STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TA’SIRI

Qodirberganova Xulkaroy Shavkat qizi
Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti
Surdopedagogika yo’nalishi talabasi
qodirberganovaxulkaroy@gmail.com
G’affarova Gulira’no Madamin qizi
guliranogafforova0708@gmail.com
“Psixalogiya” kafedrasi o’qituvchisi
Ilmiy rahbar
Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjonovna
abduqodirovadilobarbonu@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24368896

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada stressning talabalarning akademik faoliyatiga ko‘rsatadigan ta’siri tahlil qilinadi. Tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, o‘quv yuklamasi, ijtimoiy munosabatlar va oilaviy majburiyatlar stressning asosiy manbalari sifatida ajralib turadi. Stress darajasining oshishi talabalarda ijro funktsiyalari va akademik natijalarning pasayishiga olib keladi. Shuningdek, maqolada stressni aniqlash va boshqarishning zamonaviy usullari hamda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollikning ahamiyati ko‘rsatiladi.
Kalit so‘zlar: stress, talaba, akademik faoliyat, ijro funktsiyalari, ijtimoiy munosabatlar, boshqarish strategiyalari

ABSTRACT. This paper analyzes the impact of stress on students’ academic performance. According to research, academic workload, social relationships, and family obligations are the main sources of stress. Elevated stress levels negatively affect students’ executive functions and academic results. The paper also highlights modern methods for stress detection and management, as well as the importance of social support and physical activity.
Keywords: stress, student, academic performance, executive functions, social relationships, management strategies

Stress va uning talaba faoliyatiga ta’siri bugungi kunda oliy ta’lim tizimida dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Talabalar ko‘plab tashqi va ichki bosimlar ta’sirida o‘qish jarayonida stressga duch keladilar. Bu holat ularning bilim olish samaradorligi, psixologik holati va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Stress manbalari ko‘p qirrali bo‘lib, o‘quv yuklamasi, ijtimoiy muhit va oilaviy majburiyatlar asosiy omillar sifatida ajralib turadi.

Birinchidan, o‘quv yuklamasining ortishi talabalarda stress darajasini oshiradi. 2023-yilda o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, ayniqsa tibbiyot va stomatologiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar yuqori akademik yuklama sababli kuchli stressga duch kelishmoqda. Bu stress ularning hayot sifati va akademik natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda (journals.plos.org). O‘quv yuklamasi haddan tashqari ko‘payganda, talabalarning diqqat-e’tibori susayadi, motivatsiyasi pasayadi va darslarni o‘zlashtirish darajasi kamayadi. Natijada, ular baholarda past ko‘rsatkichlarga erishadilar va o‘z salohiyatini to‘liq namoyon eta olmaydi.

Ikkinchidan, ijtimoiy munosabatlar va kommunikatsiyaning murakkablashuvi stressning yana bir muhim manbasi hisoblanadi. Talabalar o‘zaro raqobat, do‘stlar bilan munosabatlar, guruhda ishlash va

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

ijtimoiy moslashuv jarayonida psixologik bosimni his qiladilar. 2023-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda, 118 nafar o‘rta maktab o‘quvchilari ishtirokida stress darajasi va ijro funktsiyalari o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganilgan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, yuqori stress darajasi ijro funktsiyalari, ya’ni rejalashtirish, muammolarni hal qilish va o‘zini boshqarish qobiliyatini pasaytiradi, bu esa akademik natijalarga bevosita salbiy ta’sir ko‘rsatadi (journals.sagepub.com). Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetarli bo‘lmaganda, talabalar o‘zini yolg‘iz his qiladi va stressga qarshi kurashish qobiliyati susayadi.

Uchinchidan, oilaviy majburiyatlar va shaxsiy hayotdagi muammolar ham talaba stressining kuchayishiga sabab bo‘ladi. Oila a’zolarining kutganlari, moddiy muammolar yoki uyda yuzaga kelgan ziddiyatlar talabaning ruhiy barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu esa o‘z navbatida, o‘qishga bo‘lgan e’tibor va motivatsiyani pasaytiradi. Talaba o‘z vaqtini to‘g‘ri taqsimlay olmasa, stress darajasi ortadi va bu uning umumiy faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

To‘rtinchidan, so‘nggi yillarda stressni aniqlash va boshqarish uchun fiziologik yondashuvlar keng o‘rganilmoqda. 2023-yil 4-martda chop etilgan maqolada fiziologik markerlardan foydalanish orqali talabalarda stress darajasini aniqlash samaradorligi namoyon bo‘lgan (ojs.library.queensu.ca). Bu usul yordamida stressning dastlabki bosqichlaridayoq aniqlash va oldini olish imkoniyati paydo bo‘ladi. Stressni erta aniqlash, unga qarshi individual yoki guruhli maslahatlar, psixologik treninglar va jismoniy mashg‘ulotlar tashkil etish orqali talabaning umumiy farovonligini oshirish mumkin.

