TALABALAR FAOLIYATIDA STRESS MUAMMOSI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Abduxamidova Zilola Abdumajid qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Musiqa ta’limi 1-kurs
Radnayaa.raximova@icloud.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24412789

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalik davrida uchraydigan stress muammosi, uning kelib chiqish sabablari, psixologik va fiziologik namoyon bo‘lish xususiyatlari hamda ta’lim faoliyatiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, talabalarning yangi ijtimoiy muhitga moslashishi, o‘quv yuklamalarini bajarishi, imtihonlarga tayyorgarlik ko‘rishi va shaxsiy mas’uliyatni his etishi jarayonida yuzaga keladigan ruhiy zo‘riqish holatlari tahlil qilingan.
Kalit so‘zlar: stress, talaba, psixologik zo‘riqish, ruhiy salomatlik, moslashuv, ta’lim faoliyati, motivatsiya, musiqa ta’limi, sahna hayajoni, stressni boshqarish.

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема стресса в студенческой деятельности, причины его возникновения, психологические и физиологические проявления, а также влияние на образовательный процесс. Анализируются трудности адаптации студентов к новой социальной среде, учебные нагрузки, подготовка к экзаменам и личная ответственность.
Ключевые слова: стресс, студент, психологическое напряжение, психическое здоровье, адаптация, учебная деятельность, мотивация, музыкальное образование, сценическое волнение.

Abstract: This article examines the problem of stress in students’ academic activities, its causes, psychological and physiological manifestations, and its influence on the educational process. It analyzes the challenges of adapting to a new social environment, academic workload, examination preparation, and personal responsibility.
Keywords: stress, student, psychological tension, mental health, adaptation, academic activity, motivation, music education, stage anxiety.

Kirish

Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida talabalarning nafaqat bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish, balki ularning ruhiy salomatligini asrash, psixologik barqarorligini ta’minlash ham muhim masalalardan biri hisoblanadi. Chunki talabalik davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan bo‘lib, bu davrda shaxsning dunyoqarashi, mustaqil fikrlashi, kasbiy qiziqishlari va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi.

Talaba oliy ta’lim muassasasiga qadam qo‘yganidan so‘ng yangi muhitga moslashish, mustaqil ta’lim olish, turli fanlarni o‘zlashtirish, topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarish va nazorat ishlariga tayyorlanish kabi vazifalarga duch keladi. Ushbu jarayonlar ayrim hollarda ruhiy zo‘riqish, xavotir, charchoq va stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Stress insonning tashqi yoki ichki talablar ta’sirida yuzaga keladigan ruhiy va jismoniy zo‘riqish holatidir. U har doim ham salbiy hodisa hisoblanmaydi. Muayyan darajadagi stress insonni faollikka, mas’uliyatni his qilishga va maqsad sari intilishga undashi mumkin. Biroq stress uzoq davom etsa yoki

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

uni boshqarish qiyinlashsa, insonning ruhiy holati, salomatligi va faoliyat samaradorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Shu sababli talabalik davrida stressning sabablarini o‘rganish, uning oldini olish va uni boshqarish usullarini egallash katta ahamiyatga ega.

Stress tushunchasi ilmiy adabiyotlarda inson organizmining turli talablar, qiyinchiliklar va o‘zgarishlarga javoban yuzaga keladigan moslashuv reaksiyasi sifatida izohlanadi. Stress nazariyasining rivojlanishida kanadalik olim Hans Selyening ilmiy qarashlari muhim o‘rin tutadi. U stressni organizmning turli ta’sirlarga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida tavsiflagan.

Psixologik nuqtayi nazardan stress insonning muayyan vaziyatni qanday qabul qilishi, unga qanday baho berishi va mavjud imkoniyatlari bilan talablar o‘rtasidagi munosabatni qanday idrok etishiga bog‘liq. Masalan, bir talaba imtihonni o‘z bilimini namoyish etish imkoniyati sifatida qabul qilsa, boshqa talaba uni muvaffaqiyatsizlik xavfi sifatida his qilishi mumkin. Natijada bir xil vaziyat turli insonlarda turlicha ruhiy reaksiyalarni yuzaga keltiradi.

