STRESS VA UNING TALABA HAYOTIDAGI TA’SIRI HAQIDA

Orazbayeva Ayjan Begjanovna
Hayitboyeva Shoira Davronbekovna
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Turizm fakulteti
XTA yonalishi 26/2 gurux (nemis)
https://doi.org/10.5281/zenodo.24412242

Annotatsiya: Mazkur tezisda oliy ta’lim muassasasi talabalarining o‘quv va kundalik hayotida muhim psixofiziologik omil bo‘lgan stress va uning talaba hayotidagi ta’siri, stress bosqichlari (xavotir, qarshilik va charchash) hamda stressga chidamlilik mexanizmlarining shaxs psixik kamoloti va talabalik davridagi o‘rni ilmiy hamda amaliy jihatdan keng yoritilgan. Tadqiqot jarayonida stress omillarini va emotsional zo‘riqishni boshqarish usullarini (kopping-strategiyalar, taym-menejment, self-regulyatsiya, autogen mashqlar) to‘g‘ri rejalashtirish va ta’lim-tarbiya jarayoniga joriy etish talabalarning bilish jarayonlarini (idrok, diqqat, xotira, tafakkur), hayot sifatini hamda emotsional-irodaviy barqarorligini oshirish mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada umumiy psixologiya va psixogigiyena tamoyillari asosida hayot faoliyatini tashkil etishning samaradorligi hamda shaxsni har tomonlama barkamol etib shakllantirishdagi o‘rni ochib berilgan.
Kalit so‘zlar: stress, talaba hayoti, emotsional zo‘riqish, stressga chidamlilik, kopping-strategiyalar, psixogigiyena, adaptatsiya, psixodiagnostika.

Abstract: This paper comprehensively examines stress as an important psychophysiological factor in the academic and daily life of university students and its impact on student life, stages of stress (alarm, resistance, and exhaustion), as well as the role of stress resilience mechanisms in personal mental development and the student period. The study analyzes the mechanisms for enhancing students' cognitive processes, quality of life, and emotional-volitional stability by properly planning methods for managing stress factors and emotional tension (coping strategies, time management, self-regulation, autogenic exercises) and integrating them into educational practice. Furthermore, the article highlights the effectiveness of organizing life activities based on general psychology and psychohygiene principles and its role in fostering well-rounded and mentally healthy specialists.
Keywords: stress, student life, emotional tension, stress resilience, coping strategies, psychohygiene, adaptation, psychodiagnostics.

Аннотация: В данной статье научно и практически освещаются стресс как важный психофизиологический фактор в учебной и повседневной жизни студентов высших учебных заведений и его влияние на жизнь студента, стадии стресса (тревога, сопротивление и истощение), а также роль механизмов стрессоустойчивости в психическом развитии личности и студенческом периоде. В процессе исследования проанализированы механизмы повышения познавательных процессов, качества жизни и эмоционально-волевой устойчивости студентов путем правильного планирования методов управления стрессовыми факторами и эмоциональным напряжением (копинг-стратегии, тайм-менеджмент, саморегуляция, аутогенные упражнения) и их внедрения в учебно-воспитательную практику. Кроме того, в статье раскрывается эффективность организации жизнедеятельности на основе принципов общей психологии и психогигиены и ее роль в формировании всесторонне развитых и психически здоровых специалистов.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Ключевые слова: стресс, студенческая жизнь, эмоциональное напряжение, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, психогигиена, адаптация, психодиагностика.