Beshinchidan, stressni boshqarish strategiyalari talabalarning akademik natijalarini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. 2023-yilda o‘tkazilgan tadqiqotda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faollik stressni kamaytirishda samarali omillar sifatida aniqlangan (papers.ssrn.com). Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, ya’ni do‘stlar, o‘qituvchilar va oila a’zolari bilan ochiq muloqot qilish, talabalarga o‘zini xavfsiz va barqaror his qilish imkonini beradi. Jismoniy faollik esa organizmda stress gormonlarini pasaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi va darslarga e’tiborni oshiradi. Shu sababli, universitetlarda stressni boshqarishga qaratilgan maxsus dasturlar, sport va madaniy tadbirlar, psixologik maslahatlar tashkil etilishi talabalar uchun foydali natijalar beradi.

Oltinchidan, stress talabalarning uyqu sifatiga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘plab talabalar imtihonlar yoki muhim topshiriqlardan oldin kechasi bilan dars qilishadi va yetarli darajada dam olishmaydi. Uyqu yetishmasligi esa stress darajasini yanada oshiradi va diqqat, xotira hamda kognitiv faoliyatda pasayishlarga olib keladi. Natijada, talaba ertasi kuni darsda faol ishtirok eta olmaydi va o‘z bilimini to‘liq namoyon eta olmaydi. Bu esa, o‘z navbatida, akademik natijalarning pasayishiga olib keladi. Shuning uchun, talabalarga to‘g‘ri uyqu gigiyenasini saqlash va dam olishga vaqt ajratish tavsiya etiladi.

Yettinchidan, zamonaviy texnologiyalar va raqamli muhit ham talabalar stressini kuchaytiruvchi omilga aylangan. Masofaviy ta’lim, onlayn darslar va doimiy ravishda elektron qurilmalardan foydalanish natijasida talabalar ko‘pincha axborotga to‘yinganlik va vaqtni boshqarishdagi qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu esa ularning psixologik bosimini oshiradi. Masalan, onlayn topshiriqlarni o‘z vaqtida topshirish, doimiy yangilanadigan elektron pochta va messenjerdagi xabarlar talabani charchatadi va stress darajasini oshiradi. Shu sababli, texnologiyadan oqilona foydalanish, vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish va raqamli detoks usullarini qo‘llash muhim ahamiyatga ega.

Sakkizinchidan, talabalarda stressga qarshi kurashishda o‘z-o‘zini boshqarish va emotsional intellektni rivojlantirish ham muhim rol o‘ynaydi. O‘z his-tuyg‘ularini anglash, stress manbalarini tan olish va ularga nisbatan sog‘lom munosabatda bo‘lish talabalarga qiyin vaziyatlarda o‘zini tutib turishga yordam beradi. Masalan, stressli paytda nafas olish mashqlari, meditatsiya yoki qisqa tanaffuslar qilish orqali ichki muvozanatni tiklash mumkin. Bu oddiy usullar stressga nisbatan bardoshlilikni oshiradi va umumiy ruhiy holatni yaxshilaydi.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

To‘qqizinchidan, talabalar uchun akademik muhit va o‘qituvchilarning yondashuvi ham stress darajasiga ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchilarning talabalarni qo‘llab-quvvatlashi, konstruktiv fikr bildirishi va individual yondashuvi talabalarning o‘zini qadrlash hissini oshiradi. Aksincha, haddan tashqari qattiq va talabchan muhit, ochiq muloqotning yetishmasligi stress darajasining ortishiga olib keladi. Shu sababli, o‘qituvchilar va universitet ma’muriyati talabalarning psixologik holatini inobatga olib, ularni rag‘batlantiruvchi va ijobiy muhit yaratishga intilishlari lozim.

O‘ninchidan, pandemiya va global inqirozlar davrida talabalar stressi yanada kuchaydi. Masofaviy ta’limga o‘tish, ijtimoiy izolyatsiya va kelajakdagi noaniqliklar talabalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatdi. Ko‘plab talabalar o‘zini yolg‘iz his qilishdi, motivatsiya va umid darajasi pasaydi. Bunday vaziyatlarda psixologik yordam xizmatlari va maslahat markazlarining faoliyati muhim ahamiyat kasb etdi. Universitetlar bu borada maxsus dasturlar ishlab chiqib, talabalarni ruhiy jihatdan qo‘llab-quvvatlashga harakat qilishdi.

O‘n birinchidan, stress talabalarning o‘z-o‘zini baholash va o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ham ta’sir qiladi. Talaba o‘zining muvaffaqiyatsizligidan yoki xatolaridan ortiqcha xavotirga tushsa, o‘ziga bo‘lgan ishonchi pasayadi. Bu esa, yangi bilimlarni o‘rganishga yoki mustaqil qarorlar qabul qilishga to‘sqinlik qiladi. Masalan, imtihonda past baho olgan talaba o‘zini ayblab, kelajakdagi imkoniyatlardan voz kechishi mumkin. Shu sababli, talabalarga muvaffaqiyatsizlikka sog‘lom munosabatda bo‘lish va xatolarni rivojlanish uchun imkoniyat sifatida qabul qilish ko‘nikmasini shakllantirish muhimdir.

