# TALABALARDA STRESS VA CHARCHOQQA QARSHI PROFILAKTIK CHORA – TADBIRLAR

# PREVENTIVE MEASURES AGAINST STRESS AND FATIGUE IN STUDENTS – MEASURES

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ПРОТИВ СТРЕССА И УСТАЛОСТИ У СТУДЕНТОВ

Qoqon universiteti Andijon filiali Davolash ishi yo'nalishi 25-06 –guruh talabasi.
Zohidjonov Saidali Umidjon o'g'li.

**Annotatsiya Mavzu:** Talabalarda stress va charchoqqa qarshi profilaktik chora-tadbirlar.

Ushbu maqolada zamonaviy ta'lim jarayonida talabalarda yuzaga keladigan akademik stress va surunkali charchoq sindromining kelib chiqish sabablari hamda ularning psixofiziologik holatga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida talabalarning o'quv yuklamasini ratsional taqsimlash, vaqtni boshqarish (taym-menejment) va sog'lom turmush tarzi tamoyillariga amal qilishning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, maqolada stress darajasini pasaytirishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar, jumladan, autogen mashg'ulotlar, jismoniy faollik va psixologik korreksiya usullari bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

**Аннотация Тема:** Профилактические меры против стресса и утомляемости у студентов. В данной статье анализируются причины возникновения академического стресса и синдрома хронической усталости у студентов в современном образовательном процессе, а также их влияние на психофизиологическое состояние. В ходе исследования освещается важность

рационального распределения учебной нагрузки, тайм-менеджмента и соблюдения принципов здорового образа жизни. Также в статье представлены научно обоснованные рекомендации по профилактическим мерам, направленным на снижение уровня стресса, включая аутогенные тренировки, физическую активность и методы психологической коррекции.

**Abstract Subject:** Preventive measures against stress and fatigue among students

This article analyzes the causes of academic stress and chronic fatigue syndrome in students within the modern educational process, as well as their impact on the psychophysiological state. The study highlights the importance of rational distribution of the academic workload, time management, and adherence to healthy lifestyle principles. Furthermore, the article provides evidence-based recommendations for preventive measures aimed at reducing stress levels, including autogenic training, physical activity, and psychological correction metho.

**Kalit so‘zlar O‘zbekcha**: akademik stress, surunkali charchoq, profilaktika, talaba psixologiyasi, taym-menejment, adaptatsiya, ruhiy salomatlik.

**Ключевые слова Русский:** академический стресс, хроническая усталость, профилактика, психология студента, тайм-менеджмент, адаптация, ментальное здоровье.

**Keywords English:** academic stress, chronic fatigue, prevention, student psychology, time management, adaptation, mental health.

Kirish. Yangi O‘zbekistonda yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash masalasi dolzarb bo‘lib, ularga maqsadli yordam ko‘rsatish xizmatlarini rivojlantirish tizimining zaruriy me’yoriy-huquqiy asoslari yaratildi: «Yoshlarda

muammolarni hal etish, qaror qabul qilish, tanqidiy va ijodiy fikrlash, muloqot qilish, moslashuvchanlik, stressni yengish kabi hayotiy koʻnikmalarni rivojlantirish boʻyicha maxsus oʻquvlarni rivojlantirish»2ga ustuvor vazifa sifatida qaralib, bu borada yoshlarning stressga barqarorligini oshirishga taʼsir etuvchi psixologik omillarning differensial va dinamik xususiyatlarini aniqlash, optimistik pozitsiyani shakllantirish hamda konstruktiv koping mexanizmlarni qoʻllash orqali stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan yangicha yechimlarni ilmiy tadqiq etish masalasiga alohida eʼtibor qaratilmoqda.