Stressning namoyon bo‘lishi bir necha shaklda kuzatiladi. Psixologik belgilariga xavotir, asabiylashish, diqqatning susayishi, o‘ziga ishonchsizlik va kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi kiradi. Jismoniy belgilariga esa bosh og‘rig‘i, uyqu buzilishi, tez charchash, yurak urishining tezlashishi va mushaklarning taranglashishi misol bo‘la oladi.

Shuni ta’kidlash kerakki, stressning ayrim belgilari vaqtinchalik bo‘lishi mumkin. Ammo ular uzoq davom etsa, kundalik hayotga va ta’lim faoliyatiga sezilarli xalaqit bersa, mutaxassis bilan maslahatlashish maqsadga muvofiqdir.

Talabalik davrida stressni yuzaga keltiradigan omillar turlicha bo‘lib, ular o‘quv faoliyati, shaxsiy hayot va ijtimoiy munosabatlar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Birinchidan, o‘quv yuklamasining ortishi stressning muhim sabablaridan biridir. Talabalar ma’ruza va seminar mashg‘ulotlarida qatnashish, mustaqil ishlarni bajarish, ilmiy manbalarni o‘rganish hamda nazorat topshiriqlariga tayyorlanishlari kerak. Vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmaslik va vazifalarni oxirgi muddatga qoldirish ruhiy zo‘riqishni kuchaytiradi.

Ikkinchidan, yangi ijtimoiy muhitga moslashish ham muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, birinchi kurs talabalari yangi o‘qituvchilar, guruhdoshlar, ta’lim talablari va mustaqil hayot tartibiga moslashish jarayonini boshdan kechiradilar. Bu davrda o‘z o‘rnini topish, jamoa bilan munosabat o‘rnatish va o‘ziga ishonchni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Uchinchidan, imtihon va baholash jarayonlari stress manbai bo‘lishi mumkin. Talaba yuqori baho olishga intilishi, ota-onasi yoki ustozlarining talablarini bajarishga harakat qilishi natijasida o‘ziga ortiqcha bosim o‘tkazishi mumkin. Muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish esa xavotirni kuchaytiradi.

To‘rtinchidan, shaxsiy va oilaviy muammolar ham talabaning ruhiy holatiga ta’sir ko‘rsatadi. Moliyaviy qiyinchiliklar, oilaviy mas’uliyat, yaqinlar bilan munosabatlardagi muammolar yoki kelajak kasbiga oid ikkilanishlar o‘quv faoliyatidagi zo‘riqishni yanada oshirishi mumkin.

Demak, talabalardagi stress faqat ta’lim jarayonining o‘zi bilan bog‘liq emas. Unga shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy muhit, hayotiy sharoit va insonning vaziyatga munosabati ham ta’sir ko‘rsatadi.

Musiqa ta’limi yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar faoliyati boshqa ayrim yo‘nalishlarga nisbatan o‘ziga xos jihatlarga ega. Chunki bu sohada nazariy bilimlarni o‘zlashtirish bilan bir qatorda amaliy ijrochilik mahorati, musiqiy eshitish qobiliyati, ritmni his qilish, ijodiy tafakkur va sahna madaniyatini rivojlantirish ham talab etiladi.

Musiqa mashg‘ulotlarida talabalar ma’lum bir asarni o‘rganish, uni takomillashtirish va auditoriya oldida ijro etish jarayonida turli ruhiy holatlarni boshdan kechiradilar. Ayniqsa, omma oldida chiqish

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

qilish, ijro vaqtida xato qilishdan qo‘rqish yoki ustoz va tinglovchilar tomonidan baholanish ijodiy hayajonni kuchaytirishi mumkin.

