

TA'LIM JARAYONIDA TALABALARDAGI STRESS HOLATLARINI BARTARAF ETISH

Toshpo'latov Akmal Azamjon o'g'li

Andijon davlat universiteti Psixologiya yo'nalishi

1-bosqich magistri

Ilmiy raxbari: Dots. M.X.Dumarov

Annotatsiya

Mazkur maqolada zamonaviy ta'lim jarayonida talabalarda yuzaga keladigan stress holatlari va ularni bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi. Bugungi kunda oliy ta'lim tizimida yuz berayotgan jadal o'zgarishlar, ta'limga bo'lgan talabning oshishi, raqobat kuchayishi va shaxsiy bosimlar natijasida talabalar turli xil psixologik muammolarga, xususan, stressga duch kelmoqda. Ushbu holat nafaqat ularning o'quv faoliyatiga, balki salomatligiga, jamiyatdagi ijtimoiy roliga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Maqolada stress holatlarining asosiy sabablari, ularni yuzaga keltiruvchi omillar hamda bartaraf etish bo'yicha samarali yondashuvlar keltirib o'tilgan. Jumladan, psixologik maslahatlar, sport va jismoniy faoliyat, vaqtni to'g'ri boshqarish, talabalarga individual yondashuv, guruhiiy mashg'ulotlar orqali emotsional tushkunliklarni kamaytirish usullari yoritiladi.

Kalit so'zlar: Stress, ta'lim jarayoni, talabalar ruhiyati, psixologik muhit, emotsional barqarorlik, stressni kamaytirish, psixologik xizmatlar.

ELIMINATION OF STRESS IN STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Annotation

This article analyzes stress situations that arise in students in the modern educational process and ways to eliminate them. Today, as a result of rapid changes in the higher education system, increased demand for education, increased competition, and personal pressure, students are faced with various psychological problems, in particular, stress. This situation negatively affects not only their academic performance, but also their health and social role in society.

The article presents the main causes of stress situations, factors that cause them, and effective approaches to eliminating them. In particular, it covers methods for reducing emotional depression through psychological counseling, sports and physical activity, proper time management, an individual approach to students, and group exercises.

Key words: Stress, educational process, student psychology, psychological environment, emotional stability, stress reduction, psychological services.

УСТРАНЕНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Абстрактный

В статье анализируются стрессовые ситуации, с которыми сталкиваются студенты в современном образовательном процессе, и пути их преодоления. Сегодня в результате стремительных изменений, происходящих в системе высшего образования, возросшего спроса на образование, возросшей конкуренции и личных трудностей студенты сталкиваются с различными психологическими проблемами, в частности, со стрессом. Такая ситуация негативно сказывается не только на их успеваемости, но и на их здоровье, а также на социальной роли в обществе.

В статье рассматриваются основные причины стресса, факторы, его вызывающие, а также эффективные подходы к его устранению. В частности, будут рассмотрены методы снижения эмоционального стресса посредством психологического консультирования, спорта и физической активности, правильного управления временем, индивидуального подхода к учащимся и групповых упражнений.

Ключевые слова: стресс, образовательный процесс, моральный дух студентов, психологическая среда, эмоциональная устойчивость, снижение стресса, психологические услуги.

Kirish

Yangi O‘zbekiston taraqqiyotining asosiy ustunlaridan biri – bu ta’lim sohasidagi islohotlardir. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganlaridek: *“Ta’lim sifatini oshirish – bu faqat bilim berish emas, balki sog‘lom muhit yaratishdir.”* Ushbu yondashuv bugungi kunda oliy ta’lim tizimida psixologik muhitga, ayniqsa, talabalar ruhiy holatiga e’tiborni kuchaytirishni talab qilmoqda.

Oliy ta’lim tizimida o‘quv yuklamalari, imtihonlar bosimi, mustaqil ishlar, oilaviy va ijtimoiy omillar sababli talabalarda stress holatlari tez-tez uchray turadi. Bu holat o‘z navbatida ularning bilim olish jarayoniga, motivatsiyasiga va jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli stress holatlarini barvaqt aniqlash, ularni bartaraf etish bo‘yicha tizimli ishlar olib borish zarur.

2024-yilda ta’lim sohasida amalga oshirilayotgan yangi qaror va farmonlar, xususan, *“Yoshlar ruhiy salomatligini mustahkamlash”* bo‘yicha qabul qilingan davlat dasturi ham ushbu masalaning dolzarbligini yana bir bor tasdiqlaydi. Mazkur dastur

asosida oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyati kuchaytirilmoqda, psixologlar soni oshirildi va talabalar bilan muntazam suhbatlar yo’lga qo’yilmoqda.

