STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TA’SIRI

D.E.Abduqodirova
Ilmiy rahbar chdpu Psixologiya kafedrasi o ‘qituvchisi
abduqadirovadilobarbonu@gmail.com

Djurayeva Shaxodat
Abduhakimova Sevinch
Surdotarjimonlik yo ‘nalishi 1 kurs talabalari
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.24377417

Annotatsiya. Ushbu tezisda stressning talabalar o‘quv faoliyatiga ta’siri ilmiy adabiyotlarning nazariy tahlili asosida yoritilgan. Akademik zo‘riqishni yuzaga keltiruvchi omillar, uning bilimlarni o‘zlashtirish, xotira, o‘quv motivatsiyasi va emotsional holat bilan bog‘liqligi ko‘rib chiqilgan. Stress ta’sirining vaziyatni subyektiv baholash hamda mavjud moslashuv resurslariga bog‘liqligi muhokama qilingan. Talabalarda stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va qo‘llab-quvvatlovchi ta’lim muhitini tashkil etishga doir pedagogik-psixologik tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, akademik stress, talaba, o‘quv faoliyati, o‘quv motivatsiyasi, emotsional boshqaruv, koping strategiyalari, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Аннотация. В тезисе рассматривается влияние стресса на учебную деятельность студентов на основе теоретического анализа научной литературы. Анализируются факторы академического стресса, его связь с усвоением знаний, памятью, учебной мотивацией и эмоциональным состоянием. Обсуждается зависимость воздействия стресса от субъективной оценки ситуации и имеющихся адаптационных ресурсов. Представлены психолого-педагогические рекомендации по развитию навыков управления стрессом у студентов и созданию поддерживающей образовательной среды.

Ключевые слова: стресс, академический стресс, студент, учебная деятельность, учебная мотивация, эмоциональная регуляция, копинг-стратегии, психологическая поддержка.

Abstract. This paper examines the influence of stress on students’ learning activities through a theoretical analysis of scientific literature. It considers the sources of academic stress and its relationships with knowledge acquisition, memory, learning motivation, and emotional well-being. The discussion addresses how the effects of stress depend on subjective appraisal and available coping resources. Psychological and educational recommendations are proposed for developing students’ stress management skills and creating a supportive learning environment.

Keywords: stress, academic stress, university student, learning activities, learning motivation, emotion regulation, coping strategies, psychological support.

Kirish.

Oliy ta’limda talabaning muvaffaqiyatli faoliyati bilim va kasbiy ko‘nikmalarni egallash bilan birga, o‘quv talablariga psixologik moslashishni ham taqozo etadi. Mustaqil ta’lim topshiriqlari, imtihonlar, vaqt cheklanganligi va shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar akademik stress manbalariga aylanishi

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

mumkin. Ilmiy adabiyotlarda o‘qish bilan bog‘liq stress akademik natijalar, motivatsiya va uyqu sifati bilan aloqador muammo sifatida tavsiflanadi. Shu sababli uning talaba faoliyatidagi o‘rnini o‘rganish pedagogik-psixologik ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi.

Tezisning maqsadi stressning talaba o‘quv faoliyatiga ta’sir mexanizmlarini nazariy jihatdan tahlil qilish hamda akademik zo‘riqishni boshqarishga doir tavsiyalarni shakllantirishdan iborat. Ishda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, nazariy qarashlarni qiyoslash va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Tezis nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, unda muallif tomonidan o‘tkazilgan empirik tajriba natijalari keltirilmaydi.

Asosiy qism. R. Lazarus va S. Folkman yondashuvida psixologik stress shaxsning vaziyatni baholashi va uni yengish imkoniyatlari bilan bog‘liq holda tushuntiriladi. Ushbu yondashuv talaba faoliyatini tahlil qilish uchun muhim nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi: bir xil o‘quv topshirig‘i talabalar tomonidan turlicha baholanishi mumkin. Masalan, murakkab topshiriq bir talaba uchun o‘z imkoniyatlarini namoyon etish vaziyati bo‘lsa, boshqa talaba uchun mavjud resurslaridan ortiq talab sifatida idrok etilishi mumkin. Demak, stressni tushuntirishda topshiriqning murakkabligi bilan birga, talabaning uni bajarish imkoniyatiga bergan bahosi ham hisobga olinishi lozim.

Stressning o‘quv faoliyatiga ta’siri bir xil va doimo salbiy tusda namoyon bo‘lmaydi. S.Vogel va L.Schwabe tahliliga ko‘ra, uning xotiraga ta’siri stress yuzaga kelgan vaqt va o‘rganish bosqichiga bog‘liq. Ayrim sharoitlarda stress xotiraning shakllanishini kuchaytirishi mumkin, biroq avval o‘zlashtirilgan ma’lumotni qayta esga tushirishni qiyinlashtiradi. Bu holat talabaning materialni bilishi bilan imtihonda uni namoyon eta olishi o‘rtasida tafovut yuzaga kelishini tushuntirishga yordam beradi. Shuning uchun past imtihon natijasini barcha vaziyatlarda bilim yetishmasligining yagona ko‘rsatkichi sifatida talqin qilish to‘g‘ri emas.

