STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TA’SIRI

Kidirova Shaxzoda Ametovna
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti Surdopedagogika yo‘nalishi
sahzodakidirova58@gmail.com
Kalonova Zulola Anvarbekovna
zulolakalonova993@gmail.com
Ilmiy rahbar CHDPU
psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
D.E. Abduqodirova
abduqodirovadilobarbonu@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.24370171

Annotatsiya: Mazkur tezisda oliy ta’lim muassasasi talabalarining o‘quv va kundalik hayotida muhim psixofiziologik omil bo‘lgan stress va uning talaba faoliyatiga ta’siri, stress turlari (eustress va distress, akademik va emotsional stress) hamda ularning shaxs psixik kamoloti va o‘quv-kasbiy faoliyatidagi o‘rni ilmiy hamda amaliy jihatdan keng yoritilgan. Tadqiqot jarayonida stress omillarini va stressga chidamlilikni (kopping-strategiyalar, self-regulyatsiya, emotsional muvozanat) to‘g‘ri rejalashtirish va ta’lim-tarbiya jarayoniga joriy etish talabalarning bilish jarayonlarini (idrok, diqqat, xotira, tafakkur), akademik o‘zlashtirishini hamda emotsional-irodaviy barqarorligini oshirish mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada umumiy psixologiya va stress psixologiyasi tamoyillari asosida faoliyatni tashkil etishning samaradorligi hamda shaxsni har tomonlama barkamol etib shakllantirishdagi o‘rni ochib berilgan.
Kalit so‘zlar: Stress, eustress, distress, talaba faoliyati, akademik stress, stressga chidamlilik, kopping-strategiyalar, psixodiagnostika, self-regulyatsiya.

Abstract: This paper comprehensively examines stress and its impact on student activity as a key psychophysiological factor in the academic and daily life of higher education students, types of stress (eustress and distress, academic and emotional stress), as well as their role in personal mental development and educational-professional activity. The study analyzes the mechanisms for enhancing students' cognitive processes, academic achievement, and emotional-volitional stability by properly planning stress factors and stress resilience (coping strategies, self-regulation, emotional balance) and integrating them into educational practice. Furthermore, the article highlights the effectiveness of organizing activities based on general psychology and stress psychology principles and its role in fostering well-rounded and psychologically resilient specialists.
Keywords: stress, eustress, distress, student activity, academic stress, stress resilience, coping strategies, psychodiagnostics, self-regulation.

Аннотация: В данной статье научно и практически освещаются стресс и его влияние на деятельность студента как важного психофизиологического фактора в учебной и повседневной жизни студентов вузов, виды стресса (эустресс и дистресс, академический и эмоциональный стресс), а также их роль в психическом развитии личности и учебно-профессиональной деятельности. В процессе исследования проанализированы механизмы повышения познавательных процессов, академической успеваемости и эмоционально-волевой устойчивости

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

студентов путем правильного планирования стрессовых факторов и стрессоустойчивости (копинг-стратегии, саморегуляция, эмоциональное равновесие) и их внедрения в учебно-воспитательную практику. Кроме того, в статье раскрывается эффективность организации деятельности на основе принципов общей психологии и психологии стресса и ее роль в формировании всесторонне развитых и психологически устойчивых специалистов.

Ключевые слова: Стресс, эустресс, дистресс, деятельность студента, академический стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, психодиагностика, саморегуляция.

Kirish

Bugungi kunda jahon miqyosida oliy ta’lim va psixologiya sohasida talaba-yoshlarning ruhiy salomatligi hamda stressga chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarning jadal tatbiq etilishi bo‘lajak mutaxassislarning aqliy va kasbiy imkoniyatlarini tubdan kengaytirmoqda. O‘zbekiston Respublikasida ta’lim va yoshlar siyosati sohasidagi tegishli farmon va qarorlarida ta’lim mazmunini yangi bosqichga ko‘tarish, oliy o‘quv jarayonini tubdan yaxshilash hamda talaba-yoshlarning psixologik salomatligi va intellektual salohiyatini har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik-psixologik tizimni yangi shakl va usullar asosida tashkil etish ustuvor vazifa etib belgilangan. Ushbu fan sohasi talabalarning o‘z-o‘zini anglashiga, psixologik va intellektual tayyorgarligini oshirishga hissa qo‘shadigan muayyan amaliy-psixologik hamda rivojlantiruvchi strategiyalarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish yo‘llarini ta’minlab beradi. Ayniqsa, stress holatlarining to‘g‘ri boshqarilishi talabalarda emotsional muvozanat, o‘quv yuklamalariga moslashuvchanlik, diqqatni jamlash va irodaviy barqarorlikni rivojlantirishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Asosiy qism