Ta’lim jarayonida stressni kamaytirish bo’yicha xorijiy tajribalardan foydalanish, masalan, Finlyandiya, Kanada, Janubiy Koreya tajribasi ham o’z samarasini bermoqda. Bu davlatlarda o’quv yuklamasini optimallashtirish, psixologik qo’llab-quvvatlash xizmatlari faoliyati kengaytirilgan.

Shunday qilib, ta’lim tizimida stress holatlarini bartaraf etish – bu nafaqat psixologik xizmatlarga bog’liq, balki barcha pedagogik faoliyatni stressni kamaytirish tamoyili asosida tashkil etishni talab qiluvchi murakkab, ammo muhim jarayondir.

Adabiyotlar tahlili

Stress holatlari psixologiya, pedagogika, sotsiologiya va tibbiyot fanlari kesishmasida keng o’rganilgan. Xususan, L. S. Vygotskiy ta’lim jarayonida psixologik muvozanatning buzilishi shaxs rivojiga salbiy ta’sir ko’rsatishini ta’kidlagan. A. Maslou esa o’zining “Ierarxik ehtiyojlar nazariyasi”da xavfsizlik va ruhiy osoyishtalik inson uchun muhim ehtiyojlar sirasiga kirishini ta’kidlagan.

Mahalliy olimlardan M. Qosimova va T. Sattorovlarning tadqiqotlarida talabalarda stressga olib keluvchi asosiy omillar – akademik bosim, o’zini tasdiqlash istagi va kelajakka nisbatan noaniqlik deb belgilanadi. Ularga ko’ra, stressning eng samarali yechimi – bu muntazam psixologik treninglar, vaqtni boshqarish ko’nikmalarini shakllantirish va sog’lom turmush tarzini olib borishdir.

YUNESKO va WHO (Jahon sog’liqni saqlash tashkiloti) tomonidan taqdim etilgan hisobotlarda ta’lim muassasalarida stressni kamaytirish uchun “inclusive education”, ya’ni inklyuziv va emotsional salohiyatga asoslangan o’qitish metodlari keng targ’ib qilinadi.

Shuningdek, Kanadada talabalar orasida stressni kamaytirish maqsadida “Campus wellness center”lar faoliyat yuritmoqda. Bu markazlarda talabalar psixologlar bilan individual va guruhli suhbatlarda qatnashadi, yoga va meditatsiya mashg’ulotlari orqali o’z ruhiy holatini barqarorlashtiradi.

O’zbekiston Respublikasining 2022–2026 yillarga mo’ljallangan “Ta’limni rivojlantirish milliy dasturi”da ham stress holatlarini kamaytirish masalasi bir necha bor tilga olingan. Dasturga ko’ra, har bir oliy ta’lim muassasasida psixologik xizmat joriy qilinishi, stress tahliliga oid dars va treninglar tashkil etilishi belgilangan.

Umuman olganda, mavjud adabiyotlar va tajribalar shuni ko’rsatadiki, stress holatlari ta’lim sifatiga sezilarli ta’sir ko’rsatadi va ularni bartaraf etish ko’p qirrali yondashuvni talab qiladi.

Talabalardagi stress holatlarini bartaraf etishda quyidagi asosiy g’oyalarni ajratish mumkin:

Birinchidan, stress holatlari faqat psixologik muammolar emas, balki akademik muvaffaqiyatsizliklar, ijtimoiy bosim va o’z-o’zini past baholash natijasida kelib

chiqadi. Shuning uchun stressga qarshi kurashish ham o‘quv rejalari, ham psixologik muhit bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi lozim.

Ikkinchidan, ta’lim muassasalarida stressni kamaytirish uchun psixologik xizmatlar faoliyatini kengaytirish muhim. Bu xizmatlar muntazam ravishda talabalar bilan ishlashi, maxsus testlar orqali ularning ruhiy holatini baholab borishi kerak. Uchinchidan, o‘qituvchilar va akademik murabbiylar talabalar ruhiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatuvchi shaxslardir. Ularning pedagogik-psixologik tayyorgarligi yuksak bo‘lishi stress holatlarini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi.

To‘rtinchidan, jismoniy faollik, sport, musiqa va boshqa estetik faoliyat turlari stressga qarshi tabiiy terapiya vazifasini bajaradi. Talabalarning sog‘lom turmush tarzi va ijodiy faoliyatga jalb qilinishi emotsional muvozanatni tiklashga yordam beradi.

