STRESS VA UNING TALABA FAOLIYATIGA TA’SIRI

Ilmiy rahbar ChDPU psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
D.E.Abduqodirova
abduqadirovadilobarbonu@gmail.com
ChDPU TSMG 26/1-guruh talabasi
Eshquvatova Visola
https://doi.org/10.5281/zenodo.24387494

Annotatsiya: Mazkur tezisda stressning psixologik mohiyati, uning bosqichlari va talabalar o‘quv faoliyatidagi o‘rni G. Selye, R. Lazarus va S. Folkman nazariyalari asosida yoritilgan. Talabalarda stressni keltirib chiqaruvchi omillar, stressning diqqat, xotira, o‘quv motivatsiyasi va ruhiy salomatlikka ta’siri zamonaviy tadqiqotlar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, stressni yengishning psixologik yo‘llari bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan.
Kalit so‘zlar: stress, eustress, distress, umumiy moslashuv sindromi, kognitiv baholash, akademik stress, talaba, o‘quv faoliyati, stressni yengish, psixologik barqarorlik.

Abstract: This paper examines the psychological essence of stress, its stages, and its influence on students' academic performance on the basis of the theories of H. Selye, R. Lazarus and S. Folkman. The main stressors among students and the effects of stress on attention, memory, motivation and mental health are analyzed, and practical recommendations for coping with stress are proposed.
Keywords: stress, eustress, distress, general adaptation syndrome, cognitive appraisal, academic stress, student, academic activity, coping, psychological resilience.

Аннотация: В статье рассматриваются психологическая сущность стресса, его стадии и влияние на учебную деятельность студентов на основе теорий Г. Селье, Р. Лазаруса и С. Фолкман. Проанализированы основные стрессоры, влияние стресса на внимание, память, мотивацию и психическое здоровье, предложены практические рекомендации по преодолению стресса.
Ключевые слова: стресс, эустресс, дистресс, общий адаптационный синдром, когнитивная оценка, академический стресс, студент, учебная деятельность, совладание, психологическая устойчивость.

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta’lim talabadan nafaqat chuqur bilim, balki yuqori darajadagi o‘zini boshqarish, tez moslashish va ruhiy barqarorlikni ham talab etmoqda. Talabalik davri shaxsning mustaqil hayotga o‘tishi, kasbiy yo‘nalish tanlashi va yangi ijtimoiy muhitga moslashishi bilan bog‘liq bo‘lgani uchun stress muammosi ayniqsa dolzarb. JSST ishtirokidagi xalqaro tadqiqotda 8 ta davlatning 19 ta oliy ta’lim muassasasidan 13 984 nafar birinchi kurs talabasi o‘rganilgan; ularning 35 foizida umr davomida, 31 foizida so‘nggi 12 oy ichida kamida bitta keng tarqalgan ruhiy buzilish belgilari aniqlangan [7]. O‘zbekistonda ham ta’lim muassasalarida psixologik diagnostikani yo‘lga qo‘yish davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan: Prezident qaroriga ko‘ra, o‘rta maxsus, kasbiy va oliy ta’lim tashkilotlarida bu tizim 2027/28 o‘quv yilidan joriy etiladi [4]. Shu sababli talabalar stressini ilmiy asosda o‘rganish va uni boshqarish yo‘llarini aniqlash psixologiya fanining muhim vazifasidir.

