

**TALABALAR HAYOTI: IMKONIYATLAR, MUAMMOLAR VA RIVOJLANISH
YO‘LLARI**

Sharifov Boburmirsoshov Alishervich

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
Filologiya va tillarni o'qitish ingliz tili 2-bosqich talabasi

E-mail: sharifovbobur607@gmail.com

Jaborova Subxida Abdulayevna

Ilmiy rahbar:
Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
"Xorijiy til va adabiyoti" kafedrası katta o'qituvchisi (PhD)

E-mail: Jabborovasubxida@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14976846>

Annotatsiya. Talabalik yillari inson hayotining eng faol va muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davr yoshlar uchun ta'lim olish, kasbiy rivojlanish va mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'rish jarayoni bilan ajralib turadi. Ushbu maqolada talabalar hayotining turli jihatları, ular duch keladigan muammolar, imkoniyatlar va rivojlanish yo'llari chuqur tahlil qilinadi. Shuningdek, Termiz Iqtisodiyot va Servis Universitetining ta'lim tizimi, talabalarga yaratilgan sharoitlar ham muhokama qilinadi.

Kirish

Talabalik – inson hayotidagi eng qiziqarli va muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda yoshlar nafaqat bilim oladi, balki mustaqil qaror qabul qilish, kasbiy malaka oshirish va shaxsiy rivojlanish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Bu jumla talabalik hayotining ahamiyatini anglatadi. Unda shaxsiy rivojlanish va kasbiy malaka oshirishning muhimligi ta'kidlanmoqda. Talaba uchun ta'lim faqat bilim olish jarayoni emas, balki kelajakdagi hayotini qurishning asosiy bosqichidir.

Biroq, talabalik hayoti doim ham oson kechmaydi. Ko'plab yoshlar akademik bosim, moliyaviy qiyinchiliklar, stress va vaqtni noto'g'ri boshqarish kabi muammolarga duch keladilar.

Bu fikr talabalik yillarining faqat ijobiy jihatlaridan iborat emasligini anglatadi. Talabalar duch keladigan qiyinchiliklar haqida gap borib, akademik yuklama va shaxsiy moliyaviy mustaqillikning muhimligi ta'kidlanmoqda.

Talabalar hayotining asosiy jihatları

Talabaning asosiy vazifasi bilim olish va kasbiy rivojlanishdir. Samarali ta'lim olish uchun rejalashtirish, mustaqil o'rganish va texnologiyalardan foydalanish zarur.

Maqsadli rejalashtirish va konspekt yozish — bu samarali o'rganish, ishlash yoki maqsadga erishish uchun muhim jarayonlardir. Quyida har birini batafsil tushuntirib o'tamiz.

1. Maqsadli Rejalashtirish

Maqsadli rejalashtirish — bu aniq va o'lchanadigan maqsadlarni belgilash va ularni amalga oshirish uchun kerakli chora-tadbirlarni rejalashtirish jarayonidir. Maqsadli rejalashtirish quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

Maqsadni Belgilash:

- **Anik maqsadlar:** Maqsadlar aniq, o'lchanadigan va aniq vaqt ichida amalga oshirilishi kerak. Masalan, "Bir oyda ingliz tilini 30 soat o'rganish" yoki "1 hafta davomida har kuni 30 daqiqa jismoniy mashqlar qilish."

- **SMART tamoyili:** Maqsadlar SMART (Specific - aniq, Measurable - o'lchanadigan, Achievable - erishish mumkin, Relevant - dolzarb, Time-bound - vaqt bilan belgilangan) bo'lishi kerak.

Reja Tuzish:

- **Vaqtni boshqarish:** Maqsadni amalga oshirish uchun qanday vaqt ajratishni rejalashtirish. Har kuni yoki haftada qancha vaqtni ushbu maqsadga bag'ishlashni aniqlang.

- **Qadamlarni belgilash:** Maqsadga erishish uchun nima qilish kerakligini aniq rejalashtiring. Bu reja bosqichma-bosqich amalga oshirilishi kerak.

- **Resurslarni aniqlash:** Maqsadga erishish uchun qanday resurslar kerakligini o'ylang (kutubxonaga borish, kurslarga yozilish, kitoblar olish, internet resurslaridan foydalanish).

Monitoring va Tahlil:

- **Kundalik yoki haftalik nazorat:** Maqsadga erishish yo'lida qanday rivojlanayotganingizni kuzatib boring. Bu sizga motivatsiya beradi va kerakli o'zgartirishlarni amalga oshirishingiz mumkin.

