



CAUSES OF STRESS IN STUDENT LIFE AND THEIR PREVENTION

Khudayberganov Zokir Karimovich,

Assistant, Tashkent State Technical University named after Islam Karimov

E-mail: zokir@mail.ru, tel 90 9837435

Annotation

This article describes the causes of stress in students' lives and simple ways to prevent them. The article includes elements of yoga, kinesiotherapy, breathing exercises, static exercises and water procedures in exercises to relieve stress in the lives of students. Recommended methods for managing stress in students' lives are simple and helpful for students.

Keywords: stress, students, stress in student life, prevention, methods, stress prevention.

Annotatsiya

Ushbu maqolada talabalar hayotida stress holatlarining kelib chiqish sabablari va ularni yo`qotish, oldini olishning oddiy usullari keltirilgan. Maqolada talabalar hayotidagi stress holatlarini olish uchun keltirilgan mashqlarda yoga, kinezoterapiya, nafas gimnastikasi, statik mashqlar va suv muolajalari elementlarini o`z ichiga oladi. Talabalar hayotidagi stress holatidan chiqish uchun tavsiya etilgan usullar oddiy bo`lib, talabalar uchun foydali bo`ladi.

Аннотация

В этой статье описаны причины стресса в жизни студентов и простые способы их предотвращения. В статью включены элементы йоги, кинезиотерапии, дыхательной гимнастики, статических упражнений и водных процедур в упражнениях для снятия стресса в жизни студентов. Рекомендуемые методы борьбы со стрессом в жизни учащихся просты и полезны для учащихся.

Kalit so`zlar: Stress, talabalar, talaba hayotidagi stress, profilaktika, usullar, stress profilaktikasi.

Ключевые слова: стресс, студенты, стресс в студенческой жизни, профилактика, методы, профилактика стресса.



Tadqiqot maqsadi. Islom Karimov nomli TDTU 1- kurs talabalari orasida stress holatlari sabablarini aniqlash va uni oldini olish uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

Kirish. Mazkur maqola mavzusi dolzarb bo'lib, hozirgi kunda talabalar orasida stress bilan bog'liq bo'lgan kasalliklarni ortishi kuzatilmoqda va bu holat ta'lim muassasalari oldiga jiddiy vazifani qo'yadi. Shu sababli talaba yoshlarni stress oqibalaridan ximoya qilish maqsadida turli usullarni tashkil etishni talab qiladi.

Birinchidan, stress nima ekanligini aniqlaylik.

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Shuni ta'kidlash kerakki, og'ir stresslar sog'liqqa ta'sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko'plab kasalliklarga sabab bo'ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o'rganishga to'g'ri keladi.

Stress alomatlari

Amaliy nuqtai nazardan stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko'rib chiqamiz:

- Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.
- Yomon, notinch uyqu.
- Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.
- Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.
- Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qo'ya olmaslik.
- Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi.
- Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.
- Ishtahaning pasayishi — ba'zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.
- Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi.



Talabalar hayotida ham stressga uchrash holati ko'p uchraydi. Ayniqsa birinchi kurs talabalarida stress holatlari ko'p bo'lib, bu holat ularni yangi joyga va muhitga moslashishlari bilan bog'liq. Oliy ta'lim muassasalarida o'quv yuklamasi o'rta maktabga nisbatan katta hajmda va murakkab bo'lib, birinchi kurs talabalarida stress holatiga olib keladi.

Ba'zi holatlarda «stress» ning ta'rifi qo'zg'atuvchining o'ziga tegishlidir. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo'lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi.