Kirish

Bugungi kunda jahon miqyosida ta’lim, ruhiy salomatlik va stress psixologiyasi sohasida talaba-yoshlarning o‘quv va kundalik hayotidagi zo‘riqishlarni boshqarishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarning jadal tatbiq etilishi shaxsning ruhiy, intellektual va hayotiy salohiyatini tubdan mustahkamlamoqda. O‘zbekiston Respublikasining ta’lim, sog‘liqni saqlash va yoshlar siyosati sohasidagi tegishli farmon va qarorlarida ta’lim mazmunini yangi bosqichga ko‘tarish, talaba-yoshlarning turmush tarzi va o‘quv muhitini tubdan yaxshilash hamda yoshlarning ruhiy salomatligi va intellektual salohiyatini har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik-psixologik tizimni yangi shakl va usullar asosida tashkil etish ustuvor vazifa etib belgilangan. Ta’lim va amaliyot jarayonida stress va uning talaba hayotidagi ta’siri vositasida shaxsning psixik va emotsional sifatlarini takomillashtirishda rivojlanishning to‘liqligi, kengligi va samaradorligini aniqlaydigan omillarni o‘rganish muhim didaktik va umum-psixologik vazifani o‘taydi. Stress va uning talaba hayotidagi ta’siri mikrosotsial muhit (oila, talabalar turar joyi, oliy ta’lim muassasasi), tashqi ta’sirlar hamda talabaning o‘ziga xos ruhiy rivojlanish jarayoniga ta’sir ko‘rsatish mexanizmlarini tartibga soladi. Ushbu fan sohasi talabalarning o‘z-o‘zini anglashiga, ruhiy va intellektual tayyorgarligini oshirishga hissa qo‘shadigan muayyan amaliy-psixologik hamda rivojlantiruvchi strategiyalarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish yo‘llarini ta’minlab beradi. Ayniqsa, talabalik davridagi hayotiy va o‘quv stresslarini to‘g‘ri boshqarish yoshlarda emotsional muvozanat, yangi ijtimoiy muhitga moslashish, uyqu va dam olish tartibi hamda irodaviy barqarorlikni rivojlantirishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Asosiy qism

Psixoregulyativ algoritmlar va stress-diagnostik tahlil tizimlari talabalarning adaptatsiya ko‘rsatkichlarini, emotsional barqarorlik darajasi va kun tartibini boshqarish madaniyatini chuqur tahlil qilib, har bir talaba uchun individual-differensial yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Bu o‘qituvchi, tyutor va psixologga ta’lim hamda kundalik hayot jarayonining sifatini obyektiv baholash, emotsional holat dinamikasini uzluksiz monitoring qilishda katta yordam beradi. Talabalarning nazariy, amaliy va ruhiy tayyorgarligini oshirishda autogen mashqlar hamda psixodiagnostik diagnostika tizimlari muhim rol o‘ynaydi. Insonning stress omillariga qarshilik ko‘rsatish kuchi, o‘quv va maishiy yuklamalarni muvozanatlashtirish mahorati hamda emotsional o‘z-o‘zini tiklash ko‘rsatkichlarini yuqori aniqlikda o‘lchaydigan metodikalar surunkali charchoq va adaptiv buzilishlar xavfini darhol aniqlashga xizmat qiladi. Pedagoglar va psixologlar ushbu ko‘rsatkichlar asosida o‘quv-tarbiya jarayoniga tezkor tuzatishlar kiritib, talabalarning o‘z-o‘zini boshqarish texnikasi hamda psixogigiyenik madaniyatini mukammallashtiradilar.

Psixofiziologik va emotsional monitoring tizimlari talabaning o‘quv va hayotiy yuklamalarga ta’sirchanligi, diqqat va xotira maromi, ruhiy zo‘riqish darajasi hamda emotsional-irodaviy ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatib boradi. Katta hajmdagi psixodiagnostik ma’lumotlarni tahlil qilish orqali stress psixologiyasi va psixogigiyena texnologiyalari talabaning emotsional charchash va o‘quv motivatsiyasining pasayish holatiga tushib qolishining oldini oladi hamda ruhiy zo‘riqish asoratlari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, stressga chidamlilik va kopping-strategiyalar darajasini baholash kelgusi faoliyatdagi o‘quv, ijtimoiy va kasbiy natijalarni yuqori aniqlikda bashorat qilish imkonini yaratadi. Psixoregulyatsiya va relaksatsion texnologiyalar faqatgina o‘quv auditoriyalari bilan cheklanib qolmay, balki talabalar turar joylari, sport seksiyalari, sog‘lomlashtirish markazlari va ijtimoiy loyihalarni rivojlantirishda ham keng qo‘llanilmoqda. Rivojlantiruvchi nafas va autogen

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

mashqlar, taym-menejment vositalari hamda psixologik maslahat dasturlari talaba-yoshlarning barcha qatlamlarini ruhiy barqarorlikka jalb qilish, ularning kunlik faolligini nazorat qilish va o‘z-o‘zini idora qilish imkoniyatlarini yaratmoqda.