2. Konspekt Yozish

Konspekt — bu ma'lumotni qisqa va tushunarli shaklda yozib chiqish usulidir. Konspekt yozishda asosiy maqsad — o'rganilgan materialni qisqa va aniq tarzda qayta ko'rib chiqishdir.

Konspekt Yozish Bosqichlari:

1. Asosiy Fikrlarni Ajratib Ko'rsatish:

- o Dars yoki matnda eng muhim fikrlar, kontseptsiyalar va ma'lumotlarni tanlab oling. Bular odatda sarlavhalar, kichik sarlavhalar yoki matnning asosiy g'oyalari bo'ladi.

2. **Qisqacha Ifodalayish:**

○ Har bir asosiy fikrni qisqacha yozing. Faqat zarur bo'lgan ma'lumotni yozing, qo'shimcha tafsilotlarga kirishmaslikka harakat qiling.

3. **Tuzilish va Formatlash:**

○ Konspektni tuzishda sarlavhalar va kichik sarlavhalardan foydalaning. Bu ma'lumotni osonroq va tezroq qayta ko'rish imkonini beradi. Masalan:

- Sarlavha 1: Asosiy fikr yoki kontsept
- Sarlavha 2: Qo'shimcha tushuntirish yoki misollar
- Agar kerak bo'lsa, ro'yxatlar, diagrammalar yoki chizmalar qo'shing.

4. **O'zingizning So'zlaringiz Bilan Ifodalash:**

○ Matndan faqat to'g'ridan-to'g'ri nusxa olishdan ko'ra, o'zingiz tushungan shaklda ifodalashga harakat qiling. Bu sizga materialni yaxshiroq o'zlashtirishga yordam beradi.

5. **Qayta Ko'rib Chiqish:**

○ Konspektni tayyorlaganingizdan so'ng, uni yana bir marta ko'rib chiqing va kerak bo'lsa, qo'shimcha izohlar yoki o'zgartirishlar kiriting.

Konspekt Yozishning Foydalari:

• **Tushunishni yaxshilash:** Konspekt yozish materialni yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

• **Tizimli o'rganish:** Ma'lumotni tartibga solib, qisqacha shaklda yozish eslab qolish va qayta ko'rib chiqishni osonlashtiradi.

• **Vaqtini tejash:** Konspektlar qisqacha va aniq bo'lib, keyingi o'rganish jarayonida vaqtini tejashga yordam beradi.

• **Ilmiy tadqiqot olib borish** – nazariy bilimlarni amaliyotda mustahkamlash imkonini beradi.

• **Yangi texnologiyalar va raqamli ta'lim resurslaridan foydalanish** – masofaviy ta'lim va onlayn manbalardan samarali foydalanish talabani bilim doirasini kengaytiradi.

Bu bo'limda ta'lim jarayonining asosiy jihatlari tushuntirilmoqda. Talaba bilim olish jarayonida qaysi usullardan foydalanishi va qanday qilib samarali o'qishi mumkinligi izohlanmoqda.

2. Vaqtini samarali boshqarish

Talabalik yillarida vaqtini to'g'ri boshqarish juda muhimdir. Chunki vaqtini noto'g'ri taqsimlash akademik kechikishlar, stress va unumdorlikning pasayishiga olib kelishi mumkin.

- **Eisenhower matritsasi va Pomodoro texnikasi** – bu usullar orqali vazifalarni to‘g‘ri taqsimlash va samaradorlikni oshirish mumkin.

- **Prokrastinatsiyani oldini olish** – ishlarga o‘z vaqtida kirishish va vaqtni bekorga sarflamaslik uchun samarali yondashuvlar zarur.

- **Shaxsiy hayot va ta’lim o‘rtasidagi muvozanat** – dam olish va o‘qishni uyg‘unlashtirish orqali stress darajasi pasaytiriladi.

Bu bo‘limda vaqtni boshqarishning turli usullari va ular talabaning hayotiga qanday ta’sir qilishi tushuntirilmoqda.

3. Moliyaviy mustaqillik va boshqaruv

Ko‘plab talabalar uchun moliyaviy mustaqillik katta muammo hisoblanadi. Byudjetni rejalashtirish, stipendiya va qo‘shimcha daromad topish usullari bu muammoni yengillashtirishi mumkin.

- **Budjet rejalashtirish va tejamkorlik qoidalari** – ortiqcha xarajatlarni oldini olish va pulni to‘g‘ri taqsimlash.

