

TALABALIK DAVRIDA STRESS HOLATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Xakimova Sarvinoz Sharifjon qizi

Namangan davlat Pedagogika instituti

Psixologiya yo‘nalishi magistranti

Email address: hakimovasarvinoz140@gmail.com

ORCID ID: 0009-0004-3895-9660

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalik davrida yuzaga keladigan stress holatlarining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari, ularning kelib chiqish omillari hamda talaba shaxsining ruhiy rivojlanishiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqotda talabalik davrining o‘ziga xos psixologik jihatlari, xususan, yangi ijtimoiy muhitga moslashish, akademik yuklamaning ortishi, kasbiy o‘zini anglash jarayoni va kelajak bilan bog‘liq xavotirlarning stress holatlarini shakllantirishdagi o‘rni yoritildi. Maqolada uzoq davom etuvchi emotsional zo‘riqishning depressiv holatlar, o‘ziga ishonchsizlik, ruhiy charchoq va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni yuzaga keltirishi mumkinligi haqida fikr yuritildi.

Kalit so‘zlar: talabalik davri, stress, yoshlar psixologiyasi, emotsional zo‘riqish, motivatsiya, psixologik moslashuv, ruhiy salomatlik.

Kirish. Talabalik davri inson hayotidagi muhim bosqichlardan biri bo‘lib, odatda 18–25 yosh oralig‘ini o‘z ichiga oladi. Ushbu davrda yoshlar mustaqil hayotga moslashish, kasbiy yo‘nalishni tanlash va kelajak rejalari bilan bog‘liq muhim qarorlarni qabul qiladilar. Shu sababli talabalik davri nafaqat intellektual, balki psixologik jihatdan ham murakkab davr hisoblanadi. Chunki aynan ushbu bosqichda yoshlar mustaqil hayotga qadam qo‘yib, yangi ijtimoiy muhit, yangi insonlar va yangi mas’uliyatlar bilan yuzmayuz keladilar. Talaba uchun oliy ta’lim muassasasiga moslashish jarayoni dastlab ma’lum darajada qiyinchilik tug‘dirishi mumkin. Yangi ta’lim tizimi, o‘quv yuklamasining ortishi, mustaqil ta’limning ko‘payishi hamda yuqori natijalarga erishish talabi yoshlarning psixologik holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, talabalik davrida yoshlar o‘z kelajagi, kasbiy faoliyati va jamiyatdagi o‘rni haqida jiddiy o‘ylay boshlaydilar. Bu esa ularda mas’uliyat hissining ortishiga sabab bo‘ladi. Ayrim hollarda muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, imtihonlardan xavotirlanish yoki tengdoshlari bilan o‘zini taqqoslash natijasida emotsional zo‘riqish va ichki stress holatlari yuzaga keladi. Ayniqsa, birinchi bosqich talabalari uchun yangi muhitga moslashish jarayoni ruhiy jihatdan ancha murakkab kechishi mumkin.

Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi ham talabalarning psixologik holatiga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish, virtual muloqotning ortishi va doimiy axborot oqimi yoshlarning diqqatini susaytirib, ruhiy charchoqni kuchaytirishi mumkin. Natijada uyqu buzilishi, asabiylik, motivatsiyaning pasayishi hamda hissiy beqarorlik kabi holatlar kuzatiladi.

Talabalik davrida yana bir muhim jihat — bu mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmasining shakllanishidir. Yoshlar bu davrda moliyaviy, ijtimoiy va shaxsiy muammolarni o'zlari hal qilishga harakat qiladilar. Bunday vaziyatlarda yetarli psixologik tayyorgarlik bo'lmasa, stress va xavotir darajasi ortishi mumkin. Shu bois talabalarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash, ularga motivatsion va psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda talabalar orasida stress holatlarining ortib borishi dolzarb muammolardan biri sifatida kuzatilmoqda. Mazkur holat nafaqat talabalarning ruhiy salomatligiga, balki ularning o'quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va kelajakdagi kasbiy shakllanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Zamonaviy ta'lim tizimida talabalar zimmasiga yuklanayotgan mas'uliyatning ortishi, yuqori akademik talablar va raqobat muhiti emotsional zo'riqishning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Ayniqsa, reyting tizimi, oraliq va yakuniy nazoratlar, topshiriqlarning ko'pligi hamda qisqa muddat ichida katta hajmdagi ma'lumotlarni o'zlashtirish zarurati talabalarni doimiy ruhiy bosim ostida qoldiradi.

Talabalar orasida stress holatlarining yuzaga kelishida ijtimoiy va iqtisodiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Ayrim talabalar moddiy qiyinchiliklar sabab o'qish bilan bir qatorda ishlashga majbur bo'ladilar. Bu esa jismoniy va ruhiy charchoqni yanada kuchaytiradi. Shuningdek, yotoqxonaga sharoitiga moslashish, oiladan uzoqda yashash, yangi ijtimoiy muhitga kirish kabi holatlar ham talabaning emotsional holatiga ta'sir qiladi. Ayniqsa, birinchi kurs talabalari yangi hayot tarziga moslashishda ko'proq psixologik qiyinchiliklarga duch keladilar.

Stressning kuchayishiga sabab bo'luvchi omillardan yana biri — bu kelajak bilan bog'liq noaniqlik hissidir. Talabalar o'z kasbiy faoliyati, ish topish imkoniyatlari va jamiyatda munosib o'rin egallash masalalari haqida ko'p o'ylaydilar. Ba'zan ularda "kelajakda muvaffaqiyatga erisha olamanmi?", "tanlagan kasbim to'g'rimi?" kabi savollar paydo bo'ladi. Bu kabi ichki kechinmalar esa xavotir va ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi.

