

TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESS VA UNING O'QISH SAMARADORLIGIGA TA'SIRI

Madaminov Islombek Isoqjon o'g'li

Qo'qon universiteti Andijon filiali

“Davolash ishi” yo'nalishi 24_04-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17256974>

Annotatsiya: Talabalik davri inson hayotidagi eng ma'suliyatli va faol bosqichlardan biridir. Bu davrda o'quv yuklamasi, mustaqil ta'lim, imtihonlar va shaxsiy hayot bilan bog'liq omillar ko'pincha psixologik stressni keltirib chiqaradi. Stressning uzoq davom etgan holatlari talabaning bilim olish jarayoniga, diqqat va xotira faoliyatiga, shuningdek, umumiy o'qish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada talabalarda psixologik stressing asosiy sabablari, uning o'quv faoliyatiga ta'siri hamda stressni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: talaba, psixologik stress, o'qish samaradorligi, diqqat, xotira, motivatsiya, moslashuv.

Psixologik stressing sabablari.

Talabalik davrida stress turli manbalardan kelib chiqadi. Avvalo, o'quv jarayonidagi katta yuklama va muddatlarning qisqaligi talabalarning ruhiyatiga bosim qiladi. Imtihonlar, nazorat ishlari va muntazam topshiriqlar talabaning doimiy tayyorgarlik holatida bo'lishini talab etadi. Bundan tashqari, moddiy ta'minot bilan bog'liq qiyinchiliklar, yangi muhitga moslashish, oilaviy munosabatlar yoki kelajak kasb tanlovi haqida ko'p o'ylash ham stressni kuchaytiruvchi omillardan hisoblanadi.

Shuningdek, talabalarda ijtimoiy muhit ham muhim rol o'ynaydi. Guruhdoshlar bilan raqobat, ustozlar oldida o'zini ko'rsatish istagi yoki do'stlar bilan bo'lgan kelishmovchiliklar ruhiy bosimni oshiradi. Ba'zan esa ortiqcha ambitsiya va mukammallikka intilish ham ichki stress manbayi bo'lib xizmat qiladi.

Stressning o'qish samaradorligiga ta'siri.

Psixologik stress talabaning o'quv jarayonidagi faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kuchli hayajon yoki bosim ostida diqqat susayadi, o'qiganlarni yodda saqlash qiyinlashadi. Ba'zi hollarda stress uyquning buzilishiga, tez charchashga va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Natijada talaba o'zida mavjud imkoniyatlardan to'liq foydalana olmaydi. Kutilgan natijalarga erisha olmaydi. Shaxsiy talabalik hayotimda ham bu holatni tez-tez sezganman. Masalan, imtihon oldidan bir kechada juda ko'p materiallarni o'qishga harakat qilaman. Ammo ertasi kuni ko'p narsalar yodimdan chiqib ketadi. Yana bir safar, qisqa muddatda topshirilishi qiyin bo'lgan referat uchun tun bo'yi uxlamay ishlaganman. Natijada esa darsda diqqat e'tiborim jam bo'lmadi va oddiy savollarga ham javob berishga qiynalдим. Bu holatlar menga stressing nafaqat ruhiyatga, balki jismoniy kuchga ham ta'sir ko'rsatishini yaqqol ko'rsatadi.

Shu sababli o'zimcha ayrim yechimlarni topishga harakat qildim. Masalan, materialarni qisqa muddatda emas, balki bo'lib-bo'lib o'rganish, darslar orasida qisqa tanaffus qilish va muntazam uyqu rejimini saqlash stressni ancha kamaytirishini sezdim. Shu jumladan, do'stlar bilan tajriba almashish va sport bilan shug'ullanish ham o'zimga yaxshi yordam berdi.

Agar sen talaba bo'lsang va darslarni oxirgi kechaga qoldirib qo'yadigan bo'lsang, unda sen o'zingni charchatib, stressni kuchaytirayotgan bo'lasan. Agar sen darslik materialini bo'lib-bo'lib o'rgansang, unda sen vaqtni boshqara oladigan, tartibli talabasan. Agar sen har kuni

kamida 6-7 soat uxlasang, unda sen o'z aqlingni ham, tanangni ham asrayotgan bo'lasan. Agar sen kun davomida sport va sayrga vaqt ajratsang, unda sen stressni o'z qo'ling bilan yengayotgan bo'lasan.

Vaqtни tezlashtirmoqchi bo'lsang, musiqa tingla. Ohanglar seni hayot dunyosiga olib kiradi.

Vaqtda sayr qilmoqchi bo'lsang, kitob o'qi. Zero u seni boshqa davr va zamonlarga elitsin.

Vaqtни to'xtatmoqchi bo'lsang, yoz. Bu sening so'z boyligingni oshiradi.

Vaqtни aldamoqchi bo'lsang, uni reja bilan boshqar. Chunki vaqtни ortga qaytarib bo'lmaydi. Ammo uni qanday va qay yo'sinda sarflash sening ixtiyoringda.

Shaxsiy kuzatuvlar va talabalik hayotidan misollar.

Talabalik davrida stress bilan kurashishda har kimning o'z yo'li bor. Shaxsan o'zim kuzatganimda, ba'zi talabalar stressni hazil bilan yengadi, boshqalar esa sport bilan shug'ullanib, kayfiyatini ko'taradi. Men esa ko'pincha musiqa tinglash yoki qisqa sayr qilish orqali o'zimni yengilroq his qilaman. Masalan, darsdan keyin charchoqni his qilsam, quloqchin taqib sevimli ohanglarimni tinglayman va bu kayfiyatimni butunlay o'zgartiradi.

Shuningdek, imtihon oldidan kitobxonlik menga yaxshi yordam beradi. Hatto oddiy bir badiiy kitob ham ruhimni tinchlantiradi, vaqtimni mazmunli o'tkazganday bo'laman. Do'stlarim bilan suhbatlashib, kulish ham stressni ancha kamaytiradi. Shu narsani tushundimki, talabalik hayoti faqat o'qish bilan emas, balki o'ziga vaqt ajrata olish bilan ham mazmunli bo'ladi.

Xulosa

Talabalik yillarim davomida stressni ko'p marotaba boshdan kechirdim va hozir ham shunday. Imtihon oldidan kechlab kitob o'qib chiqqan vaqtlarim ham, topshiriqlarni ohirgi kunga qoldirib qiynalgan onlarim ham bo'lgan. O'sha paytlarda o'qiganlarimni yaxshi eslay olmay, diqqatim tez chalg'iganini sezganman. Biroq vaqt o'tib angladimki, stressdan qochish emas, balki jilovlay olish va uni to'g'ri maqsadlarga yo'naltirish kerak ekan.

Menga eng ko'p yordam bergan usullar – vaqtни to'g'ri taqsimlash, musiqa tinglash, sayr qilish va do'stlarim bilan suhbatlashish bo'ldi. Hatto qisqa uyqu ham fikrlarimni qayta tiklab, samaradorligimni oshirganini sezdim. Hayotiy tajribamdan kelib chiqib shuni ayta olamanki, stress – bu dushman emas, balki hayotni tartibga solishni o'rgatuvchi sinovdir. Kim uni to'g'ri boshqara bilsa, o'qishda va hayotda yaxshi muvaffaqiyatlarga erishadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984.
2. Misra R., McKean M. College students, academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies. 2000;16(1):41-51.
3. Robotham D. Stress among higher education students: towards a research agenda. Higher Education. 2008;56:735-746.
4. Shcherbatykh Y.V. Психология стресса и методы коррекции, Москва: Эксмо, 2006.