- **Ish va o‘qishni muvozanatlash** – yarim stavkali ish imkoniyatlari va ularning ta’lim jarayoniga ta’siri.

- **Universitet tomonidan taqdim etiladigan grantlar va moliyaviy yordam dasturlari** – talabalar uchun moliyaviy yordam imkoniyatlari.

Bu bo‘lim talabalar duch keladigan moliyaviy muammolar va ularni hal qilish yo‘llarini izohlab beradi.

4. Ruhiy va jismoniy sog‘liqni saqlash

Talabaning aqliy va jismoniy sog‘ligi uning akademik va shaxsiy muvaffaqiyatiga bevosita ta’sir qiladi.

Stressni yengish va psixologik barqarorlikni saqlash — bu zamonaviy hayotning muhim qismidir, chunki har birimiz hayotda turli xil muammolar va qiyinchiliklarga duch kelamiz.

Bunday holatlarda salomatlikni va psixologik holatni saqlash juda muhimdir. Quyida stressni yengish va psixologik barqarorlikni saqlash bo‘yicha ba’zi samarali usullarni keltiraman:

1. Stressni Yengish Usullari

a. Nafas olish mashqlari

- Stressni yengishning eng oddiy va samarali usullaridan biri bu nafas olish mashqlarini bajarishdir. **Qisqa va chuqur nafas olish** stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Masalan:

○**4-7-8 texnikasi:** Nafas oling, 4 sekund davomida havoni ichingizga oling, 7 sekund ushlab turing va so'ngra 8 sekund davomida asta-sekin nafasni chiqarib yuboring. Bu mashqni bir necha marta takrorlash orqali jismoniy va ruhiy tinchlanishni his qilasz.

b. Fizik mashqlar

• Jismoniy faollik stressni kamaytirish va endorfin (baxt gormonlari) ishlab chiqarishni rag'batlantiradi. Yengil yugurish, yoga, sayr qilish yoki jismoniy mashqlarni bajarish ham stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

c. Meditatsiya va mindfulness

• Meditatsiya va **mindfulness** (hozirgi lahzaga e'tibor qaratish) yordamida ongni tinchlantirish va ongli ravishda nafas olish, stressni kamaytirishga yordam beradi. Oddiy bir necha daqiqa davomida diqqatni o'z nafasingizga yoki tanaingizdagi sezgilarga qaratib meditatsiya qilish yordam beradi.

d. Ijobiy fikrlash

• Ijobiy fikrlash va **negativ fikrlarni** ijobiy yoki neytral fikrlar bilan almashtirish stressni kamaytiradi. Masalan, stressli vaziyatda "Buni yengib o'ta olmayman" deb o'ylash o'rniga "Bu vaziyatni yengishim mumkin" deb o'ylashni o'rganish kerak.

e. Uxlashni yaxshilash

• To'g'ri va yetarli uyquni olish stressni yengishda muhim ahamiyatga ega. Yaxshi uyqu, asab tizimini tiklaydi, kayfiyatni yaxshilaydi va stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Kunlik uxlash muddati odatda 7-9 soat bo'lishi kerak.

f. Ruxsat berish va yordam so'rash

• Ba'zan o'zimizni haddan tashqari bosim ostida his qilishimiz mumkin, shuning uchun yordam so'rashda hech qanday ayb yo'q. Do'stlar, oila yoki mutaxassislar bilan suhbatlashish stressni kamaytiradi va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi.

2. Psixologik Barqarorlikni Saqlash Usullari

a. O'zini anglash va qabul qilish

• **O'z-o'zini anglash** va o'z his-tuyg'ularini qabul qilish psixologik barqarorlikni saqlashda muhimdir. O'zimizni **boshqalar bilan taqqoslamaslik**, o'z xatoliklarimizni qabul qilish va o'zimizga nisbatan mehribon bo'lish psixologik barqarorlikni kuchaytiradi.

b. Muammolarga ijobiy yondashuv

• Hayotdagi muammolarga **ijobiy yondashuv**ni tanlash, stressni yengishda yordam beradi. Har qanday qiyinchilikdan saboq olish va uni o'sish imkoniyati sifatida ko'rish psixologik barqarorlikni oshiradi.