Sahna hayajoni musiqa ta’limi talabalarida uchrashi mumkin bo‘lgan tabiiy psixologik holatlardan biridir. Uning ma’lum darajasi ijrochining diqqatini jamlashiga va mas’uliyatini oshirishiga yordam beradi. Ammo haddan tashqari kuchli hayajon musiqiy asarni ijro etish jarayonida diqqatning buzilishi, qo‘l harakatlarining taranglashishi, xotiraning vaqtincha susayishi va ijro sifatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Bunday vaziyatlarning oldini olish uchun muntazam mashq qilish, ijro dasturini oldindan rejalashtirish, kichik auditoriyalar oldida chiqish qilish va o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish muhimdir.

Musiqa bilan shug‘ullanishning o‘zi ham ruhiy holatni tartibga solishda foydali imkoniyatlarga ega. Sevimli musiqani tinglash, cholg‘u asbobida ijro etish yoki jamoaviy musiqiy faoliyatda qatnashish ayrim talabalarda ruhiy yengillik va ijobiy kayfiyatni yuzaga keltirishi mumkin. Biroq musiqa faoliyati ham majburiy bosimga aylanmasligi, talabaning individual imkoniyatlari va ehtiyojlari hisobga olinishi lozim. Stress talabaning bilish jarayonlari, xulq-atvori va o‘qishga bo‘lgan munosabatiga ta’sir qilishi mumkin. Xususan, kuchli ruhiy zo‘riqish diqqatni jamlash, ma’lumotlarni eslab qolish va o‘zlashtirilgan bilimlarni amalda qo‘llashni qiyinlashtiradi.

Stress holatida talaba topshiriqlarni bajarishda ko‘proq xatolarga yo‘l qo‘yishi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlay olmasligi yoki oddiy vazifalarni ham murakkab deb qabul qilishi mumkin. Buning natijasida o‘ziga bo‘lgan ishonch pasayib, o‘qishga nisbatan qiziqish susayishi ehtimoli mavjud. Uzoq davom etadigan zo‘riqish uyqu tartibining buzilishi, tez charchash, ijtimoiy faollikning kamayishi va motivatsiyaning pasayishiga ham sabab bo‘lishi mumkin. Bunday holatlar talabaning nafaqat akademik natijalariga, balki shaxsiy rivojlanishiga ham ta’sir etadi.

Shu bilan birga, har qanday stress salbiy natija keltirib chiqarmaydi. Me’yoriy darajadagi hayajon va mas’uliyat hissi talabani maqsad sari harakat qilishga, bilimlarini mustahkamlashga va o‘z ustida ishlashga undashi mumkin. Muhimi, stressning kuchayib, uzoq davom etishiga yo‘l qo‘ymaslikdir. Stressni boshqarish uchun, avvalo, uning sabablarini aniqlash zarur. Talaba qaysi vaziyatlarda ko‘proq xavotirlanishini, qanday fikrlar ruhiy zo‘riqishni kuchaytirishini va qaysi faoliyatlar unga yordam berishini kuzatib borishi foydali.

Vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish stressni kamaytirishning samarali usullaridan biridir. Talaba o‘quv topshiriqlarini muhimlik darajasiga qarab tartibga solishi, katta vazifalarni kichik bosqichlarga ajratishi va dam olish uchun ham vaqt belgilashi kerak. Barcha ishlarni bir vaqtning o‘zida bajarishga urinish o‘rniga, ularni izchil amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Nafas mashqlari va mushaklarni bo‘shashtirish usullari ham ruhiy zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Masalan, sekin va chuqur nafas olish, nafas chiqarishga biroz ko‘proq vaqt ajratish orqali inson o‘zini tinchlantirishga harakat qilishi mumkin. Bunday mashqlarni imtihon yoki sahna chiqishidan oldin bajarish foydali bo‘lishi mumkin.

Jismoniy faollik ham stressni boshqarishda muhim ahamiyatga ega. Piyoda yurish, yengil badantarbiya, sport mashg‘ulotlari va muntazam harakat organizmning umumiy holatini yaxshilaydi. Shuningdek, yetarli uyqu, muvozanatli ovqatlanish va kun tartibiga rioya qilish ruhiy barqarorlikni qo‘llab-quvvatlaydi. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash ham katta ahamiyatga ega. Talaba o‘z muammolari haqida yaqinlari, guruhdoshlari, ustozlari yoki universitet psixologi bilan suhbatlashishi mumkin. Muammoni ichga yutish o‘rniga, uni ishonchli inson bilan muhokama qilish vaziyatga boshqacha qarash va yechim topishga yordam beradi.