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

ASOSIY QISM

Stress tushunchasini fanga G. Selye kiritgan bo‘lib, u uni organizmning o‘ziga qo‘yilgan har qanday talabga nospetsifik javobi sifatida ta’riflagan [10; 11]. Selye umumiy moslashuv sindromining uch bosqichini ajratadi: xavotir (safarbarlik), qarshilik (barqarorlashuv) va charchash bosqichi [11]. Keyinchalik u stressni ikki turga ajratdi: tanani faollashtiruvchi ijobiy stress (eustress) va resurslarni emiruvchi salbiy stress (distress) [5]. Faollanish darajasi va samaradorlik o‘rtasidagi bog‘liqlik R. Yerks va J. Dodson qonuni bilan ifodalanadi: topshiriq murakkab bo‘lgan sharoitda o‘rtacha darajadagi qo‘zg‘alish natijani yaxshilaydi, haddan tashqari kuchli qo‘zg‘alish esa uni pasaytiradi [12]. R. Lazarus va S. Folkmanning kognitiv-tranzaksion nazariyasiga ko‘ra, stress voqeaning o‘zidan emas, shaxsning uni qanday baholashidan kelib chiqadi. Bunda birlamchi baholashda voqea tahdid, yo‘qotish yoki qiyinchilik sifatida talqin qilinadi, ikkilamchi baholashda esa shaxs o‘z imkoniyatlari bu talabni qoplay olishini tahlil qiladi [8]. Shu sababli bir xil imtihonga turli talabalar turlicha reaksiya bildiradi. Mahalliy tadqiqotchilar ham talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlarini o‘rganib, bu masalaning ilmiy-amaliy ahamiyatini ko‘rsatgan [3]. Talabalar stressini keltirib chiqaruvchi omillar sirasiga imtihon va topshiriqlar yuklamasi, vaqt tanqisligi, yangi muhitga moslashish, ota-ona va jamiyat kutishlari, moddiy va maishiy qiyinchiliklar, kasb tanlashdagi noaniqlik kiradi. Pascoe va hammualliflarining sharhiga ko‘ra, o‘quv bilan bog‘liq stress turli mamlakatlarda kuzatiladi va o‘quv natijalarini pasaytirishi, motivatsiyani susaytirishi hamda o‘qishni tashlab ketish xavfini oshirishi mumkin [9]. Shuningdek, u depressiya va xavotir belgilari, uyqu buzilishlari hamda psixoaktiv moddalarga murojaat xavfi bilan bog‘liq [9]. Stressning o‘quv faoliyatiga ta’siri avvalo bilish jarayonlarida namoyon bo‘ladi. A. Arnstenning nevrofiziologik sharhida ko‘rsatilishicha, hatto o‘rtacha darajadagi nazorat qilib bo‘lmaydigan stress ham prefrontal po‘stloqning ish faoliyatini, xususan ishchi xotira va kognitiv moslashuvchanlikni tez susaytiradi [6]. Amalda bu talabaning diqqatini jamlay olmasligi, o‘qigan materialni eslab qolishdagi qiyinchilik va murakkab vazifalarni yechishda sekinlashuvda ko‘rinadi. Uzoq davom etgan stress esa charchash, o‘quvga qiziqish pasayishi va o‘z imkoniyatlariga ishonchsizlikka olib keladi. Stressni yengish (koping) strategiyalari Lazarus va Folkman ta’limotida ikki guruhga bo‘linadi: muammoga qaratilgan (vaziyatni o‘zgartirish, reja tuzish) va hissiyotga qaratilgan (hissiy holatni tartibga solish) strategiyalar [8]. Talabalar uchun quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi: vazifalarni muhimlik bo‘yicha rejalashtirish va vaqtni to‘g‘ri taqsimlash; nafas va mushaklar relaksatsiyasi mashqlari; muntazam jismoniy faollik va to‘liq uyqu; do‘stlar, oila va kurator tomonidan ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash; qiyin vaziyatni qayta baholash (kognitiv qayta qurish); zarur hollarda psixolog yordamiga murojaat qilish. Talabalarda psixologik stressni yengish masalasi mahalliy ilmiy ishlarda ham yoritilgan [1]. Oliy ta’lim muassasalarida psixologik maslahat xizmatini kuchaytirish va profilaktik treninglar o‘tkazish ham muhimdir [4; 9].

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, stress talaba hayotining tabiiy qismi bo‘lib, uning ta’siri stressor kuchi, shaxsning baholashi va yengish ko‘nikmalariga bog‘liq. O‘rtacha stress faollikni oshirsa, surunkali stress diqqat, xotira, motivatsiya va ruhiysalomatlikka salbiy ta’sir qiladi. Stress omillarini o‘z vaqtida aniqlash, vaqtni boshqarish, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va psixologik xizmatdan foydalanish talabaning o‘quv faoliyati samaradorligini oshiradi. Talabalarda stressga chidamlilikni shakllantirish oliy ta’limning muhim vazifalaridan biri bo‘lishi lozim.

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

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Abduqodirova D. (2025). Talabalarda psixologik stressni yengish. 03. 69–73.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati.
3. Ismoilova N.Z. Talabalarda stressga barqarorlikni oshirishning psixologik determinantlari: psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) diss. avtoref. – Toshkent, 2020.
4. O‘quvchi-talabalar va pedagoglar har yili psixologik diagnostikadan o‘tkaziladi //
5. Kun.uz, 21.10.2026. – URL: https://kun.uz/news/2026/10/21/oquvchi-talabalar-va pedagoglar-har-yili-psixologik-diagnostikadan-otkaziladi
6. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
7. Arnsten A.F.T. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure
8. and function // Nature Reviews Neuroscience, 2009, Vol. 10(6), pp. 410–422. DOI:
9. 10.1038/nrn2648
10. Auerbach R.P., Mortier P., Bruffaerts R., et al. WHO World Mental Health
11. Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental
12. disorders // Journal of Abnormal Psychology, 2018, Vol. 127(7), pp. 623–638. DOI:
13. 10.1037/abn0000362
14. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer,
15. 1984.
16. Pascoe M.C., Hetrick S.E., Parker A.G. The impact of stress on students in
17. secondary school and higher education // International Journal of Adolescence and
18. Youth, 2020, Vol. 25(1), pp. 104–112. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823
19. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents // Nature, 1936, Vol. 138, p. 32.
20. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
21. Yerkes R.M., Dodson J.D. The relation of strength of stimulus to rapidity of
22. habit-formation // Journal of Comparative Neurology and Psychology, 1908, Vol.18(5), pp. 459–482.

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