Oʻzbekiston Respublikasining 2023 yil 1 maydagi O`RQ-837-son «Oʻzbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi toʻgʻrisida» Qonuni, Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 senyabrdagi PF-158-son «Oʻzbekiston - 2030 Strategiyasi toʻgʻrisida», 2022 yil 28 yanvardagi PF - 60-son «2022-2026 yillarga moʻljallangan Yangi Oʻzbekistonning Taraqqiyot Strategiyasi toʻgʻrisida», 2019 yil 8 oktyabrdagi PF-5847-son «Oʻzbekiston Respublikasi oliy taʼlim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi toʻgʻrisida»gi Farmonlari, 2021 yil 18 yanvardagi PQ-23son «Oʻzbekistonda yoshlarga oid davlat siyosatini 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash toʻgʻrisida», 2018 yil 14 avgustdagi PQ-3907-son «Yoshlarni maʼnaviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga taʼlimtarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga koʻtarish

choratadbirlari to‘g‘risida» Qarorlar, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining

2019 yil 7 iyundagi 472-son «Psixologiya sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarlikning oldini olish choratadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori hamda boshqa me’yoriy hujjatlar doirasida

belgilangan keng ko‘lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur ilmiy tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi**.[1]**

Stress – og‘ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo‘riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug‘ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig‘ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko‘payishi ham kuchli stressor hisoblanadi.

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash sifatida G. Selyening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko‘ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta’minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta’sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o‘zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo‘zg‘alish yordamida organizm tashqi ta’sirga

moslashishga urinadi. Aynan shu ta’sir stress holati hisoblanadi. Ta’sir yo‘qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o‘zgarishlarga olib keladi. Xavotirlikning turg‘unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

– ishtahaning buzilishi;

– uyqusizlik;

– xatti-harakatlardagi sustlik.

Bunday fiziologik buzilishlarning davomiyligi insonda stressni paydo qiladi. Organizm esa o‘zini himoyalashga, ta’sirni so‘ndirishga harakat qiladi. Ammo, ma’lumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni ko‘tara olmaydi. Natijada turli xastaliklar paydo bo‘ladi, stress o‘ta kuchli bo‘lganda, o‘lim holati ham kuzatiladi.

Insonlar stressining muhim jihati shundan iboratki, “individuum-tashqi muhit” tizimida yani o’zaro adekvat munosabatlarni saqlab turish jarayonida psixik adaptatsiya juda muhim rol o’ynaydi. Psixik adaptatsiyaga o’z-o’zini to’liq boshqarish faoliyati natijasi sifatida qaraladi. (“operativ hotirjamlik” darajasida).

Ammo bunda uning tizimli organizatsiyasini ajratib ko’rsatish lozim. Bunday qarash ancha mavhum tuyiladi. Shu o’rinda ehtiyoj tushunchasini keltirib o’tish zarur. Aktual ehtiyojlarning maksimal darajada qondirilishi, adaptatsiya jarayoninig muhim omili hisoblanadi. Demak, psixik adaptatsiya - shaxs va tashqi muhit orasidagi shunday bir aloqadorlikki, uning natijasida individuumning o’z aktual ehtiyojini

qondirish va u bilan bog’liq bo’lgan maqsadga erishishga imkon beruvchi faoliyati amalga oshiriladi, shu bilan birga tashqi muhit talablari va inson faoliyati hamda hulq atvori orasidagi maksimal aloqadorlikka erishiladi. Respublika taraqqiyotining hozirgi bosqichida jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biri har bir insonda ijtimoiy faollik, yuqori javobgarlik, mehnatga ijodiy yondoshish kabi xislatlarni shakllantirishdan iboratdir. O’sib kelayotgan yosh avlodda ijodiy faollikni va uning negizida yotuvchi qobiliyatni tarkib toptirish Respublika ta’lim tizimi oldida turgan dolzarb vazifadir. Bunda asosiy e’tibor ta’lim metodlarini, o’quvchilarning va talabalarning bilish faoliyatini takomillashtirishga yo’naltirilishi lozim. Nafaqat umumiy ma’lumotlar va tarbiyani, balki kadrlarning kasbiy yo‘nalishi, ularni tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirishni o‘z ichiga oladigan yagona uzluksiz milliy ta’lim tizimini yaratish vazifasi ilgari surilmoqda. Joriy etilayotgan tizimda mustaqil fikrlash qobiliyatini tarbiyalashda o‘qituvchi bilan o‘quvchi munosabatini tubdan o‘zgartirish, o‘quv jarayonini insonparvarlashtirish bugunning dolzarb muammolaridandirr. Bu masala bevosita yoshlarning tafakkuriga, ongiga, ruhiyatiga ta’sir etish bilan amalga oshiriladi.