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

Bundan tashqari, o‘z-o‘zini qo‘llab-quvvatlash, ijobiy fikrlash va real maqsadlar qo‘yish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur. Talaba o‘zidan doimo mukammal natija talab qilmasligi, xatolarni esa rivojlanish jarayonining tabiiy qismi sifatida qabul qilishi lozim.

Talabalarning psixologik barqarorligini ta’minlash faqat ularning shaxsiy harakatlariga bog‘liq emas. Bu jarayonda oliy ta’lim muassasasi, pedagoglar va guruh rahbarlarining ham mas’uliyati katta.

Pedagog talabalar bilan samimiy, hurmatga asoslangan munosabat o‘rnatishi, ularning individual imkoniyatlarini hisobga olishi va ta’lim jarayonida qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishi lozim. Talabaning xatosini kamsitish yoki uni boshqalar bilan doimiy taqqoslash o‘rniga, xatolarni tahlil qilish va ularni tuzatish yo‘llarini ko‘rsatish maqsadga muvofiqdir.

Musiqa ta’limi yo‘nalishida o‘qituvchilar ijro mahoratini baholashda talabaning tayyorgarligi, individual rivojlanish sur’ati va ijodiy imkoniyatlarini hisobga olishlari kerak. Sahna chiqishlariga bosqichma-bosqich tayyorlash, kichik guruhlarda ijro mashqlarini tashkil etish va konstruktiv fikr bildirish talabalarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashi mumkin.

Universitetlarda psixologik maslahat xizmatlari, stressni boshqarish bo‘yicha seminarlar, moslashuv treninglari va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi tadbirlarni tashkil etish ham muhimdir. Bunday faoliyatlar talabalar o‘rtasida o‘zaro yordam va ijobiy psixologik muhitni rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, stress talabalik davrida uchrashi mumkin bo‘lgan tabiiy psixologik hodisalardan biri hisoblanadi. Yangi muhitga moslashish, o‘quv yuklamalari, imtihonlar, shaxsiy mas’uliyat va kelajak kasbiga oid talablar talabalarda ruhiy zo‘riqish holatlarini yuzaga keltirishi mumkin. Ayniqsa, musiqa ta’limi yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar uchun ijodiy faoliyat, amaliy mashg‘ulotlar va sahna chiqishlari bilan bog‘liq hayajon alohida ahamiyatga ega.

Stressni butunlay yo‘qotish har doim ham zarur emas, chunki me’yoriy hayajon insonni faoliyatga undashi mumkin. Asosiy vazifa stressni anglash, uning salbiy ta’sirini kamaytirish va uni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat.

Talabalar vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish, muntazam dam olish, jismoniy faollik, nafas mashqlari va ijobiy fikrlash orqali o‘zlarining psixologik barqarorligini mustahkamlashlari mumkin. Pedagoglar esa qo‘llab-quvvatlovchi ta’lim muhitini yaratish, talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish va ularni kasbiy faoliyatga bosqichma-bosqich tayyorlash orqali bu jarayonga munosib hissa qo‘shadilar.

Shunday ekan, talabalarning stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish nafaqat ularning o‘qishdagi muvaffaqiyatiga, balki kelajakda yetuk, mas’uliyatli va ruhiy jihatdan barqaror mutaxassis bo‘lib shakllanishiga ham xizmat qiladi.

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. G‘oziyev E. G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
4. Karimova V. M. *Psixologiya*. — Toshkent: O‘qituvchi.
5. Davletshin M. G. va boshqalar. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. — Toshkent.
6. World Health Organization. *Mental health: strengthening our response*. — WHO, 2022.
7. American Psychological Association. *Stress effects on the body*. — APA, rasmiy elektron ma’lumot materiali.

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