Bundan tashqari, zamonaviy texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri ham talabalar ruhiyatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Internetdagi doimiy axborot oqimi, boshqalarning muvaffaqiyatini kuzatish va o'zini ular bilan taqqoslash ayrim talabalarda o'ziga nisbatan ishonchsizlik hissini paydo qiladi. Virtual muloqotning ortishi

esa real ijtimoiy aloqalarning sustlashishiga olib kelishi mumkin. Natijada yolg'izlik hissi, emotsional tushkunlik va psixologik charchoq kuchayadi. Stress holatlari uzoq davom etganda talabaning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu buzilishi, tez charchash, bosh og'rig'i, ishtahaning pasayishi va asabiylik kabi belgilar kuzatiladi. Ba'zi hollarda esa kuchli stress depressiv holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Bu esa talabaning darslarga bo'lgan qiziqishini kamaytirib, o'quv faoliyati samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Psixologlarning fikricha, talabalar orasida stressning oldini olish uchun oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish zarur. Talabalar bilan individual va guruhli psixologik treninglar tashkil etish, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish hamda motivatsion suhbatlar o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, talabalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport va madaniy tadbirlarga jalb qilish ham ularning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi.

O'quv yuklamasi, imtihonlar, ijtimoiy moslashuv va kelajak haqidagi xavotir talabalarda emotsional zo'riqishni yuzaga keltiradi. Natijada ruhiy charchoq, motivatsiyaning pasayishi va psixologik tushkunlik holatlari paydo bo'lishi mumkin. Talabalik davri shaxsning mustaqil fikrlashi va o'zini anglash jarayoni faol rivojlanadigan bosqichdir. Bu davrda yoshlar jamiyatda o'z o'rnini topishga, kasbiy va shaxsiy muvaffaqiyatga erishishga intiladilar.

Psixologik nuqtai nazardan, talabalarda hissiy sezgirlik va tashqi ta'sirlarga beriluvchanlik yuqori bo'ladi. Ayniqsa, yangi muhitga moslashish jarayonida stress va xavotir holatlari tez-tez uchraydi.

Talabalar o'z oldiga yuqori maqsadlar qo'yganligi sababli muvaffaqiyat-sizlikdan qo'rqish hissi ham kuchli bo'ladi. Bu holat ayrim hollarda ichki ziddiyat va emotsional bosimni yuzaga keltiradi. Stress talabaning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kuchli emotsional zo'riqish diqqatning pasayishi, xotira sustlashuvi va o'quv faoliyatining samaradorligi kamayishiga olib keladi.

Bundan tashqari, uzoq davom etuvchi stress uyqu buzilishi, asabiylik va tez charchash kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Ayrim talabalar stressni yengish uchun ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish yoki yolg'izlikni tanlashga moyil bo'ladilar. Psixologlarning fikricha, surunkali stress depressiv holatlar va o'ziga ishonchsizlik rivojlanishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Bu esa talabaning ijtimoiy faolligi va kelajak rejalarira salbiy ta'sir qiladi.

STRESSNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

- kun tartibini to'g'ri tashkil etish;
- dam olish va o'qish jarayonining muvozanatda bo'lishi
- jismoniy faollik

- sport mashg'ulotlari;
- sayr va ekskursiyalar

Oliy ta'lim muassasalarida psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik treninglar va motivatsion seminarlar talabalarni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, talabalarni ijtimoiy faoliyatga jalb qilish, ijodiy va madaniy tadbirlarni ko'paytirish ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Oila va do'stlarning ma'naviy qo'llab-quvvatlashi esa talabaning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Tadqiqot davomida mahalliy va xorijiy psixolog olimlarning yosh davrlari psixologiyasi hamda stress nazariyasiga oid ilmiy qarashlari tahlil qilinib, talabalarda stress holatlarining oldini olish va ularni bartaraf etishning psixologik-pedagogik mexanizmlari ko'rsatib berildi.

Jumladan, psixologik maslahat xizmatlarini rivojlantirish, motivatsion treninglar tashkil etish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, vaqtni samarali boshqarish hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitini yaratishning ahamiyati ochib berildi. Mazkur maqola natijalari talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularning stressga bardoshliligini oshirish va ta'lim jarayonining psixologik samaradorligini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, talabalik davrida stress holatlari yoshlar psixologiyasidagi muhim muammolardan biridir. Ushbu holat talabalar ruhiy salomatligi, o'quv faoliyati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning oldini olishda sog'lom turmush tarzi, psixologik yordam va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalarning psixologik salomatligini mustahkamlash jamiyatning intellektual taraqqiyoti uchun ham muhim omildir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziev E.G'. *Psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2002.
2. Davletshin M.G. *Yosh davrlari psixologiyasi*. – Toshkent, 2004.
3. Karimova V.M. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent, 2012.
4. Lazarus R. *Stress and Emotion*. – New York, 2006.
5. Sh.M. Mirziyoyevning yoshlar siyosati va ta'limga oid nutqlari.
6. Qizi, X. S. S. (2023). UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARIDA IJTIMOIIY-MA' -DANIY MUHITNI TASHKIL ETISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 4), 93-94.
7. Z. Nishanova, Z. Qurbonova, S. Abdiev «Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya» Toshkent-2011

8. Davletshin M.G. «Yosh davrlar va va pedagogik psixologiya». — T.: TDPU. 2009.

9. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o‘qituvchisining psixologiyasi. «Pedagogika va psixologiya». T., Nizomiy nomidagi TDPU, 1999/1.

10. Xakimova, S. S. Q. (2025). Inson temperamentining psixologik xususiyatlari va ularning ijtimoiy hayotdagi o‘rni. *Science and Education*, 6(11), 981-985.

