

## TALABALARDA STRESSNI BOSHQARISH VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH

Andijon davlat pedagogika instituti o’qituvchisi  
Z.T.Alisherova  
Shavkatova Gulidabonu Yaxshiboy qizi  
Pedagogika fakulteti BT yo’nalishi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19411463>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada zamonaviy ta’lim jarayonida talabalarda yuzaga keladigan stress holatlari, ularning kelib chiqish sabablari va talabalar psixikasiga salbiy ta’siri tahlili qilinadi. Shuningdek, maqolada talabalarning psixologik barqarorligini oshirish, hissiy zo’riqishlarni boshqarish hamda o’quv samaradorligini pasaytirmaslikka qaratilgan samarali usullar va tavsiyalar bayon etilgan.

**Kalit so’zlar:** stress, talaba, psixologik barqarorlik, hissiy intellekt, ta’lim sifati, adaptatsiya, relaksatsiya.

**Аннотация:** В данной статье анализируются стрессовые ситуации, возникающие у студентов в современном образовательном процессе, причины их возникновения и негативное влияние на психику студентов. Также в статье описаны эффективные методы и рекомендации, направленные на повышение психологической устойчивости студентов, управление эмоциональным напряжением и сохранение академической успеваемости.

**Ключевые слова:** стресс, студент, психологическая, устойчивость эмоциональный интеллект, качество образования, адаптация, релаксация.

**Abstract:** This article analyzes stress situation arising among students in the modern educational process, their causes, and their negative impact on the students’ psyche. The article also describes effective methods and recommendations aimed at increasing students’ psychological resilience, managing emotional tension, and maintaining academic performance.

**Keywords:** stress, student, psychological resilience, emotional intelligence, quality of education, adaptation, relaxation.

**Kirish:** Bugungi jadal globallashuv va axborot texnologiyalari asrida intellektual mehnat bilan band bo’lgan yoshlar, ayniqsa, talabalar zimmasiga ulkan mas’uliyat va o’quv yuklamalari tushmoqda. Talabalik davri nafaqat bilim olish, balki shaxs sifatida shakllanishning murakkab bosqichi bo’lib, u ko’pincha yuqori ruhiy bosim va stress bilan kechadi. Shuning uchun ham talabalarda stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish bugungi kun ta’lim tizimining eng muhim masalalaridan biriga aylandi.

Davlatimiz rahbari Shavkat Mirziyoyev yoshlarga doimiy motivatsiya berib, shunday deydi: “Hayot yo’li doim ham tekis va ravon bo’lavermaydi. Oldingizda murakkab sinovlar, kutilmagan muammolar uchrashi tabiiy. Bunday vaziyatlarda aslo tushkunlikka tushmang, matonatli bo’ling!”. Bu iqtibos talabalardagi o’quv stressni yengish va hayotiy qiyinchiliklarga psixologik tayyor turish kerakligini anglatadi.

Davlatimiz rahbari yoshlar bilan uchrashuvlarida ruhiy barqarorlikning asosi haqida to’xtalib o’tgan: “Biz o’z kuchi va imkoniyatiga ishonadigan, har qanday vaziyatda ham mas’uliyatni o’z zimmasiga olishga qodir bo’lgan yoshlarni tarbiyalashimiz shart.” Stressni boshqarishning birinchi qoidasi - bu o’ziga ishonch. Prezident bu gap bilan talabalarni ruhiy “immunitetini” oshirishga chaqirmoqda.

**Asosiy qism** Stress bu insonning turli qiyinchiliklar yoki bosimlarga nisbatan psixologik va fiziologik reaksiyasidir. Talabalarda stress asosan o’qish yuklamasi, vaqtni to’g’ri taqsimlay olmaslik, imtihonlarda qo’rqish yoki ijtimoiy muhitdagi muammolar tufayli yuzaga keladi.

Psixologik barqarorlik esa insonning turli qiyinchiliklar va stressli vaziyatlarda o’zini boshqara olish, muammolarga sabr bilan yondashish qobiliyatidir. Talabalarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish ularning nafaqat o’qish jarayonida, balki kelesidagi hayotida ham muhim ro’l o’ynaydi.

Stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish usullari

1. Vaqtni rejalashtirish: Vazifalarni oldindan reja asosida bajarish stressni kamaytiradi va samarali faoliyatni ta’minlaydi.

2. Jismoniy faollik: Sport, sayryoki yoga ruhiy holatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi.

3. Ijobiy fikrlash: Muammolarga salbiy emas, yechim topishga qaratilgan yondashuvni shakllantirish psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

4. Psixologik maslahat va yordam: Zarur hollarda mutaxassis bilan suhbatlashish, stressni boshqarish texnikalarini o’rganish foydali bo’ladi.

5. Motivatsiya va maqsad qo’yish: Aniq maqsadlar talabaning ichki motivatsiyasini oshiradi va stressga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Psixologik barqarorlikni shakllantirish strategiyalari

\* Stressli vaziyatlarni analiz qilish va ularni boshqarish yo’llarini topish.

\* Ijobiy o’z-o’zini baholashni rivojlantirish.

\* Muammolarga moslashuvchanlik bilan yondashish.

\* Ruhiy salomatlikni saqlash uchun dam olish va hordiq chiqarish mashqlarini muntazam bajarish.

Talabalarda stressni samarali boshqarish uchun bir qator usullarni qo’llash muhim hisoblanadi. Avvalo, vaqtni to’g’ri rejalashtirish katta ahamiyatga ega. Talaba o’zining kundalik faoliyatini reja asosida tashkil etsa, o’quv yuklamasi tartibli bo’ladi va ortiqcha zo’riqish kamayadi. Shuningdek, jismoniy faollik, sport bilan shug’ullanish, toza havoda sayr qilish ham stressni kamaytirishga yordam beradi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev yoshlar tarbiyasi va ularning barkamol rivojlanishi haqida shunday ta’kidlaydi: “Yoshlarimiz mustaqil fikrlaydigan, yuksak bilim va intellektual salohiyatga ega, ma’naviy yetuk insonlar bo’lib ulg’ayishi uchun barcha imkoniyatlarni safarbar etishimiz zarur.” Bu fikr talabalarining nafaqat bilimli, balki yruhiy jihatdan barqaror bo’lishi, stressli vaziyatlarni to’g’ri boshqara olish muhimligini ko’rsatadi.(1; 12-13)

Stressni organizmning har qanday tashqi ta’sirga javob beradigan “ umumiy moslashish sindromi” deb atagan. Stressing ikki turi bor: Eustress ( foydali, harakatga keltiruvchi) va Distress (zararli, holdanto’ydiruvchi). Talaba uchun eustress imtihonlarga tayyorlanishda kuch bersa, surunkali distress sog’liqqa zarar.(2; 286- 305). Talabalarda stressing yengishning eng asosiy yo’li bu shaxsiy intizom va faoliyatni to’g’ri rejalashtirishdir. U talabaning o’z ustida ishlashi (samovospiteniye) orqali psixologik barqarorlikni shakllantirish mumkinligini ta’kidlagan. (3; 165-180). Inson har qanday qiyin vaziyatda (stressda) ham o’zining ichki erkinligi va hayot mazmunini saqlab qolishi mumkin. Stressni yengish uchun talaba o’zining o’qishi va hayotidagi maqsadini (mazmunini) aniq ko’ra olish kerak. Maqsad bor joyda barqarorlik ham kuchli bo’ladi.(4; 112 – 135). Stressni boshqarishda talabaning ijtimoiy-psixologik treninglarda ishtirok etishi muhim. U talabalarga o’z hissiyotlarini tahlil qilishni (refleksiya) va muammolarni hosil qilishga yo’naltirilgan “Koping-strategiyalar” dan foydalanishga tavsiya etadi. (5; 45- 60). Stress bu insonni imkoniyatlari bilan muhit talablari o’rtasidagi nomutanosiblikdir. Olim talabalarga stress paytida emotsional muvozanatni saqlash

uchun avtotrening (o’z- o’ziga buyruq berish) va relaksatsiya mashqlaridan foydalanishni taklif qiladi(6; 42- 58).

Talabalarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish nafaqat ularning akademik ko’rsatkichlarini yaxshilaydi, balki kelajakda raqobatbardosh kadr bo’lib, yetishishlariga zamin yaratadi. Oliy ta’lim tizimida talabalarining ruhiy salomatligini qo’llab- quvvatlash mexanizmlarini joriy etish jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun muhimdir.

Sog’lom turmush tarzi ham stressni kamaytirishda muhim rol o’ynaydi. Muntazam jismoniy mashqlar, to’g’ri ovqatlanish, yetarli uyqu va dam olish talabaning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlaydi. Shuningdek, talabaning oila, do’stlar va ustozlar bilan yaxshi munosabatda bo’lishi ham uning psixologik holatin ibarqaror saqlashga yordam beradi.

Shu sababli oliy ta’lim muassasalarida talabalarni stressni boshqarish ko’nikmalariga o’rgatish, psixologik xizmatlarni rivojlantirish va qo’llab- quvvatlovchi muhit yaratish muhim hisoblanadi. Bu esatalabalarining nafaqat o’qish jarayonida, balki kelajak hayotida ham muvaffaqiyatli bo’lishiga xizmat qiladi.

Talabalarda stressni kamaytirishning yana bir muhim usuli bu dam olish va bo’sh vaqtini to’g’ri tashkil etishdir. Agar talaba doimiy ravishda faqat o’qish bilan band bo’lsa, bu ruhiy charchoqqa olib kelishi mumkin. Shu sababli san’at, sport, kitob o’qish yoki sevimli mashg’ulotlar bilan shug’ullanish ham psixologik muvozanatni saqlashga yordam beradi. Bundan tashqari, talabalarda muloqot ko’nikmalarini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. O’z fikrini erkin ifoda eta oladigan, boshqalar bilan samarali muloqot qilaoladigan talabalar psixologik jihatdan ancha barqaror bo’ladi. Guruhda ishlash, interfaol mashg’ulotlar va jamoaviy loyihalar talabalarining ijtimoiy faolligini oshiradi hamda stressni kamaytirishga yordam beradi.

**Xulosa:** Xulosa qilib aytganda, talabalarda stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni rivojlantirish ta’lim jarayonining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Talabalik davrida o’quv yuklamalari, imtihonlar va turli hayotiy omillar stress holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun talabalarda stressni to’g’ri boshqarish ko’nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Bunda vaqtni to’g’ri rejalashtirish, ijobiy fikrlash, sog’lom turmush tarziga amal qilish hamda oila va ustozlar tomonidan qo’llab- quvvatlash talabalarining psixologik barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Natijada talabalarining o’qish samaradorligi oshadi va ular kelajakdagi hayot faoliyatida ham muvaffaqiyatga erishish imkoniyatiga ega bo’ladilar.

Stressni samarali boshqarish va ruhiy chidamlilikni oshirish talabani nafaqat imtihonlarga, balki kelajakdagi professional hayotning kutilmagan qiyinchiliklariga ham tayyorlaydi. Psixologik sog’lom talaba - jamiyatning eng samarali va kreativ a’zovidir.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1.Mirziyoyev Sh. M. Erkin va farovon, demokratik O’zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. - Toshkent: O’zbekiston, 2016

2.Ergash G’oziyev Psixologiya. - Toshkent: O’qituvchi, 1994

3.M.G. Davletshin Umumiy psixologiya - Toshkent: O’qituvchi, 2002

4.Z. Nishonova Psixologik maslahat - Toshkent: Iqtisod- moliya, 2010

5.Gans Selya Stress bez distressa (Stress va distress) - Moskva Progress 1982

6.Sh. Do’stmuhammedov O’z – o’zini boshqarish psixologiyasi - Toshkent: Universtitet,2000

7. Alisherova Zulfiya Tolibdjanovna. (2025). THE IMPORTANCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE DEVELOPMENT OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF ADOLESCENTS. *Best Journal of Innovation in Science, Research and Development*, 4(6), 148–150. Vol.