Stress algoritmlari va psixodiagnostik-psixoprofilaktik tahlil tizimlari talabalarning o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarini, imtihon oldi xavotir darajasi va emotsional barqarorligini chuqur tahlil qilib, har bir talaba uchun individual-differensial yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Bu professor-o‘qituvchilarga ta’lim hamda mashg‘ulot jarayonining sifatini obyektiv baholash, o‘quv yuklamalarini uzluksiz monitoring qilishda katta yordam beradi. Talabalarning nazariy, emotsional va kasbiy tayyorgarligini oshirishda kopping-strategiyalar hamda psixodiagnostik diagnostika tizimlari muhim rol o‘ynaydi. Talabaning ruhiy zo‘riqishga bardoshliligi, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash ko‘nikmasi hamda murakkab akademik vaziyatlarni konstruktiv hal etish ko‘rsatkichlarini yuqori aniqlikda o‘lchaydigan metodikalar surunkali charchoq va emotsional to‘siqlarni darhol aniqlashga xizmat qiladi. Pedagoglar va murabbiylar ushbu ko‘rsatkichlar asosida o‘quv-tarbiya jarayoniga tezkor tuzatishlar kiritib, talabaning self-regulyatsiya texnikasi hamda psixogigiyena madaniyatini mukammallashtiradilar. Psixofiziologik va stress-monitoring tizimlari talabaning o‘quv yuklamalariga ta’sirchanligi, ruhiy tiklanish maromi, mental charchoq darajasi hamda emotsional-irodaviy ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatib boradi. Katta hajmdagi psixodiagnostik ma’lumotlarni tahlil qilish orqali stress psixologiyasi texnologiyalari talabaning emotsional kuyish (burnout) va akademik xavotir holatiga tushib qolishining oldini oladi hamda ruhiy zo‘riqish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, stressga chidamlilik va adaptiv salohiyat darajasini baholash kelgusi faoliyatdagi o‘quv, ilmiy va kasbiy natijalarni yuqori aniqlikda bashorat qilish imkonini yaratadi. Stressni boshqarish va psixoregulyatsion texnologiyalar faqatgina oliy ta’lim auditoriyalari bilan cheklanib qolmay, balki sport mashg‘ulotlari, ilmiy-tadqiqot faoliyati va kundalik hayotni rivojlantirishda ham keng qo‘llanilmoqda. Relaksatsiya mashqlari, psixoprofilaktik trening vositalari va raqamli monitoring platformalari talabalarni sog‘lom turmush va ruhiy muvozanatga jalb qilish, ularning kunlik emotsional faolligini nazorat qilish va o‘z-o‘zini idora qilish imkoniyatlarini yaratmoqda. Stressning talaba faoliyatiga ta’siri psixologiyada ikki asosiy yo‘nalishga bo‘linadi. Eustress

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

(ijobiy mobilizatsiya qiluvchi stress) me’yordagi ruhiy zo‘riqish natijasida talabaning ichki zaxiralarini safarbar etish, diqqatni jamlash, o‘quv motivatsiyasini oshirish va maqsadga intilish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Distress (salbiy charchatuvchi stress) esa haddan tashqari uzoq davom etuvchi emotsional va akademik zo‘riqish natijasida kognitiv samaradorlikning pasayishi, xavotirlanish va charchoq sindromi mexanizmlariga tayanadi. Ushbu ikki yo‘nalishning muvozanatini ta’minlash talabaning intellektual va kasbiy salohiyatini saqlashning asosiy poydevoridir. Olib borilgan tahlillar va nazariy yondashuvlar asosida quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi: Ta’lim va tarbiya sifatini oshirish maqsadida oliy ta’lim muassasalarining o‘quv dasturlariga stress psixologiyasi, kopping-strategiyalar va psixogigiyena texnologiyalariga oid maxsus modul hamda fanlarni chuqurlashtirib o‘qitishni joriy etish. Professor-o‘qituvchilar, murabbiylar va yosh tadqiqotchilarning psixoprofilaktik savodxonligini oshirishga qaratilgan maxsus malaka oshirish kurslarini tashkil etish hamda ularning amaliyotda zamonaviy psixodiagnostik va relaksatsion metodikalardan foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirish. O‘quv-mashg‘ulot jarayoniga talabalarning akademik stress darajasi, emotsional barqarorligi va kopping-ko‘nikmalarini tahlil qiluvchi diagnostik testlar, psixoregulyatsion trening vositalari hamda ruhiy holatni real vaqt rejimida kuzatuvchi usullarni bosqichma-bosqich tatbiq etish.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, oliy ta’lim jarayoniga stress va uning talaba faoliyatiga ta’siri qonuniyatlariga tayangan holda psixoprofilaktik-kognitiv vositalar va monitoring tizimlarini bosqichma-bosqich tatbiq etish talabani aqliy va ruhiy faollik cho‘qqisiga olib chiqishda samarali vositadir. Shuningdek, eustress va distress bosqichlarini inobatga oladigan shaxsiylashtirilgan o‘quv yuklamalari hamda relaksatsion mashqlar tizimini amaliyotga keng joriy qilish lozim.

Umumiy va amaliy psixologiya tamoyillarining uyg‘un holda olib borilishi talabalarning o‘quv hamda ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonini tezlashtiradi hamda ularni har tomonlama barkamol, psixologik barqaror va raqobatbardosh mutaxassis sifatida shakllantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining 2021-yil 4-sentabrdagi ‘‘Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida’’gi O‘RQ-713-sonli Qonuni.
2. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya va stress psixologiyasi. Darslik. – Toshkent: Universitet, 2010. – 380 b.
3. Karimova V.M. Psixologiya: Emotsional holatlar va stressni boshqarish. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 275 b.
4. Xalmuratov R.N. Talabalarda akademik stress va uning o‘quv faoliyatiga ta’sirining psixologik omillari // ‘‘Fan va Ta'lim’’ ilmiy jurnali, 2021. – № 4. – B. 16-20.
5. Shukrullayev J.M. Stress psixologiyasi va psixoregulyatsiya asoslari. Darslik. – Chirchiq: City of Book, 2023.
6. Novak T. Modern Theories of Stress and Educational Psychology. – Springer, 2025.

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