

## TALABALAR HAYOTIDA STRESSNI BOSHQARISHNING AHAMIYATI

**Qo'ldosheva Fotima Eshboy qizi**

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti talabasi

[abrorquldoshev07@gmail.com](mailto:abrorquldoshev07@gmail.com)

**Ikromova Ominaxon Elmurod qizi**

Andijon davlat universitetining pedagogika instituti

[ikromovavazbek08@gmail.com](mailto:ikromovavazbek08@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Maqolada stressni boshqarishning talabalar hayotidagi ahamiyati, uning kelib chiqishiga sabab bo'ladigan asosiy omillar haqida ma'lumot berilgani. Bundan tashqari, stressning talabalar sog'lig'iga va o'qish jarayonlariga bo'lgan salbiy ta'siri, stressni qanday boshqarish mumkinligi haqida ham qayd etilgan.

**Kalit so'zlar:** Stress, stressni boshqarish, talabalar, stressning talabalarga ta'siri.

### ABSTRACT

The article provides information on the importance of stress management in students life and the main factors that cause it. In addition, the negative effects of stress on students' health and learning processes, and how to manage stress are also noted.

**Keywords:** Stress, stress management, students, effects of stress on students.

### KIRISH

Stressni boshqarish keng spektrli texnikadir va psixoterapiya shaxsning darajasini boshqarishga qartilgan stress, ayniqsa surunkali stress, odatda, kundalik faoliyatni takomillashtirish maqsadi uchun. Stress har bir kishining vaziyat omillariga qarab o'zgarib turadigan ko'plab jismoniy va ruhiy alomatlar keltirib chiqaradi. Bularga

jismoniy sog'liqning pasayishi ham kiradi. Stressni boshqarish jarayoni zamonaviy jamiyatda baxtli va muvaffaqiyatli hayotning kalitlaridan biri deb nomlangan. Garchi hayotni hal qilish qiyin bo'lgan ko'plab talablarni taqdim etsa-da, stressni boshqarish tashvishlarni boshqarish va umumiy farovonlikni saqlashning bir qancha usullarini taqdim etadi. Stress ko'pincha sub'ektiv tajriba deb hisoblansa ham, stress darajasi har xil fiziologik testlardan foydalangan holda o'xshashlik bilan aniqlanadi. Turli xil stressni boshqarish usullarining samaradorligini baholash qiyin bo'lishi mumkin, chunki hozirda cheklangan tadqiqotlar mavjud. Binobarin, turli xil texnikalar uchun dalillarning miqdori va sifati juda farq qiladi.

Ko'pchilik talabalar o'qish maqsadida o'z uylaridan uzoqda yashay boshlaydi. Bu yerda ular notanish insonlar orasida bo'ladi, darslar, imtihonlar va kurs ishlarini bajarishda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu, o'z navbatida, talabalardagi stress holatining kelib chiqishidagi asosiy omillardir. Stress talabalarning sog'lig'iga va o'qish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli talabalar hayotida stressni boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. Talabalardagi stressning ularga bo'lgan ta'siri, stressga sabab bo'ladigan asosiy omillar va stressni boshqarishga yordam beradigan vositalar haqida shifokorlar, psixologlar va turli soha vakillari o'z fikr va mulohazalarini bildirgan.

### **ADABIYOTLAR TAHLILI**

Tomas Broderikning fikriga ko'ra: „Agar stress e'tiborga olinmasa, u talabalarda tushkunlik va xavotirga olib kelishi mumkin. Natijada, talabalarning o'qish natijalariga va oila, do'stlar, tengdoshlar bilan shaxsiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. "Shuningdek, Tomas Broderik talabalardagi stressni qanday boshqarish mumkinligi haqida maslahat va tavsiyalar berib o'tadi:

- 1) Yetarlicha uxlash
- 2) Yaxshi ovqatlanish
- 3) Muntazam ravishda mashq qilish va sport bilan shug'ullanish

- 4) Stimulyatorlarga tayanmaslik
- 5) Rejalarni aniq belgilash, kun tartibiga rioya qilish
- 6) Kechiktirishlardan saqlanish
- 7) Stressni yo'qotishga harakat qilish.

Elizabet Skottning ta'kidlashicha: "Ko'pgina talabalar stressdan holi bo'lish zarurligini biladi, ammo turli tadbirlar, darslarga bor vaqtini sarflaydi va stressni yo'qotishga yordam beruvchi vositalarni sinab ko'rishga vaqt topolmaydi. Natijada, stress uyqu tartibi, ovqatlanish kabi salomatlik bilan bog'liq xatti - harakatlarga, shuningdek, talabalarning baholariga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressni boshqarish talabalar uchun muhim hisoblanadi. Shu tufayli ular stressni yo'qotishda to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish, yetarlicha dam olish, sport bilan shug'ullanish kabi masalalarga e'tibor qaratishi lozim. Aks holda, stress ularning ota-onalari bilan munosabatoga, ta'lim olish jarayonlariga va sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin."

Kenton Levingsning aytishicha, stress nafaqat talabalarning hissiy va ruhiy salomatligiga, shuningdek, ularning ijtimoiy munosabatlariga, kerakli bilimlarni o'zlashtirishiga va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga ta'sir qilishi mumkin. Ko'plab talabalar esa stressni boshqarish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarga ega emas. Stress talabalarda jiddiy kasalliklarni rivojlantirishi mumkin. Depressiya, tashvishlanish, yuqori qon bosimi va semizlik – bular duch kelishi mumkin bo'lgan kasalliklardan bir nechtasi, xolos. Agar stress nazorat qilinmasa, u talabalarning salomatligiga va hayotiy faoliyatlariga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Selye , H (1950) "Stress va umumiy moslashuv sindiromi"
2. <https://www.bestcolleges.com>
3. <https://insightstobehavior.com>
4. <https://www.verywellmind.com>