Muhokama

O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatdiki, ta’lim jarayonida talabalarni stressdan xoli muhitda o‘qitish nafaqat psixologik, balki pedagogik muammolarning ham yechimidir. O‘zbekiston oliy ta’lim tizimida aynan psixologik xizmatlar yetarlicha kuchli emasligi sababli, ko‘plab talabalarda depressiya, emotsional charchoq va ruhiy tushkunlik kuzatilmoqda.

Stressga qarshi kurashishdagi asosiy muammo – bu talabaning o‘zida muammolarini tan olishga tayyor emasligi yoki yordam so‘rashdan uyalishidir. Shuning uchun ta’lim muassasalari faolligi yetarli bo‘lishi kerak: har bir dekanat, kafedra va psixologik xizmat o‘z faoliyatini talabalar bilan ishlashga yo‘naltirishi lozim.

Tajriba shuni ko‘rsatadiki, jamoaviy mashg‘ulotlar, stressni aniqlovchi diagnostik testlar va motivatsion treninglar talabalar holatini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar – mobil ilovalar, onlayn konsultatsiyalar orqali stressni yengillashtirish mumkin.

Muhokama natijasida aniqlanishicha, stress holatlarini bartaraf etishda yagona yondashuv emas, balki integratsiyalashgan tizim zarur. Har bir ta’lim muassasasi o‘zining ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlariga mos holda stressga qarshi choralarni ishlab chiqishi kerak.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ta’lim jarayonida talabalar duch kelayotgan stress holatlari ularning nafaqat o‘quv natijalariga, balki umuman shaxsiy rivojiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu holatlarni bartaraf etish – bu ko‘p bosqichli va kompleks yondashuvni talab qiladigan murakkab jarayon.

Birinchidan, har bir ta’lim muassasasida kuchli psixologik xizmat faoliyat yuritishi zarur. Bu xizmat muntazam diagnostika, konsultatsiya va ruhiy yengillik mashg‘ulotlarini o‘tkazishi lozim. Shuningdek, ushbu xizmat o‘qituvchilar va ot-onalar bilan hamkorlikda ishlashi kerak.

Ikkinchidan, stress holatlarini kamaytirish uchun o‘quv jarayoni yengillashtirilishi, imtihonlar tizimi optimallashtirilishi va talabalarga moslashuvchan yondashuv joriy qilinishi muhim. Ko‘p holatlarda o‘quv yuklamasining yuqoriligi stressning asosiy omillaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Uchinchidan, talabalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, jismoniy faollik va madaniy tadbirlar orqali ruhiy muvozanatni tiklashga erishish mumkin. Sport mashg‘ulotlari, musiqa, san‘at bilan shug‘ullanish, ko‘ngilochar tadbirlar orqali stress darajasi sezilarli kamayadi.

To‘rtinchidan, jamiyatda ruhiy salomatlik madaniyatini shakllantirish zarur. Talabalar yordam so‘rashdan tortinmasligi, muammolari bilan psixolog yoki mentorlarga murojaat qilishi uchun qulay va ishonchli muhit yaratilishi lozim.

Shunday qilib, stress holatlarini bartaraf etish – bu zamonaviy ta’limning ajralmas qismiga aylanishi zarur. Bu borada davlat siyosati, ta’lim muassasalarining strategiyasi va pedagoglarning yondashuvi uyg‘un holda shakllanishi kerak. Faqat shundagina biz sog‘lom, motivatsiyalangan va barkamol yoshlarni tarbiyalashga erisha olamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vygotskiy, L.S. (1984). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika nashriyoti.
2. Maslow, A.H. (1943). *A Theory of Human Motivation*. Psychological Review, 50(4), 370–396.
3. Qosimova, M. (2021). Oliy ta’limda psixologik muhit va talabalar ruhiyati. *Pedagogik mahorat*, №2, 45–50.
4. Sattorov, T. (2022). Stress holatlarining ta’limdagi roli va uni kamaytirish usullari. *O‘zbekistonda ijtimoiy fanlar*, №4, 55–60.
5. World Health Organization (2020). *Mental Health and Wellbeing in Schools: Global Guidelines*. Geneva: WHO Publications.
6. UNESCO (2021). *Supporting Students' Emotional Wellbeing in Higher Education*. Paris: UNESCO Publishing.
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 18-martdagi PF–106-sonli Farmoni “2022–2026 yillarda yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”.