradi. Talabalarning boʻsh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va madaniy tadbirlarga jalb qilish ham stress profilaktikasida muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish talabalarning taʼlimdagi muvaffaqiyati va shaxsiy rivojlanishida muhim omillardan biri hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, talabalarda stress holatlari zamonaviy taʼlim tizimining dolzarb psixologik muammolaridan biri hisoblanadi. Stressning kuchayishi talabalarning ruhiy holati, oʻzlashtirish darajasi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, stressni yengishda psixologik yordam, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash, sogʻlom turmush tarzi va vaqtni toʻgʻri boshqarish muhim ahamiyatga ega. Talabalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish va

sogʻlom psixologik muhit yaratish ularning taʼlim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Kelajakda oliy taʼlim muassasalarida stress profilaktikasi boʻyicha maxsus psixologik dasturlar va treninglarni tashkil etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Gʻoziev E.Gʻ. Psixologiya. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2019. – 320 b.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 256 b.
3. Sodiqov A.S. Yoshlar psixologiyasi. – Toshkent: Tafakkur, 2021. – 280 b.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 2017. – 352 p.
5. Lazarus R.S. Stress and Emotion: A New Synthesis. – New York: Springer Publishing Company, 2016. – 260 p.
6. Myers D.G. Psychology. – New York: Worth Publishers, 2018. – 896 p.
7. Немов Р.С. Психология. – Москва: Юрайт, 2020. – 639 с.
8. Леонтьев А.Н. Психология деятельности. – Москва: Наука, 2016. – 304