Akademik stressning yana bir muhim jihati uning motivatsion va emotsional jarayonlar bilan bog‘liqligidir. M.Pascoe, S.Hetrick va A.Parker sharhida o‘qish bilan bog‘liq stressning o‘quv motivatsiyasi pasayishi, akademik natijalar yomonlashishi va ta’limni tark etish xavfi bilan aloqadorligi ko‘rsatilgan. Mazkur bog‘liqliklar stressni faqat talabaning individual muammosi sifatida ko‘rish yetarli emasligini anglatadi. O‘quv yuklamasi, topshiriqlarni bajarish muddatlari va ta’lim jarayonidagi qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlari ham tahlil qilinishi zarur. Biroq kuzatilgan bog‘liqlikning o‘zi stress akademik muvaffaqiyatsizlikning yagona sababi ekanini isbotlamaydi.

Stressli vaziyatlarni boshqarishda koping, ya’ni qiyinchiliklarni yengishga qaratilgan kognitiv va xulqiy sa’y-harakatlar muhim o‘rin tutadi. Lazarus va Folkman konsepsiyasida muammoga yo‘naltirilgan hamda emotsiyaga yo‘naltirilgan koping farqlanadi. Talaba faoliyatida birinchi yo‘nalish topshiriqni bosqichlarga ajratish, zarur ma’lumotni izlash va yordam so‘rash orqali ifodalanishi mumkin. Ikkinchi yo‘nalish esa vaziyatga nisbatan emotsional munosabatni tartibga solish bilan bog‘liq. Ushbu strategiyalarni tanlashda vaziyatni o‘zgartirish imkoniyati va talabaning mavjud resurslarini hisobga olish maqsadga muvofiq.

Nazariy tahlil asosida oliy ta’lim amaliyoti uchun quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

1. O‘quv talablarini aniqlashtirish. Topshiriqlarning maqsadi, bajarish bosqichlari va baholash mezonlarini oldindan tushuntirish.

2. Yuklamani muvofiqlashtirish. Yirik topshiriqlar muddatlarini rejalashtirishda bir vaqtning o‘zida ortiqcha talablar to‘planib qolishini hisobga olish.

3. O‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish. Talabalarga vaqtni rejalashtirish, vazifalarni ustuvorlashtirish va o‘z faoliyatini tahlil qilish bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar tashkil etish.

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

4. Qo‘llab-quvvatlovchi muloqotni yo‘lga qo‘yish. Xatolarni shaxsiy qobiliyatsizlik belgisi sifatida baholashdan saqlanib, ularni tuzatish imkoniyatlarini ko‘rsatuvchi qayta aloqa berish.

5. Psixologik yordamning ochiqligini ta’minlash. Talabalarga mavjud maslahat xizmatlari va ularga murojaat qilish tartibi haqida tushunarli ma’lumot berish.

Mazkur tavsiyalar ushbu tezis doirasida tajribada sinovdan o‘tkazilgan natijalar emas, balki nazariy tahlildan kelib chiqqan amaliy takliflardir.

Xulosa. Stressning talaba faoliyatiga ta’siri uning davomiyligi, yuzaga kelish sharoiti, vaziyatning subyektiv baholanishi va mavjud moslashuv resurslari bilan belgilanadi. Shu bois akademik zo‘riqishni boshqarish individual ko‘nikmalarni rivojlantirish hamda ta’lim jarayonini oqilona tashkil etishni birgalikda talab qiladi. Talabaning o‘z faoliyatini rejalashtirishi, qiyinchiliklarga mos koping strategiyalarini tanlashi va pedagogik-psixologik yordamdan foydalanishi ushbu jarayonning asosiy yo‘nalishlari sifatida qaralishi mumkin. Taklif etilgan choralar samaradorligini mahalliy oliy ta’lim sharoitida empirik tekshirish keyingi tadqiqotlar uchun muhim vazifadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jumayev, L., Kasimova, M., Jo'rayeva, O., Madjidova, Y., Radjabov, N., Abdukodirova, D., ... & Matkarimov, I. (2025). Tetracycline and Ciprofloxacin Detection using CoFe2O4 Nanoparticles Decorated on Ionic Liquid Functionalized Graphene Oxide Nanosheets (CoFe2O4-NP-IL-GO). Journal of Nanostructures, 15(3), 1519-1531.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
3. Broadbent D.E. Perception and Communication. – London: Pergamon Press, 1958.
4. Kahneman D. Attention and Effort. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973.
5. Posner M.I., Petersen S.E. The attention system of the human brain // Annual Review of Neuroscience, 1990, Vol. 13, pp. 25–42.
6. Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon qizi “Inklyuziv ta’lim sharoitida o‘uvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishning psixologik-pedagogik Asoslari” Scientific-Practical Conference “Inclusive Education: Dialogue, Analysis, Experience”, December 15, 2025
7. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE NEUROGRAPHIC APPROACH. 01. 501-503.
8. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH. 03. 69-73.
9. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). HISSIY IJODKORLIK: TUSHUNCHA VA KOMONENTLAR. Journal of Economics and Business UBS. 4. 145-154.
10. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). EMOTSIONAL KREATIVLIK: NAZARIY ASOSLARI VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR.. Journal of Economics and Business UBS. 4. 679-685.
11. 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.
12. Abduqodirova, Dilobar. (2015). INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES THE ROLE OF EMOTIONAL CREATIVITY IN STUDENTS' DECISION- MAKING.
13. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.

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