Stress oqibatlari:

Subyektiv	Bezovtalik va aybdorlik hissi
	Tez charchash
Hatti-harakatlardagi	«Yomon» so'zlashuv
	Janjal chiqarish ehtimoli
Fiziologik	Qon bosimining ko'tarilishi
	Yarali kasalliklar va hokazo
Kognitiv	Oldiga qo'yilgan masalalarni yecha olmaslik
	Tarqoqlik
Ijtimoiy	Dars va ish qoldirishlar
	Mehnat ununmining pasayishi

Stress turlari. Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta'siri tushuniladi. Ruhiy stress o'ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg'ular natijasi bo'lishi mumkin. Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha yuklanishi — biologik stressdir. Kanadalik olim Gans Selye stress nazariyasi yaratuvchisidir. Uning fikricha inson organizmi og'riq, sovuq, issiq, qo'rquv, havf, tez yugurish, emotsional zo'riqish, qon yo'qotish kabi omillarga duch kelganda maxsus ximoya mexanizmlari ishga turshiriladi va ta'sirotda o'ziga yarasha fiziologik jarayon rivojlanadi. Bunday jarayon inson organizmidan kaatta zo'riqish va kuch sarf etishni talab qiladi.

Klinik kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo'lini topish uchun rag'batlantiradilar. Depressiya og'irroq, uzoq muddatli shaklga o'tmasligi uchun har birimiz o'zimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlantirishimiz kerak.

Stressing 4 ta asosiy turi ajratiladi:

- Fiziologik -jismoniy zo'riqishlar oqibatida kelib chiqadi
- Psixologik-negativ emotsiyalar oqibatida kelib chiqadi
- Emotsional –jiddiy imtixonlar oldidan paydo bo'ladi
- Information-talaba kata hajmdagi axborot bilan ishlash zarur bo'lganda kelib chiqadi



Talaba hayotidagi doimiy stress yurak qon-tomir , hazm tizimi kasalliklari rivojlanishi xavfini oshiradi. Talabalar hayotidagi stress immunitetni pasayishiga va turli yuqumli kasalliklarga moyillikni oshiradi. Bundan tashqari stress talabalarni o'ziga bo'lgan ishonchini pasayishiga, uyqu buzilishiga olib keladi. Stress- bu kasallikka qarab to'g'ri yo'l olishdir. Xammaga ma'lumki, kasallikni davolashdan ko'ra oldini olish ma'qulroq. Stressni oldini olish uchun turli mutaxassisslar turlicha usullarni taklif etadilar. Ammo talaba yoshlar stressdan qutilish uchun tamaki maxsulotlarini chekadilar, alkogol va narkotik moddalarni qabul qiladilar. Bunday holatlar stressni yo'qotishga yordam bermaydi va stress keltirib chiqargan holatlardan xam og'g'irroq oqibatlariga olib keladi.

Tadqiqot ishining metodi

Tadqiqot ishida Islom Karimov nomli TDTUning 1 kurs talabalaridan 150 nafari orasida so'rov o'tkazildi. Talabalarga telegram kanali orqali so'rovnoma o'tkazildi.

Stressga qarshi eng foydali usul yetarli uxlash, dam olish, toza havoda sayr qilish, qiziqarli mashg'ulotlar bilan shug'ullanish , kitob o'qish va boshqalar xisoblanadi. Ayniqsa talabalar hayotida uyquning axamiyati katta. Talabalar ayniqsa imtixonlar oldidan yetarli uxlashlari, ya'ni 8 soatdan kam bo'lmagan uyqu stress holatini oldini oladi. Sifatli va muvozanatlashgan ovqatlanish esa talabalar immunitetini ko'taradi va stresws, turli xil kasalliklarni oldini oladi. Stress vaqtida organizmda turli salbiy o'zgarishlar yuz beradi va tog'ri ovqatlanish shu holatlarda tez tiklanishga yordam beradi. sport mashg'ulotlari talabalarga stressni yengishda juda katta yordam beradi, bosh miya faoliyatini yaxshilaydi. Talabalar o'zlarini jismoniy imkoniyatlari va qizishlariga ko'ra sport turlarini tanlashlari mumkin. ammo bu borada meyordan ortiq shug'ullanmaslik lozim, aks holda stress holati ustiga mushaklar og'rig'I qo'shilishi mumkin.