2020 yil 27 fevraldagi PQ–4623- sonli “Pedagogik ta’lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g’risida”gi Qarorida belgilangan “tarbiya va o‘qitish usullari, axborotkommunikatsiya texnologiyalari hamda xorijiy tillarni puxta o‘zlashtirgan, ta’lim jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo‘llash ko‘nikmalariga ega professional pedagog kadrlar tayyorlash”

Bilamizki, o'smirlik talabalik davri turli yoshlarni o’z ichiga oladi bu davrda ko'plab psixologik xususiyatlarni kuzatishimiz mumkin aynan ota-onasidan uzoqda, moliyaviy tanglikda hamda og'ir aqliy yuklama ostida o'qiyotgan talabalarda o’z tengdoshlari bilan munosabatlarda ham salbiy muammolar kelib chiqishi

mumkin bundan tashqari bu davrda oilaviy munosabatlar ham stressga moyillik darajasi yuqorilashib ketishiga sabab bo'lishi mumkin oddiygina talabaning uyiga bolgan sog'inchi, ustozlaridan dakki eshitishi o’qishidagi qiyinchiliklar hattoki oz tengdoshlari bilan munosabatining uzoqligi talabani stressga tushishiga sabab bo’lishi mumkun aynan oilaviy mehrdan yiroqda bolgan qiz bola talabalarda muhabbatga bo’lgan hissiyotlari shaklanadigan bir davr bo’lib o’zi hohlagan munosabatga javob ola olmasligi ham stress tushkun kayfiyat bazida depressiya holatlarini keltirib chiqarish mumkun aynan talabalik davridagi qizlarda semizlikdan aziyat chekkan vaqtlarda va kuchli dieta vaqtida ham stresss alomatlari kelib chiqishi mumkin.

Hozirgi shiddatli axborotlashgan zamonda oliy ta’lim tizimi talabalari eng ko‘p intellektual va psixologik bosimga uchraydigan qatlam hisoblanadi. Akademik yuklamalarning ortishi, semestr davomidagi nazoratlar, mustaqil ta’lim topshiriqlari va ijtimoiy moslashuv jarayonlari talabalarda kuchli emotsional zo‘riqishni yuzaga keltiradi. Ushbu jarayonning surunkali tus olishi nafaqat o‘zlashtirish ko‘rsatkichlariga, balki talaba shaxsining psixosomatik salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli, stress va charchoqni barvaqt aniqlash hamda ularga qarshi profilaktik choralarni qo‘llash bugungi kunning dolzarb pedagogik va psixologik muammolaridan biridir.

Hozirgi shiddatli axborotlashgan zamonda oliy ta’lim tizimi talabalari eng ko‘p intellektual va psixologik bosimga uchraydigan qatlam hisoblanadi. Akademik yuklamalarning ortishi, semestr davomidagi nazoratlar, mustaqil ta’lim topshiriqlari va ijtimoiy moslashuv jarayonlari talabalarda kuchli emotsional zo‘riqishni yuzaga keltiradi. Ushbu jarayonning surunkali tus olishi nafaqat o‘zlashtirish ko‘rsatkichlariga, balki talaba shaxsining psixosomatik salomatligiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu

sababli, stress va charchoqni barvaqt aniqlash hamda ularga qarshi profilaktik choralarni qo‘llash bugungi kunning dolzarb pedagogik va psixologik muammolaridan biridir.**[2]**

Akademik stressning etiologiyasi va bosqichlari

Ilmiy nuqtayi nazardan, stress organizmning tashqi ta’sirlarga javoban safarbar etilishi (adaptatsiyasi) hisoblanadi. Talabalarda bu holat ko‘pincha "Imtihon stressi" yoki "Akademik disstress" shaklida namoyon bo‘ladi. Stress rivojlanishining uchta asosiy bosqichi mavjud:

Hushyorlik (tashvish) bosqichi: Organizm bor kuchini ishga soladi, diqqat jamlanadi.

Rezistentlik (qarshilik) bosqichi: Agar stress uzoq davom etsa, organizm unga moslashishga harakat qiladi, biroq resurslar kamaya boshlaydi.

Holdan toyish bosqichi: Profilaktik choralar ko‘rilmasa, organizmning himoya mexanizmlari sinadi va surunkali charchoq sindromi yuzaga keladi.