c. Haddan tashqari mukammallikka intilmaslik

• **Mukammallikka intilish** ba'zida psixologik zo'riqishga olib kelishi mumkin. Har narsani mukammal qilishga harakat qilish o'rniga, o'z chegaralarini tushunish va ba'zan "yaxshi" bo'lishni qabul qilish zarur. Mukammallikni ta'qib qilish o'rniga, muvaffaqiyatli va samarali bo'lishga harakat qilish kerak.

d. O'z vaqtini boshqarish

• **Vaqtini boshqarish** qobiliyati stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni saqlashda yordam beradi. Rejalashtirish, vazifalarni prioritetlash va vaqtini samarali taqsimlash orqali hayotdagi tartibni saqlash mumkin.

e. O'zingizga va boshqalarga mehri-muhabbat

• O'zini sevish va boshqalarga rahm-shafqat ko'rsatish, psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Bu o'z-o'zini qadrlash, boshqalarga yordam berish va bir-birini qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi. O'zining ahamiyatini bilish va o'z salomatligini asrashda kuchli bo'lish zarur.

3. Stressni Yengishda Boshqa Tavsiyalar

a. San'at va ijodiy faoliyat

• **San'at** bilan shug'ullanish (rasm chizish, musiqa eshitish yoki ijro etish) ham stressni yengishga yordam beradi. Bu jarayon ongni bo'shatadi va ruhiy holatni yaxshilaydi.

b. Tabiatda vaqt o'tkazish

• **Tabiatda vaqt o'tkazish** (o'rmon yoki bog'da sayr qilish) asab tizimini tinchlantiradi va psixologik barqarorlikni saqlashda yordam beradi.

c. Hayotga muvozanatli yondashuv

• Hayotda **ish va dam olish** orasidagi muvozanatni saqlash zarur. Doimiy ishlash va harakat qilish o'rniga, dam olish va o'z vaqtini o'tkazish ham muhim.

Uyqu va ovqatlanish tartibiga e'tibor qaratish — bu sog'lom hayot tarzi va yaxshi psixologik holatni saqlashning asosiy omillaridan biridir. To'g'ri uyqu va sog'lom ovqatlanish faqat jismoniy sog'likni yaxshilab qolmasdan, balki ruhiy va psixologik barqarorlikni saqlashda ham katta rol o'ynaydi. Quyida uyqu va ovqatlanish tartibiga qanday e'tibor qaratish kerakligi haqida ba'zi muhim maslahatlar:

1. Uyqu Tartibini Saqlash

Uyqu — bu tana va ongning tiklanishi uchun juda muhim. Uyqusiz qolish yoki uyqu tartibining buzilishi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

a. Doimiy uyqu rejimi

- Har kuni bir vaqtda yotish va turish odatini hosil qilish juda muhim. **Uyqu rejasini** doimiy ravishda saqlash, organizmning biologik soatini tartibga soladi, bu esa chuqur va sifatli uyquni ta'minlaydi.

- Har kuni bir xil vaqtda yotish va bir xil vaqtda turish, uyqu sifatini yaxshilaydi va energiya darajasini oshiradi.

b. Uyquga tayyorgarlik

- **Uyquga tayyorlanish** jarayoni juda muhim. Uyqudan oldin 30-60 daqiqa davomida **ekranlardan** (telefon, kompyuter, TV) foydalanishni cheklang, chunki bu asab tizimiga ta'sir qilib, uyquni qiyinlashtiradi.

- Uyquga tayyorlanishda **yengil mashqlar** yoki **meditatsiya** qilish, tana va ongini tinchlantirishga yordam beradi.

c. Yaxshi uyqu muhitini yaratish

- Uyqu o'rin (yostiq, matras va choyshab) qulay bo'lishi kerak. **Toza, qorong'i va salqin xona** uyqu uchun eng yaxshi muhitdir.

- Xonada **shovqin** va **yoritish** darajasi past bo'lishi kerak. Agar kerak bo'lsa, **qorong'u pardalar** yoki uyqu maskalaridan foydalaning.

d. Uyquni sog'lomlashtirish

- **To'g'ri uyqu vaqti** 7-9 soatni tashkil etadi. Kam uyqu organizmga zarar yetkazishi mumkin, shu sababli har kuni yetarli darajada uyqu olish juda muhim.

- **Uyquni sifatli qilish** uchun ortiqcha spirtli ichimliklar va kofein iste'mol qilmaslik kerak, chunki ular uyquni buzishi mumkin.

2. Ovqatlanish Tartibini Saqlash

Ovqatlanish tartibi organizmning energiya darajasini va umumiy holatini belgilaydi.

Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi.

a. Doimiy va muntazam ovqatlanish

- **O'tkazib yubormaslik** kerak: Har kuni uch mahal ovqatlanish, ular o'rtasida esa o'rtacha 4-6 soatlik vaqt bo'lishi kerak.

- **Sneklarni muvozanatli tanlash**: Agar siz o'rtada nima yeyishni istasangiz, yengil va sog'lom sneklar (masalan, mevalar, yong'oqlar, yog'li yoki tabiiy yogurt) tanlang.

b. Muvozanatli ovqatlanish

• **Oziqlanishda balansni saqlash:** Ovqatlanishda barcha to‘rt asosiy oziq moddalarini (karbohidratlar, oqsillar, yog‘lar, vitaminlar) muvozanatli ravishda qo‘shishga harakat qiling. Bunda quyidagi tamoyillarni e‘tiborga olish zarur:

◦ **Karbohidratlar:** To‘liq donlardan, meva va sabzavotlardan olingan karbohidratlar (yormalar, unli nonlar, sabzavotlar).

◦ **Oqsillar:** Hayvon yoki o‘simlik oqsillari (masalan, tovuq, baliq, tuxum, dukkaklilar, yong‘oqlar).

◦ **Yog‘lar:** Sog‘lom yog‘lar (masalan, zaytun yog‘i, avokado, yong‘oqlar).

◦ **Vitaminlar va minerallar:** Meva va sabzavotlar, ayniqsa har xil rangdagi sabzavot va mevalarni iste‘mol qilish tavsiya etiladi.

c. Ovqatlanish va suyuqlik iste‘moli

• **Suqilashni unutmang:** Kunning davomida yetarlicha suyuqlik ichish zarur. Odatda kuniga 2-2,5 litr suv ichish tavsiya qilinadi. Kofeinli ichimliklar (masalan, choy yoki qahva) ko‘p ichilmasligi kerak, chunki ular organizmni susaytiradi.

• **O‘ta ko‘p qand va tuzdan saqlanish:** Oziq-ovqatda ko‘p qand va tuz iste‘mol qilish organizmga zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun shirinliklar va tuzli ovqatlardan cheklanishga harakat qiling.

d. O‘zingizni quvontiradigan ovqatlar

• Sog‘lom ovqatlanishdan tashqari, **ruhiy holatni yaxshilash uchun ovqatlar** ham muhim. Masalan, **dark shokolad** (kichik miqdorda), **baliq, yong‘oqlar** va **mevalar** ruhiy holatni yaxshilaydi, chunki ular serotonin (baxt gormoni) ishlab chiqarishni rag‘batlantiradi.

3. Uyqu va Ovqatlanish Tartibi O‘rtasidagi Aloqa

• **O‘rganish va ish faoliyati:** Yaxshi uyqu va to‘g‘ri ovqatlanish bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi. Sog‘lom va to‘g‘ri ovqatlanish uyqu sifatini oshiradi, yaxshi uyqu esa kun bo‘yi energiya va konsentratsiyani yaxshilaydi.

• **Kundalik tartib:** Uyqu va ovqatlanish o‘rtasidagi vaqtni muvofiqlashtirish ham muhim.

Masalan, kechki ovqatni uyqudan kamida 2-3 soat oldin iste‘mol qilish tavsiya etiladi, chunki og‘ir ovqatlar uyquni buzishi mumkin.

• **Universitet tomonidan taqdim etiladigan sog‘liqni saqlash xizmatlari** – talabalar uchun mavjud bo‘lgan sog‘liqni saqlash imkoniyatlari.

Bu bo‘lim talabaning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlashning ahamiyatini yoritadi.

Xulosa

Talabalik yillari inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, ta'lim olish, kasbiy rivojlanish va mustaqillikni shakllantirish uchun katta imkoniyatlarni taqdim etadi. Ushbu maqolada talabalar duch keladigan asosiy muammolar va ularni hal qilish usullari batafsil tahlil qilindi. Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti tomonidan taqdim etilayotgan imkoniyatlar ham ko'rib chiqildi. Talabalar o'z vaqtlarini samarali boshqarish, moliyaviy mustaqillikni ta'minlash va jismoniy hamda ruhiy sog'lig'ini saqlash orqali kelajakda muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

REFERENCES

1. Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press.
2. Tracy, B. (2013). *Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time*. Berrett-Koehler Publishers.
3. Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing.
4. Robbins, T. (2001). *Awaken the Giant Within*. Free Press.