Shuningdek stressdan oldini olishda suv mashg'ulotlari yaxshi natija beradi. masalan, ko'pikli vanna qabul qilish, basseynda suzish, yoki tabiiy suv havzalarida cho'milish. Suv mashg'ulotlari nafaqat psixologik salomatlikka , balki jismoniy salomatlikka ham foydali xisoblanadi. Eng yaxshisi yuqorida keltirilgan mashg'ulotlarni kompleks holatda qabul qilish xisoblanadi. Quyidagi jadvalda stressni oldini olish uchun bir necha tavsiyalar keltirilgan.

Olingan natijalar va tahlil

1- kurs talabalar orasida stress sabablari aniqlanishi maqsadida quyidagi so'rovnomalar tarqatildi



Sizda stresga nimalar sabab? 150 talabadan 50- o`quv yuklamasi hajmi katta ekanligi, 15 -o`quv materiallarinig murakkabligini, 10-darsliklarni tushunarsiz yozilganligi, 10-adabiyot yetishmasligi, 12-pedagoglar qattiqqo`ligi, 13-ota-onadan uzoqligi, 15-to`gri ovqatlanmaslik, 3-guruhda konflikt, 4-moddiy yetishmovchilik, 3-uyatchanlik, 5-shaxsiy hayotdagi muammolar, 2-tanlangan kasb yoqmay qolishi, 1-kelajakka bo`lgan ishonchsizlik deb javob berganlar respondentlar.

Tavsiyalar Jadval. Stressni oldini olish uchun mashqlar

YOGA	Vahti, qaytarish soni
1. D.H.- tizzalarda o`tirgan holda, qoringa egilish, qo`llar tan abo`ylab.	10 daqiqa
2. D.H.- Tik turgan holda, oyoqni ko`tariladi, tizzadan bukib son orqasiga qo`yiladi, qo`llar boshning orqasida, chuqur nafas olinadi, oyoqlar almashtiriladi.	Xar oyoq – 5 daq.
3. D.H.- Tik turgan holda oldinga engashib oyoqlarni to`piq qismidanushlab turiladi	2-3 marta 5 daq.
4. D.H.- yotgan holda, qo`llar tan abo`ylab, oyoqlarni polga perpendikulayr holda ko`tarish, nafas olish	10 daq.
STATIK MASHQLAR	
1. D.H.- Tik turgan holda, oyoqlar yelka kengligida, butun tanani taranglashtirish va sekin bo`shahstirish.	2-3martta 5 daqiqadan
2. D.H.- Tik turgan holda, kaftlar qarama qarshi yelkalarda, nafas chiqarishda tirsaklarni tepaga ko`tariladi	15 martta
3. D.H.- Tik turgan holda , oyoqlar yelka kengligida, qo`llarni nafas olishda yuqoriga ko`tarish, nafas chiqarishda tushirish.	10-martta
4. D.H.- stulda o`tirgan holatda, tizzalar bukilgan, boshni tizzalar ustiga egib, oqyoqlarni quchoqlab olish va keskin qo`yib yuborish.	10-15 martta
NAFAS GIMNASTIKASI	
1. D.H.- o`tirgan holda 4 daqiqada chuqur nafas olib va 4 daqiqaga chiqarmasdan ushlab turish	5 daq.
2. D.H.- o`tirgan holda chuquqr nafas olish, oldin qorin keyin o`pkalar orqali , sekin nafas chiqarish.	5 daq.
3. D.H.- o`tirgan holda ko`rsatkich barmoq bilan burun chap qanotini bosish va chuqur nafas olish, keyin bosh burun teshigi orqali nafas chiqarish.	5 daq.
KINEZETERAPIYA	
1. D.H.- yotgan holda, oyoqlarni bukib songa tekkizish	10-15 daq.
2. D.H.- tik turgan holda , tovonlarni poldan 10 sm ga ko`tarish	Max. 10-15 daq.
3. D.H.- yotgan holda tosni ko`tarish va tushirish.	Max. 10-15 daq.
4. D.H.- polda o`tirgan holda, oyoqlarni bukib dumbaga tekkizish.	Max. 10-15 daq.
SUVDAGI MASHQLAR	
1. D.H.- bo`yingacha suvda turgan holda qo`lar oldinga cho`zilgan, oyoqlarni ko`tarib barmoqlarga tekkazish.	Har bir oyoqqa 10 martta
2. D.H.- tik turgan holda , oyoqlar yelka kengligida, qo`llarni yozish va aylantirish	10-15 martta
3. D.H.- bo`yingacha suvda turgan holda qo`lar oldinga, tizzalarni yuqoriga ko`tarib qadam bosish.	10-15 martta
4. D.H.- yotgan holda, qo`llar yozilgan, nafas olish, nafas chiqarishda tizzalarni ko`krak qafasiga yaqinlashtirish.	10-15 martta



