



MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC
SOLUTIONS

TALABALARDA O'QUV FAOLIYATI JARAYONIDA
YUZAGA KELADIGAN STRESS HOLATI VA UNI BOSHQARISH

Ergashova Dilfuza Uktam Qizi

Samarqand Davlat Chet Tillari Instituti Ingliz tili fakulteti

Xorijiy til va Adabiyoti kafedrasining 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Talabalarda o'quv faoliyati jarayonida stress holati ko'p uchraydigan muammo hisoblanadi. Ularning boshi ko'p hollarda yuqori talablar, vaqtning kamligi, sinov va imtihonlar, shuningdek, uy, oila va ijtimoiy muhit bosimi bilan bog'liq. Stress holatlari talabaning o'quv natijalariga, shuningdek, ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu mavzu doirasida stressning sabablari va kelib chiqish mexanizmlari tahlil qilinadi, shuningdek, talabalarining stress holatini boshqarish usullari ko'rib chiqiladi. Stressni yengillashtirish uchun: vaqtini boshqarish, diqqatni jamlash, meditatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxsiy sog'lom turmush tarzini olib borish kabi usullar keng tavsiya etiladi.*

Kalit so'zlar: *Stress, salbiy ta'sir, talabalar hayotida, bosim, stressning sabablari, mutaxassislar*

O'quv jarayoni talabalarining shaxsiy va akademik rivoji uchun muhim bosqichdir. Biroq, ushbu jarayon davomida yuzaga keladigan stress holatlari talabalar uchun qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. Talabalar orasida o'quv faoliyati, imtihonlar, vaqtni boshqarish va ijtimoiy muhit bosimlari kabi omillar stressni kuchaytiradigan faktorlar sifatida chiqadi. O'tgan yillar davomida ko'plab tadqiqotlar, ayniqsa, yuqori o'qish muassasalarida o'qiyotgan talabalar orasida stress darajalarining ortishini ko'rsatmoqda. Stressning salbiy ta'siri talabalar aqliy va jismoniy sog'ligi, san'at va sportdagi faoliyati, shuningdek, o'qish natijalariga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun stressni samarali boshqarish metodlarini ishlab chiqish va ularni amalda qo'llash dolzarb masala hisoblanadi. O'z navbatida, bu talabalarni muvaffaqiyatli o'qishga va kelajakdagi hayot faoliyatiga tayyorlashda juda muhimdir. Ushbu maqolada talabalarda o'quv faoliyati jarayonida stressni belgilash, uning sabablarini va boshqarish strategiyalarini ko'rib chiqamiz.

Stress inson organizmining haddan ortiq zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi, Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Stressning paydo bo'lish mexanizmlari batafsil o'rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal,





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

asab, va qon tomir tizimlarimiz bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi.

Stressning kelib chiqish sabablari:

1. Yoshlardagi stressning asosiy sabablaridan biri ta'lim va akademik bosimdir. Imtihonlarda yuqori ball olish, yaxshi o'qish, akademik natijalarni doimiy ravishda yaxshilash kerakligi bosim ostida qoldiradi. O'zimizdan doim yuqori natijalar kutamiz, bu esa ruhiy va hissiy zo'riqishga olib keladi. Muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi, boshqalar bilan raqobat qilish, kelajakda ish topa olmaslik haqidagi noaniqliklar doimiy tashvishga soladi. Bu holatlar motivatsiyaning yo'qolishiga sabab bo'lib, ta'lim jarayonida qiyinchiliklarni oshiradi.

2. Stressning yana bir sababi ijtimoiy tarmoqlar va media ta'siridir. Hozirgi kunda ijtimoiy tarmoqlar hayotimizning katta qismiga aylangan. Biz har kuni boshqalarning hayotini ko'rib turamiz va o'zimizni ular bilan taqqoslaymiz. Odamlar ko'pincha faqat o'zlarining eng yaxshi lahzalarini ko'rsatishadi, biz esa o'zimizni kamchiliklarga ega deb hisoblaymiz. Xususan, "mukammal qomat", "boylik", "ideal hayot" haqidagi kontentlar doimiy rivojlanishga yoki kamchiliklarni to'g'rilashga qaratilgan bo'lsa-da, odamlarning o'z-o'zidan norozi bo'lishiga olib keladi. Doimiy taqqoslash, o'zimizni boshqalarga nisbatan past baholash, ularning muvaffaqiyatlarini ko'rib, o'zimizni muvaffaqiyatsiz deb hisoblash ruhiy holatimizni yomonlashtiradi va o'zimizga, ishonchni pasaytiradi.