O‘n ikkinchidan, stressning uzoq muddatli ta’siri talabalarning sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy stress gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari va immunitetning pasayishiga olib kelishi mumkin. Talabalarda bosh og‘rig‘i, charchoq, tez-tez shamollash yoki surunkali kasalliklarning kuchayishi kuzatiladi. Bu esa, nafaqat o‘qishga, balki kundalik hayot sifatiga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois, stressni oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga e’tibor qaratish zarur.

O‘n uchinchidan, stressga qarshi kurashishda guruhli faoliyatlar va ijtimoiy tadbirlar ham muhim rol o‘ynaydi. Talabalar uchun tashkil qilinadigan seminarlar, treninglar, sport musobaqalari va madaniy tadbirlar ularda ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va stressni kamaytirishga yordam beradi. Masalan, birgalikda sport bilan shug‘ullanish yoki ijodiy loyihalarda ishtirok etish talabalar o‘rtasida do‘stona muhit yaratadi va ruhiy bosimni kamaytiradi. Bunday tadbirlar orqali talabalar o‘z muammolarini baham ko‘rish va bir-birini qo‘llab-quvvatlash imkoniga ega bo‘ladilar.

O‘n to‘rtinchidan, talabalarning moliyaviy ahvoli ham stress darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘qish xarajatlari, stipendiya yetishmasligi yoki qo‘shimcha daromad topish zarurati ko‘plab talabalarda xavotir va bosim uyg‘otadi. Moliyaviy stress ta’lim jarayoniga e’tiborni kamaytiradi va ba’zi hollarda talabalarning ishlashga majbur bo‘lishiga olib keladi. Bu esa, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va o‘qish bilan ishni birga olib borishda qiyinchiliklar tug‘diradi. Universitetlar tomonidan moliyaviy savodxonlik bo‘yicha seminarlar va stipendiya dasturlarini kengaytirish stressni kamaytirishga yordam beradi.

O‘n beshinchidan, stress talabalarning ijtimoiy faolligiga va tashabbuskorligiga ham ta’sir ko‘rsatadi. Doimiy stress ostida bo‘lgan talaba yangi loyihalarda ishtirok etishdan yoki jamoat ishlarida faol bo‘lishdan chekinishi mumkin. Bu esa, uning shaxsiy rivojlanishi va jamiyatda o‘z o‘rnini topish imkoniyatini cheklaydi. Shu sababli, talabalarni ijtimoiy faol bo‘lishga rag‘batlantirish va ularga o‘z tashabbuslarini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratish lozim.

Stress talaba faoliyatining barcha bosqichlarida uchraydi va uning oqibatlari akademik natijalardan tashqari, shaxsiy rivojlanish va psixologik salomatlikda ham aks etadi. Stress manbalarini to‘g‘ri aniqlash va unga qarshi individual yondashuvlarni joriy etish orqali talabalarning o‘z salohiyatini to‘liq namoyon etishi uchun qulay sharoit yaratish mumkin.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

XULOSA

Yuqoridagi tahlil natijasida stress talabalarning akademik faoliyatiga bevosita va bilvosita salbiy ta’sir ko‘rsatishi aniqlandi. O‘quv yuklamasi, ijtimoiy muhit va oilaviy majburiyatlar stressning asosiy manbalari ekani isbotlandi. Stressni erta aniqlash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, shuningdek, jismoniy faollikni oshirish orqali talabalarning bilim olish samaradorligini va psixologik barqarorligini mustahkamlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abduqodirova, & Pardaboyeva, M. (2024). THE ROLE OF EMOTIONAL CREATIVITY IN STUDENTS' DECISION-MAKING. INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES, 1(7), 27–30.
2. Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon qizi “Inklyuziv ta’lim sharoitida o‘uvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishning psixologik-pedagogik Asoslari” Scientific-Practical Conference “Inclusive Education: Dialogue, Analysis, Experience”,December15,2025
3. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE NEUROGRAPHIC APPROACH.01.501-503.
4. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH. 03. 69-73.
5. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). HISSIY IJODKORLIK: TUSHUNCHA VA KOMONENTLAR. Journal of Economics and Business UBS. 4. 145-154.
6. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). EMOTSIONAL KREATIVLIK: NAZARIY ASOSLARI VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR.. Journal of Economics and Business UBS. 4. 679-685.
7. Abduqodirova, Dilobar. (2015). INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES THE ROLE OF EMOTIONAL CREATIVITY IN STUDENTS' DECISION- MAKING.
8. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi.
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
11. Broadbent D.E. Perception and Communication. – London: Pergamon Press, 1958.
12. Kahneman D. Attention and Effort. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973.
13. Posner M.I., Petersen S.E. The attention system of the human brain // Annual Review of Neuroscience, 1990, Vol. 13, pp. 25–42.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.