

TALABALARDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISH VA STRESSNI KELTIRIB CHIQRUVCHI OMILLAR

Erkinova Bashorat Sirojiddinovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

Saidmuratova Shahrizoda Sayfiddinovna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

Baxodirov Javoxir Erkinovich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi

Mavzuning dolzarbligi. Talabalik davri yoshlikning eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, o'quv jarayonlari davomida turli stress omillarining ta'siri talabaning salomatligi va ta'lim jarayonlariga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Stressning zararli ta'sirlarini o'rganish va stressga barqarorlikni oshirish bugungi kunda dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi, Oliy o'quv yurtlari talabalarida stressga barqarorlikni oshirish imkoniyatlarini o'rganish hamda stressni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo'yicha samarali choralarni ishlab chiqish.

Tadqiqot materiali va usullari. Tadqiqot Surxondaryo, Qashqadaryo va Samarqand viloyatlaridagi oliy ta'lim muassasalarida olib borildi. Unda jami 112 nafar 1-kurs talabari ishtirok etdi. Ishtirokchilar eksperimental guruh (TG, 67 nafar) va nazorat guruhi (NG, 45 nafar)ga ajratildi. Talabalarining stress holatini baholash uchun maxsus anketa va "Talabalik davrining stress omillari" metodikasi qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari:

- Talabalarda stressni keltirib chiqaruvchi 17 ta asosiy omil aniqlangan, jumladan, yangi muhitga moslashish, katta o'quv yuklamasi, moliyaviy muammolar, oiladan uzoqda yashash, shaxsiy hayot muammolari.
- Kichik kurs talabari o'quv faoliyati bilan bog'liq stressogen omillarga ko'proq duch kelishi qayd etilgan.
- Eksperimental guruh talabari psixokorreksiya amaliyoti natijasida stress darajasini pasaytirishga erishgan, nazorat guruhida esa bunday o'zgarish kuzatilmagan.

Xulosa. Stressga barqarorlikni oshirish talabalik davrida ta'lim jarayonlarining muvaffaqiyatli kechishini ta'minlaydi. Talabalarga stressni kamaytirish uchun jismoniy mashqlar, to'yib uxlash, kitob o'qish kabi usullar tavsiya etiladi. Tadqiqot natijalari stressni kamaytirishga qaratilgan chora-tadbirlarning samaradorligini ko'rsatdi. Stressning zararli va foydali jihatlarini aniqlash talabaning shaxsiy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.