3. Stressni oshiruvchi videolar, iqtiboslar va motivatsion aforizmlar yoshlar orasida keng tarqalgan. Masalan, "Agar hozir muvaffaqiyatga erishmagan bo'lsang, bu sen yetarlicha ishlamaganingni bildiradi" yoki "Hechqachon orqaga chekinma, g'alaba hamisha oldinda" kabi ruhlantiruvchi so'zlar yoshlarda o'z imkoniyatlariga Shubha uyg'otadi. Ular o'zlarini yetarlicha mehnat qilmayotgandek his qiladi va bu ichki tashvishni oshiradi. Har kimning hayoti, sharoit va muvaffaqiyatga erishish yo'li har xil bo'lishiga qaramay, bunday aforizmlar doimiy ravishda mukammallikka intilishni ta'kidlaydi va yoshlar bundan charchashi mumkin. (BEHRUZ RAJABOV)

Stressning alomatlari:

1. Doimiy bezivtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi;

2. Yomon, notinch uyqu;

3. Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biror narsani qilishning yoqmasligi;

4. Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashuvi;

5. Dam olish, ish va muammolarni bir chetga surib qo'ya olmaslik;

6. Boshqalarga; hatto oila a'zolariga, do'stlariga qiziqishning yo'ligi;





MODERN PROBLEMS IN EDUCATION AND THEIR SCIENTIFIC SOLUTIONS

7. Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi

8. Ishtahaning pasayishi-ba'zida aksincha; ovqatni ortiqcha yeb yuborish

9. Ko'pincha asabiy odatlar paydo bo'ladi; kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi. (Xudoyberganov Zokir Karimovich,2021)

Stressni oldini olish usullari:

Stressni boshqarish bo'yicha mutaxassislar ochiq havoda dam olish va toza havoga ustunlik berishni, ish vaqtini va hayot ritmini to'g'ri shakllantirishni, tanaga dam olish va uxlash uchun yetarli vaqt berishni, sog'lom, xilma-xil oziq-ovqat va muvozanatli ovqatlanishni Afzal ko'rishni tavsiya qiladi. (Rushana Sultanova,2021)

Agar muammolarning oldini olishning ilojisi bo'lmasa, nuqtai nazarni o'zgartirish orqali ulardan foyda olishga harakat qilish kerak;salbiy hodisani ijobiy deb qabul qilishga harakat qiling, stressni energiya manbai sifatida qabul qiling . Tinch holatda siz ko'p ish qila olmadingiz; hayajonlanganda siz beqiyos ko'proq narsani uddaladingiz. Muammoni qiyinchilik sifatida ko'ring; o'tgan voqealarni mag'lubiyat deb hisoblamang. Siz boshqa odamlarning xatt-harakatlari uchun javobgar bo'lolmaysiz, lekin siz ularga bo'lgan munosabatingizni nazorat qilishingiz mumkin. Asosiysi, his-tuyg'ulari ustidan g'alaba qozonish; hammani rozi qilishga urinmang, vaqti-vaqti bilan o'zingizni xursand qilish haqiqatga to'g'ri kelmaydi.(Jumanazarova Go'zal Paraxatovna,

Talabalar uchun vatqni oqilona boshqarish, stressni bartaraf etuvchi faoliyatlarga jalb qilish, va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimidan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Meditatsiya, jismoniy faoliyat va psixologik yordam kabi usullar stress darajasini pasaytirish va bilim olish jarayonini yaxshilashda samarali bo'lishi mumkin. O'quv muassasalari tomonidan taqdim etiladigan stressni kamaytirish dasturlari, shuningdek, muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Rajabov, B.(2024) . “Nega yoshlar stressga tushadi?”
- 2.Xudoyberganov, Z.K. (2021). “ Causes of Stress in Student Life and Thier Prevention”.
- 3.Sultanova,R. (2021). “Salbiy Stress: Qanday qilib uning oldini olish mumkin?”
- 4.Jumanazarova,G.X. “Stressdan chiqish yo'llari. Stressning oldini olish va unga qarshi kurashish usullari”.
5. www.mymedic.uz
6. www.yoshlarovozi.uz
7. www.qalampir.uz