Stressning talaba hayotidagi ta’siri psixologiyada ikki asosiy yo‘nalishga bo‘linadi. Fiziologik va psixofiziologik ta’sir surunkali stress natijasida uyqu buzilishi, immun tizimining zaiflashuvi, bosh og‘rig‘i va umumiy holsizlik kabi organizm reaksiyalarini o‘z ichiga oladi. Emotsional va ijtimoiy-kognitiv ta’sir esa kayfiyat o‘zgaruvchanligi, xavotirlanish, muloqotdan chekinish yoki aksincha, konstruktiv kopping-strategiyalar orqali muammolarni yengish mexanizmlariga tayanadi. Ushbu ikki yo‘nalish ta’sirining o‘zaro bog‘liqligini anglash talabaning ruhiy va jismoniy salomatligini asrashning asosiy poydevoridir.

Olib borilgan tahlillar va nazariy yondashuvlar asosida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi: Ta’lim va tarbiya sifatini oshirish maqsadida oliy ta’lim muassasalarining o‘quv va tarbiyaviy dasturlariga stressni boshqarish psixologiyasi, taym-menejment, psixogigiyena va emotsional o‘z-o‘zini idora qilishga oid maxsus modul hamda mashg‘ulotlarni chuqurlashtirib o‘qitishni joriy etish. Pedagoglar, tyutorlar va amaliyotchi psixologlarning stress profilaktikasi borasidagi savodxonligini oshirishga qaratilgan maxsus malaka oshirish kurslarini tashkil etish hamda ularning amaliyotda zamonaviy psixodiagnostik va autogen metodikalardan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish. O‘quv-tarbiya jarayoniga talabalarning stressga chidamliligi, xavotir darajasi va kopping-strategiyalar ko‘rsatkichlarini tahlil qiluvchi diagnostik testlar, relaksatsion trening vositalari hamda emotsional holatni real vaqt rejimida kuzatuvchi usullarni bosqichma-bosqich tatbiq etish.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ta’lim va talabalik hayoti jarayoniga stress va uning talaba hayotidagi ta’siri qonuniyatlariga tayangan holda psixoregulyativ vositalar va monitoring tizimlarini bosqichma-bosqich tatbiq etish talabalarni aqliy va hayotiy faollik cho‘qqisiga olib chiqishda samarali vositadir. Shuningdek, kopping-strategiyalar va psixogigiyenik bosqichlarni inobatga oladigan shaxsiylashtirilgan kun tartibi rejalari hamda relaksatsion mashqlar tizimini amaliyotga keng joriy qilish lozim.

Psixogigiyena va amaliy psixologiya tamoyillarining uyg‘un holda olib borilishi talabalarning o‘quv hamda ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonini tezlashtiradi hamda ularni har tomonlama barkamol, ruhiy barqaror va yetuk mutaxassis sifatida shakllantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi ‘‘Ta’lim to‘g‘risida’’gi O‘RQ-637-sonli Qonuni.
2. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya va stress psixologiyasi. Darslik. – Toshkent: Universitet, 2010. – 380 b.
3. Karimova V.M. Psixologiya: Shaxs, salomatlik va stressni boshqarish. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 275 b.
4. Xalmuratov R.N. Talaba hayotida stress omillari va ularning ruhiy salomatlikka ta’siri // ‘‘Fan va Ta'lim’’ ilmiy jurnali, 2021. – № 4. – B. 16-20.
5. Shukrullayev J.M. Stress psixologiyasi va sog‘lom turmush tarzi asoslari. Darslik. – Chirchiq: City of Book, 2023.
6. Novak T. Modern Theories of Stress and Student Psychology. – Springer, 2025.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.