Tavsiya etigan mashqlar stressni oldini olishda yaxshi foyda beradi, xamda jismoniy rivojlanishga ijobiy ta'sir etadi, charchoqni chiqaradi.suvda o'tkaziladigan mashqlar kayfiyatni oshiradi, immunitteni mustaxkamlaydi va zo'riqishni kamaytiradi.

Yoga- bu salomatlikka salbiy ta'sir etuvchi omillarni oldini oluvchi usullar majmui bo'lib, stressga chidamlilikni oshiradi.

Kinezeterapiya – davolovchi jismoniy tarbiyaning bir qismi bo'lib, xarakatchanlikni oshiradi. Uzoq o'tirib ishlash natijasida bo'g'imlarga aog'riq paydo bo'lishi mumkin, kinezeterapiya shunday og'riqlarni yo'qotishga yordam beradi.

Nafas gimnastikasi talabalar organizmida kislorod bilan yaxshi ta'minlanishi va aqliy mexnat faoliyatini oshishiga va stress holatlarini oldini olishga yordam beradi.

Xulosa. So'rovnoma natijasi shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik talabalar o'quv yuklamasi hajmining kattaligini, o'quv materiallarinig murakkabligini, darsliklarni tushunarsiz yozilganligi, adabiyot yetishmasligi, pedagoglar qattiqqo'ligi, ota-onadan uzoqligi, noto'gri ovqatlanish, guruhda konflikt, moddiy yetishmovchilik, uyatchanlik, shaxsiy hayotdagi muammolar, tanlangan kasb yoqmay qolishi, kelajakka bo'lgan ishonchsizlik deb javob berganlar respondentlar. So'rovnoma natijasi shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik talabalar o'quv yuklamasi hajmining kattaligini aytganlar. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, talabalar uchun yuqorida sanab o'tilgan mashqlar unchalik qiyin emas va xech qanday mablag talab qilmaydi. Bunday ,mshqlarni jismoniy tarbiya darslariga kiritish lozim.

Bibliografik ro'yxat

- 1) Stressning oldini olish va unga qarshi kurashish usullari. - [Elektron resurs]. – Tartib kirish: https://www.b17.ru/article/profilaktika_i_preodolenie_stressa/ (kirish sanasi 26.04.2020)
- 2) Stressning oldini olish usullari. -[Elektron resurs]. - Kirish rejimi: <https://ksvety.com/13343> (kirish sanasi 26.04.2020)
- 3) Stress va taranglikni engillashtiradigan mashqlar komplekslari. - [Elektron resurs]. - Kirish rejimi: <https://psychoday.ru/stress/uprazhneniya-dlya-snyatiya-stressa.html> (nashr qilingan sana o'sish 04.06.2020 y.)
- 4) Vodopyanova N.Ye. Stressni boshqarish: universitetlar uchun darslik. - 2-nashr, Rev. va qo'shing. -Moskva: Yurayt nashriyoti, 2020 yil .- 283 b.
- 5) Sinelnikov V.V. Stressga qarshi emlash. Qanday qilib o'z hayotining xo'jayini bo'lish mumkin. - M.: OAJ Centerpolygraph, 2007. - 36 b.
- 6) https://sch1799.mskobr.ru/users_files/admin1420/files/metod_cabinet/intellektual_nye_priznaki_stressa.pdf