Surunkali charchoq sindromi va uning belgilari

Talabalardagi charchoq oddiy charchashdan farqli o‘laroq, fiziologik dam olishdan so‘ng ham tiklanmaydigan holatdir. Bu holatda kognitiv funksiyalarning pasayishi kuzatiladi:

Xotira susayishi: Ma’lumotlarni eslab qolish va qayta ishlash tezligi pasayadi.

Diqqat tarqoqligi: Diqqatni bitta ob’yektga jamlash qiyinlashadi.

Affektiv buzilishlar: Sababsiz xavotir, uyqu buzilishi va apatiya (loqaydlik).

Profilaktik chora-tadbirlar tizimi

Stress va charchoqni kamaytirish uchun quyidagi ilmiy asoslangan profilaktika

usullarini qoʻllash tavsiya etiladi:**[3]**

1. Vaqtni rejalashtirish (Taym-menejment):

Talaba kunlik ishlarini "muhimlik" va "shoshilinchlik" tamoyili boʻyicha taqsimlashi lozim. Bu "Zeygarnik effekti" (tugallanmagan ishlar tufayli yuzaga keladigan xavotir)ni kamaytirishga xizmat qiladi.

2. Psixofiziologik mashqlar:

Progressiv relaksatsiya: Mushaklarni navbatma-navbat taranglashtirish va boʻshashtirish orqali markaziy asab tizimidagi qoʻzgʻalishni pasaytirish.

Diafragmal nafas olish: Chuqur va sekin nafas olish qondagi kislorod miqdorini oshirib, vegetativ asab tizimini tinchlantiradi.

3. Gidratatsiya va toʻgʻri ovqatlanish:

Miyaning kognitiv faolligini saqlash uchun kunlik suv isteʼmoli hamda glyukoza miqdorini meʼyorda ushlab turish muhimdir. Shuningdek, B guruhi vitaminlari va magniyga boy mahsulotlar asab tolalarining oʻtkazuvchanligini yaxshilaydi.

4. Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash:

Universitet muhitida psixologik maslahat xizmatlarining mavjudligi, ustoz-shogird tizimi orqali talabaga emotsional dalda berish stress darajasini 30-40% gacha kamaytirishi ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan**.[4]**

Stress aysberg choʻqqisi kabi insonda mavjud boʻlgan chuqur psixologik muammolarning mavjudligini koʻrsatadi va stress terapiyasini uning simptomlarini bartaraf qilishga olib keladi, xolos. Shuning uchun psixolog stress simptomlarini diqqat bilan oʻrganishi va tahlil qilishi lozim, bu unga inson, uning tamoyillari va ustanovkalari, uning atrofdagilar bilan munosabatlari, uning oʻtmishi va

hatto kelajagi to‘g‘risida ko‘pgina muhim ma’lumotlarni beradi. Ushbu muammo O‘zbekistonda aynan tadqiqot obyekti sifatida ilmiy jihatdan o‘rganilib, ma’lum bir manbalarda qayd etilmagan bo‘lsa-da, lekin stress muammosi o‘zbek olimlari E.G‘.G‘oziyev, Z.T.Nishonova, N.G.Kamilova va ularning shogirdlari tomonidan o‘rganilgan. E.G’.G‘oziyev fikricha, qiyinchilikning asosiy sabablari talabalar o‘quv faoliyatining to‘g‘ri usullarini bilmasligi, aqliy mehnatda kuch va imkoniyatlarni bir tekis taqsimlay olmasligidan iborat bo‘lib, bular aqliy hisoblanadi. Talabalarda vujudga kelgan aqliy zo‘riqish tasodifiy psixologik hodisa emas, uning zamirida shaxsiy o‘quv faoliyatini oqilona boshqarish uquvining zaifligi yotadi.**[5]**

**FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

**1** ,,Talabalarda stressga qarshi barqarorlikni o`rganishning ilmiy-nazariy asoslari’’ Nomli ilmiy maqola .

**2** 2020 yil 27 fevraldagi PQ–4623-sonli “Pedagogik ta’lim sohasini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi Qarori.

**3** G.B. Shoumarov. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2010.

**4** Sh.R. Barotov. Psixologik xizmat asoslari. – Buxoro, 2011.

**5** G’oziyev E G’ Ontogenez psixologiyasi Toshkent 2010.